

# Grupo de Meditación para la Nueva Era

**TERCER AÑO  
CUADERNO I**

## **RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD**

### *Disipación del Espejismo*

- Parte I Reconocimiento de la Realidad**  
Introducción  
¿Qué es la Realidad?  
Técnicas para el Reconocimiento de la Realidad  
¿Que es el Espejismo?  
Categorías de Espejismos  
Cómo hacer frente a los Espejismos.
- Parte II Rectas Relaciones Humanas y los Espejismos**  
Tabulación  
Plan de Meditación

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

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

- La Ley de  
**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.

Reimpreso 1994

# PARTE I

## RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD

### Introducción

En este Tercer Año examinaremos un tema enteramente nuevo: las maneras en que podemos *conocer la Realidad* y expresarla en nuestras vidas en grado cada vez mayor.

La búsqueda de la Realidad es un anhelo universal de la humanidad, al principio inconsciente, luego como aspiración consciente. Una de las oraciones e invocaciones más antiguas es:

“Guíanos, ¡Oh, Señor!  
“De la oscuridad a la Luz,  
“De lo irreal a lo Real,  
“De la muerte a la Eternidad”.

Pero para conocer la Realidad debemos conocer primero la niebla que la separa de nosotros y los espejismos que la deforman. A medida que comenzamos a “ver a través” de ellos, la Realidad nos es gradualmente revelada. En este curso, por tanto, se considerarán diversos aspectos del espejismo y las técnicas para encararlo y disiparlo.

La mencionada no es sólo una empresa necesaria y de máximo valor para nuestra propia integración psicológica y espiritual y nuestro crecimiento individual, sino que ha sido llamada “el más grande servicio que un hombre puede prestar a sus semejantes”. Es esta una manera práctica y definida de servir al todo, pues el problema de determinar correctamente los valores y realidades es una de las dificultades básicas que acosan a la humanidad.

Se trata de una cuestión cuya solución es de suma urgencia, pues la civilización moderna tiende de muchas maneras a aumentar los espejismos en torno nuestro, induciéndonos a aceptar valores falsos, antes que a realizar una correcta apreciación de “lo bueno, lo bello y lo verdadero”. En efecto, nos estamos engañando a nosotros mismos y unos a otros en toda suerte de formas; y el esfuerzo de la gran mayoría por lograr el propio engrandecimiento, la ganancia económica y las posesiones materiales está intensificando esa tendencia a extremos verdaderamente serios.

Antes de ser capaces de ayudar a desvanecer los espejismos más comunes necesitamos comenzar por nosotros mismos, por lo cual

este Curso incluirá técnicas y meditaciones tendientes a ese fin. Como es habitual, se recomienda estudiar cada Cuaderno durante un período de dos meses y se indicará también la relación del espejismo con cada Ley y Principio de manera que el servicio realizado por nuestro grupo de meditación continuará su rotación acostumbrada a lo largo de todo el año.

### ¿Qué es la Realidad?

El conocimiento de la Realidad es un tema de vasto alcance. Existen diversos niveles y grados de Realidad, como así también realidades internas y realidades externas. La primera pregunta que surge naturalmente cuando comenzamos a pensar acerca de esto es: *¿Qué es la Realidad?* No es fácil contestar a esta pregunta puesto que el algo que debe percibirse por la experiencia interna directa, más bien que por las definiciones técnicas y los conceptos de los demás.

Es una de las comprensiones fundamentales — como el conocimiento de la voluntad, de lo conciencia, del Yo y aun de los colores, los sonidos, etc. — a la que sólo puede llegarse por la experiencia personal individual. Pero podemos por lo menos, apoyarnos para formular nuestro pensamiento y llegar a una comprensión intelectual del tema, en las descripciones de quienes han alcanzado en cierta medida, ese conocimiento.

Lo primero que debe comprenderse es que la Realidad tiene dos aspectos universales:

1. *Realidad Trascendente*
2. *Realidad inmanente, manifiesta*

1. *Realidad trascendente*. Tiene dos aspectos:
  - a. *Trascendencia absoluta*

En el estado actual de la evolución humana es prácticamente nulo el conocimiento directo que podemos tener de la Trascendencia última, absoluta. Pero podemos sí suponer o intuir que detrás del tiempo y del espacio existe la Eternidad y la Universalidad, que más allá de la manifestación y el cambio se encuentra el Ser puro e inmutable. Quienes han tenido una fugaz visión de la Realidad última han tratado de expresarla, o se han referido a ella en términos paradójicos: Plenitud de Vida y, al mismo tiempo, Vacío, Nada (que *no* significa “ninguna cosa”, en el sentido corriente de esa palabra).

- b. *Trascendencia relativa*

Existen muchas clases o niveles de *Realidad Trascendente*, pues es

*relativa* a cada etapa de la evolución humana y cada individuo. Se la puede considerar como el aspecto o “porción” de la Realidad que está *justamente más allá* del alcance actual de la conciencia del individuo o grupo y que representa para ellos su próximo paso de percepción o reconocimiento.

## 2. *Realidad Inmanente*

De la Realidad Inmanente podemos tener un conocimiento mayor. Se la ha llamado *Divinidad en manifestación* y puede ser y ha sido frecuentemente reconocida en grados y formas diferentes. Difícilmente podría haber sido expresado con mayor sensibilidad que como lo hizo Francis Thompson en su poema “*El Reino de Dios*” — “*No es un País Extraño*”.

“¡Oh Mundo invisible, te observamos,  
Oh Mundo intangible, te tocamos,  
Oh Mundo desconocido, te conocemos,  
Aunque inalcanzable, nos aferramos a ti!

No donde los giratorios sistemas se oscurecen,  
Hasta donde se elevan nuestras entumecidas concepciones!  
Si sólo escuchásemos oiríamos que el deslizar de alas  
Golpea nuestras puertas de arcillosas celosias.

Los ángeles se mantienen en sus antiguos lugares;  
No mueven piedra alguna ni baten un ala!  
“Eres tú, con tu extrañado rostro,  
Quien no ve al multiesplendoroso ser”.

Lo inmanente se manifiesta en dos grandes regiones: el universo exterior y el mundo o mundos interiores de la conciencia.

En el mundo exterior se manifiesta principalmente como *orden* y *belleza*, que se relacionan íntimamente entre sí. El admirable orden, basado en leyes matemáticas, que regula el sistema cósmico desde los movimientos de las estrellas y galaxias hasta los de las partículas dentro del átomo, nos obliga a admitir la existencia y actividad de una *Mente Cósmica*, de una *Realidad* viviente.

Esto es aún más evidente en los maravillosos procesos que tienen lugar en miríadas de organismos vivos. Esos organismos vivos, esos cuerpos, nos parecen *bellos*. Se ha dicho que “La belleza es divinidad en la medida en que se la puede expresar a través de cualquier forma”. Pero, según lo demostró Platón, existe una escala ascendente de la belleza. La belleza externa, al mismo tiempo que la oculta, señala la belleza de las realidades *internas*.

Viene luego el reconocimiento de la inmanencia divina en el alma del hombre, de la misteriosa identidad entre la naturaleza esencial del hombre y la Realidad Suprema. Ha sido expresada de diversas maneras, tales como la relación paternal y filial y en la valiente afirmación bíblica: “He dicho que vosotros sois Dioses”.

Pero la Realidad Trascendente y la Realidad Inmanente *no* son intrínsecamente distintas. Cuando, a través de concepciones teológicas o filosóficas limitadas, una u otra ha sido subrayada o afirmada como Realidad *única*, dos ilusiones opuestas se han creado. El concepto de trascendencia absoluta, de un abismo insalvable entre el Creador y la criatura, entre Dios y el hombre, ha sido el origen de la visión pesimista del hombre como pecador desdichado y de la triste teología de una eterna condenación que solo la intervención de la gracia de Dios puede evitar. En sus aspectos extremos ha resultado en la negación de cualquier posibilidad de escapar de la condición humana y ha originado las modernas “filosofías de la desesperación”.

Por lo demás, el concepto de inmanencia ha dado únicamente nacimiento a un panteísmo global, a la confusión de toda diferencia y al desprecio de los distintos niveles, grados y aspectos de la Realidad y por consiguiente de sus diversas manifestaciones en el hombre. En la práctica ello conduce a la negación de todo valor ético. El equilibrio y la síntesis entre la trascendencia y la inmanencia, como dos aspectos de la Realidad una, ha sido reconocido y proclamado a través de los tiempos por varios grandes intuitivos: filósofos, místicos y poetas.

Este concepto — que por contraposición con el panteísmo, se lo ha denominado *panenteísmo*, (es decir, “todo en Dios”) — constituye la enseñanza básica del *Bhagavad Gita*. Las bien conocidas palabras de Krishna sirven para ilustrarlo:

“Habiendo compenetrado todo el universo con un fragmento de Mi Mismo, yo permanezco”.

En Occidente, igual concepto ha sido expresado en la filosofía neoplatónica:

“El Uno permanece eternamente con Su manifestación, que eternamente proviene de El”

Dios está dentro de todos, y no está fuera de cosa alguna aunque ellas ignoren Su presencia”. (*Plotino*)

En la tradición cristiana de de los primeros tiempos encontramos la misma visión inclusiva. En un dicho extra canónico atribuido a Jesús (encontrado en un papiro egipcio) se expresa la misma afirmación: “Levanta la piedra y me hallarás, hiende la madera y Yo estoy allí—. Pablo dijo esta misma verdad en claros términos: “El es sobre todas las cosas, y por todas las cosas, y en todos vosotros” (*Efesios* IV, 6), igual concepto está también contenido en su más simple y directa afirmación: “En El vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser” (*Los Hechos* XVII, 28).

Posteriormente, y en especial en la Edad Media, prevaleció la concepción teológica dualista y, Santo Tomás de Aquino, su más grande exponente, subrayó la omnipresencia de Dios:

“Puesto que Dios es la causa universal de todo Ser; en cualquier lugar que pueda encontrarse el Ser, allí debe estar la Presencia Divina”. (*Summa contra Gentiles*, I, III, cap. 68).

Muchos místicos y con especial valentía Meister Eckhart, han expresado la misma verdad. En los tiempos actuales su reconocimiento ha sido manifestado por varios poetas y escritores, pero tal vez su más clara expresión ha sido dada por Rabindranat Tagore:

“Lo Infinito, para expresarse a Sí Mismo, desciende en la multiplicidad de lo Finito, y lo Finito debe, para realizarse, elevarse a la unidad de lo Infinito. Solo así el ciclo de verdad se completa”. (*Unidad Creativa*)

Después de esta visión general “panorámica” de la Realidad universal, en la medida en que se la puede concebir y expresar en palabras humanas, podemos llegar con un mejor sentido de la proporción, a los diferentes reconocimientos individuales y considerar las maneras en que podemos alcanzar la percepción *vívida* de las Diversas “realidades”, es decir, los distintos aspectos y niveles de la Realidad Una. El más elevado e importante reconocimiento para cada uno de nosotros es el de la naturaleza divina del hombre, el “Principio de la Divinidad Esencial”. Esto nos conduce al gozoso reconocimiento de lo que ha sido llamado “la naturaleza invencible de la bondad y, que el triunfo último del bien es inevitable”.

Tiene después un reconocimiento cada vez mayor del Plan evolutivo, tal como se desarrolla al presente. Sus lineamientos surgen nítidos ante el ojo del observador, no obstante la confusión, corrientes cruzadas y retrocesos parciales y temporales del actual

período de crisis y cambios. Esto está vinculado con el reconocimiento de una Voluntad Superior conductora y del “amor que subyace en los acontecimientos de nuestro tiempo”. Lo que antecede incluye también las nuevas ideas que están emergiendo y nos da un cuadro más real y amplio tanto del universo como del ser humano.

Podemos así reconocer el próximo o los próximos pasos que la humanidad como un todo, cada grupo humano y cada uno de nosotros puede y debe dar para cooperar en la realización del Plan total. En otras palabras, el Plan sirve para reconocer el significado y propósito de lo que ocurre en los mundos exteriores e interiores. Surge de ahí el reconocimiento de las diversas tareas que cada uno de nosotros puede realizar, y de la oportunidades de realización interior y servicio exterior que las condiciones actuales nos ofrecen.

### **Técnicas para el conocimiento de la Realidad**

Los modos en que podemos conocer la Realidad son muchos y variados. Aquí sólo es posible mencionar brevemente alguno de ellos pero serán considerados más en extenso posteriormente en este mismo Cuaderno y en los siguientes.

La manera más directa de conocer la Realidad es por medio del empleo de la *Técnica de la Presencia*. Todos sabemos en términos generales qué significa la “práctica de la Presencia” — recordar y reconocer constantemente la inmanencia de la Realidad o Dios — y lo que debemos esforzarnos por lograr en alguna medida y por lapsos cada vez más largos es la *identificación* con esa Presencia. Las facultades interiores que nos capacitan para ponernos en contacto y percibir la Realidad son:

1. *La intuición*, o percepción espiritual, que nos faculta para alcanzar la comprensión sintética del Todo;
2. *La mente iluminada*, cuyo propósito y función principal es la *discriminación entre la Real y lo irreal*. Su segunda función es la correcta *interpretación* y posterior *formulación* de las realidades percibidas por medio de la intuición y de la luz del alma.

La condición, o requisito, para el funcionamiento consciente de ambos es, antes que nada, el *silencio interior*, que se consigue y mantiene con la *meditación receptiva*. Como ha dicho un maestro, “... el cultivo de una técnica de silencio es de incalculable valor... En el silencio se genera poder, se resuelven los problemas y registran



importantes percepciones. En el silencio se puede desarrollar la sensibilidad y la facultad de responder a impresiones subjetivas". Sigue luego la actividad de la mente en la meditación reflexiva.

Pero muchos son los obstáculos que dificultan esos reconocimientos. Básicamente, la falta de control de la mente. Por tanto, es muy necesaria la práctica constante de la concentración y de las diferentes etapas de meditación — reflexiva, receptiva y creativa, que incluye nuestro trabajo grupal. Por medio de esta práctica no solo se llega a controlar la mente, sino que también se la desarrolla y capacita.

Las ilusiones que distorsionan la aprehensión mental de la verdad forman un grupo principal de obstáculos; y en otra categoría encontramos todos los espejismos, los que que principalmente oscurecen nuestro camino hacia la Realidad y con ellos es con los que primero debemos luchar. Por esa razón han de ser tratados bastante extensamente en este y los próximos Cuadernos. Pero antes de atacarlos uno por uno, podemos comenzar empleando una técnica general y sumamente efectiva que nos servirá para desarrollar la capacidad de discriminar. Nos referimos a la *Técnica de la Des-identificación* descrita en el *Cuaderno III del Segundo Curso*, la que se recomienda como ejercicio preliminar.

Antes de mencionar los resultados del conocimiento de la Realidad se impone una advertencia. El conocimiento mismo puede ser una fuente de diversos espejismos. Porsorprendente y paradójico que parezca, un cuidadoso estudio revelará que lo dicho es verdad. Los más importantes de esos "espejismos" son:

1. El espejismo de la *persistencia* de los reconocimientos. Podemos tener vislumbres de comprensión, vislumbres tan vívidos que lleguemos a creer que son una adquisición permanente. No obstante no es así. Las nieblas del espejismo ocultan nuevamente la belleza o verdad que hemos percibido; la olvidamos o se vuelve tan pálida y confusa que no llega a "arraigar" en nuestra conciencia.
2. La ilusión del *mental* puro. Este puede permanecer nítido en la mente, pero si nos detenemos ahí, no tendrá el efecto transformador que debe producir en nuestras personalidades. Puede llamarse a esto la ilusión de la mera percepción intelectual. La acción debe seguir a la percepción: debe despertar la *voluntad* y tener efectos creativos dentro de nosotros y en torno nuestro.

3. El espejismo o ilusión de la “totalidad”. Podemos describirlo como el error de considerar a la parte como el todo, y creer que el conocimiento de un tipo o aspecto de la realidad la revela en su totalidad. Este es un espejismo muy difundido y difícil de eliminar. Puede uno fácilmente llegar a estar “poseído” por una verdad *parcial* y ser tan fanático respecto de ella que pierda la perspectiva con relación a la Realidad más amplia e inclusiva. Podemos ver muchos ejemplos de este espejismo alrededor nuestro y deberíamos precavernos para no sucumbir nosotros mismos a él.

Para alentarnos a continuar en el Camino que conduce a la Realidad, es bueno darse cuenta de los preciosos dones que este reconocimiento confiere. En sus etapas progresivas tiene efectos profundos y de gran alcance. El efecto inmediato es la expansión de la conciencia, un conocimiento creciente, la percepción de una nueva luz (“iluminación”), una más profunda comprensión. La consecuencia es el crecimiento y la elevación. Se dice que: “crecemos a través de nuestras percepciones”.

Todo este proceso es acompañado por una sensación de gozo y admiración. Existe una interna conexión entre la luz y la alegría. Cuando la percepción es total, produce una sensación de unión o fusión; nos sentimos a nosotros mismos como parte de la Realidad, nos identificamos con ella. Esto tiene efectos transformadores en nuestra personalidad, la que cambia y experimenta un proceso de “transfiguración”.

Los efectos finales se manifiestan en la influencia que en grado cada vez mayor tenemos sobre los demás, tanto a través de nuestra irradiación como por medio de nuestra vida exterior de servicio. La Realidad que hemos reconocido y que nos ha penetrado *“resplandece a través de nosotros”*.

### **¿Qué es el espejismo?**

Usualmente el concepto de espejismo se asocia a la palabra “encantador”, a las estrellas del cine y a las reinas de belleza, al tipo de belleza artificial que fascina y atrae de manera superficial. Esto es un aspecto del espejismo pero tan solo muy elemental. En su sentido más amplio puede decirse que el espejismo consiste en atribuir falsos valores y exagerada importancia a las personas, situaciones y — más frecuentemente — a nosotros mismos. Esta desproporción crea una especie de niebla, un mundo ilusorio, que se interpone entre nosotros

y la Realidad, y la oculta de modo que es imposible percibirla claramente o pensar acerca de ella de manera equilibrada.

La palabra espejismo abarca toda la decepción, errores, malas interpretaciones y falsos conceptos con que nos rodeamos a nosotros mismos. El espejismo es de carácter esencialmente emocional y, puesto que la mayor parte de la humanidad está gobernada por emociones, penetra en gran medida nuestra vida en la actualidad.

La ilusión, en su definición precisa, es, por el contrario, de carácter mental. No pertenece al mundo de la emoción y la imaginación en el cual prevalece el espejismo sino que está relacionada con el aspecto *mental*. La ilusión es el problema de las personas intelectuales, más que de las emocionales y se refiere a la mala interpretación de las ideas y formas de pensamiento, incorrecta comprensión e incapacidad de ver con claridad en el plano mental. Puede decirse que también en este caso la ilusión es producida por la falta de sentido de proporción y, especialmente, por la consideración unilateral de un objeto o situación. En la ilusión generalmente existe una verdad parcial o un aspecto de la verdad, pero se lo subraya de manera indebida al punto de excluir todos los demás aspectos del espectro polifacético de la Realidad.

La precedente es sólo una clasificación general. La ilusión se examinará más ampliamente con posterioridad en este Curso. Primero debemos limitar nuestra atención al espejismo pues debemos comprenderlo y estudiarlo antes de poder afrontar y tratar los problemas relacionados con la ilusión.

Existen diversas clasificaciones del espejismo. Una clasificación preliminar es que, hablando en términos generales, el espejismo existe en tres planos.

1. Espejismo relacionado con el mundo físico.
2. Espejismo en el plano emocional.
3. Espejismo mental.

1. *El espejismo en el plano físico* puede reconocerse con bastante facilidad. Un ejemplo es el espejismo fundamental del *materialismo*, que es causado por la tendencia humana a considerar que todo lo que puede verse y tocarse es *real*. El factor físico es considerado una realidad, en tanto que no son reconocidos la energía y el dinamismo en la materia y en cada aspecto del mundo en que vivimos. La ciencia, no obstante, está revelando y poniendo fin a gran parte de este

espejismo al mostrar que existen factores, intangibles e imperceptibles a los sentidos humanos, que están mucho más cerca de la Realidad, ya que la forma exterior solo aparece como resultado de ellos. Esta comprobación debería servirnos para liberarnos del espejismo de sobrevalorar los aspectos materiales y objetivos de la vida: el espejismo del materialismo.

*El dinero* es ejemplo notable de esta actitud materialista. Tenemos tendencia a considerarlo como algo concreto, cuando en realidad sus monedas, billetes, cheques y otras formas, son solo símbolos o vehículos de la energía y poder que él representa. Es, en efecto, una corporización de la energía y, por tanto, no es esencialmente material. El dinero está vinculado con el amor a las posesiones, por consiguiente, en cierta medida es un espejismo emocional, pero el espejismo que lo rodea tiene su origen fundamentalmente en la falsa valoración de los objetos *físicos*.

Intimamente relacionado con él está el espejismo de las *apariencias*: de preocuparse por lo que las cosas parecen, más que por lo que verdaderamente son. Y vinculado a su vez con este espejismo se encuentra el espejismo de la necesidad de “adaptarse”. En la generación joven de hoy puede observarse un saludable movimiento tendiente a dejar de lado ese espejismo. En este mismo nivel encontramos también el espejismo del “*estar ocupado*” y la sobrevaloración del “*hacer*” en contraposición al “*ser*” lo cual constituye un signo de nuestra civilización occidental.

El énfasis puesto generalmente en la organización económica y social, es igualmente un espejismo de este plano físico que está acreciendo en la actualidad. Es un producto de la burocracia, y los espejismos de la estadística, la tecnología y de crear “la máquina de marcha suave” son un peligro creciente para el aspecto vida de la humanidad. Estos factores son necesarios en medida considerable para solucionar los problemas originados en el rápido crecimiento de la población en todo el mundo y para lograr mejores condiciones de vida pero, si se les concede demasiada importancia, se vuelven un espejismo que oculta los verdaderos problemas.

Por lo demás, la semántica es un campo en el cual se está realizando un alto grado de “desespejismo” en forma práctica y fundamental. Este es un estudio comparativamente nuevo, producto de la cada vez más acentuada tendencia intelectual a analizar con mayor precisión y comprender más claramente. *The Power of Words* de Stuart Chase esclarece en gran medida el tema. La tendencia hacia el desarrollo mental (estudiada en nuestro Curso anterior) está

llevando adelante el proceso de disipar el espejismo en los países más avanzados. A ello contribuyen los diferentes medios modernos de comunicación pues aún cuando por una parte la prensa, la radio y la televisión crean y acrecen considerablemente el espejismo en el mundo, por la otra ayudan mucho a liberarlo de él. La información puesta a nuestra disposición, los valores que se señalan y la penetrante y crítica investigación realizada por periodistas y comentaristas experimentados que recorren el mundo en función de “observadores” de la Nueva Era, nos ayudan a ver más claramente y a superar los espejismos por lo menos en cierta medida.

Más adelante en este Curso hemos de volver sobre algunos de estos espejismos del plano físico y veremos cómo se los puede disipar y dispersar ya que muchos de ellos constituyen grandes obstáculos para que se manifieste una Nueva Era más correctamente orientada.

2. *Los espejismos emocionales* constituyen el grupo más grande. Hablando en términos generales, la naturaleza emocional es tanto el origen como el campo de mayoría de los espejismos que nos impiden reconocer la Realidad. La mayor parte de nuestro estudio durante este Curso estará relacionado con esos espejismos. En este, como en otros niveles existen no solo espejismos individuales, sino también poderosos espejismos colectivos, y el reino emocional es también una esfera fuertemente coloreada por el diverso funcionamiento de la imaginación. Esto contribuye a la amplia variedad y poderosa actividad de los espejismos en este plano.

3. *El espejismo mental* difiere de la ilusión y cabe hacer una clara distinción entre los dos. Los espejismos mentales son las falsas opiniones producidas por reacciones emocionales. Las emociones deforman el funcionamiento normal de la mente de modo que ésta queda subordinada a los impulsos instintivos, sentimientos personales, imaginación e ideas síquicas.

La ilusión, por el contrario, no es de índole emocional, nace del hecho de ver sólo un aspecto de la verdad, y confundirlo con la verdad toda. Es frecuentemente más difícil reconocer las ilusiones pues tienden a ocupar por completo la mente y a colorear la totalidad de los procesos del pensamiento. Los espejismos mentales o emocionales, que contrariamente son suscitados por la naturaleza emocional, pueden ser percibidos por la mente que trabaja por encima de las emociones, por así decir.

## Categorías de Espejismos

En cierta forma los diferentes espejismos pueden agruparse en determinadas categorías. Muchos de ellos tienen alguna cualidad en común y frecuentemente se superponen unos a otros, o se originan en las mismas características fundamentales. Podría decirse que ciertos tipos psicológicos son propensos a una clase determinada de espejismo. De un modo general, cabe distinguir siete tipos, según muestran las siguientes categorías:

- I. El primer grupo abarca los espejismos de *superioridad y afirmación*, los que a su vez incluyen los de:
  - Poder
  - Imposición y autoridad
  - Ambición
  - Orgullo y van gloria
  - Resistencia física
  - Egocentrismo
  - Seguridad de estar en lo cierto
  - Impaciencia e irritación
  - Separatividad, aislamiento y distanciamiento
  - Independencia
  - Libertad
- II. *Los espejismos negativos* se contraponen a los arriba enumerados y entre otros merecen destacarse los de:
  - Temor
  - Soledad
  - Complejo de inferioridad
  - Sensación de ineficacia
  - Frustración
  - Depresión
  - Autoconmiseración
  - Ansiedad
  - Inercia
  - Ocultación de sí mismo
  - Sacrificio de sí mismo
- III. *Los espejismos relacionados con la actividad* integran un tercer grupo, entre ellos debemos mencionar los siguientes:
  - El espejismo de “estar ocupado”
  - Hacer continuamente planes
  - Proyectos para obtener los resultados deseados

Desviación y manipulación  
Propio interés  
Preocupación por los asuntos prácticos a expensas de los espirituales  
El espejismo de la eficiencia

- IV. *Los espejismos relacionados con la actividad artística*, constituyen un grupo contrapuesto en cierta forma al precedente. Esto espejismos tienen su origen principalmente en el conocimiento sensible de la belleza y de las realidades más abstractas, así como del deseo de expresarlas y de crear armonía a través del conflicto. En este grupo se incluyen:

El espejismo de la incierta percepción artística  
El espejismo de la belleza  
La tendencia a la difusión  
Impracticabilidad  
Falta de objetividad  
Descontento acerca de las condiciones existentes por causa de la intuición de lo que es más grande y elevado  
Conflicto interno y externo

- V. *Espejismo provocado por la polarización mental*. Este grupo está creciendo a causa del rápido desarrollo mental de un importante sector de la sociedad. Se incluyen en él:

El espejismo de la intelectualidad  
El espejismo de analizar y criticar  
Juicio crítico  
Inseguridad  
El espejismo de la fría apreciación mental  
Excesivo énfasis en la forma

- VI. *Espejismos referentes a la interrelación:*

Devoción personal  
Posesividad  
Adhesión rígida a una forma o modelo existente  
Idealismo  
Fanatismo  
Estrecha visión  
Apego sentimental

VII. *Espejismos vinculados a la expresión del espíritu en la materia o del significado a través de la forma:*

El espejismo de la ley y el orden  
de la organización  
del ritual y ceremonial  
de lo místico y secreto  
de los poderes mágicos  
Siquismo, mediumnismo.

**Cómo enfrentar los espejismos**

Los distintos espejismos mencionados precedentemente de ningún modo completan la lista de los que podemos poseer o pueden cercarnos; estas categorías, no obstante, servirán para indicar las diversas clases de espejismo a que podemos ser propensos de acuerdo con nuestro tipo psicológico.

Con el fin de que el número abrumador de espejismos que se presentan cuando dedicamos nuestra atención a este tema no nos deprima, debemos comprender que muchos de ellos tienen un valor y utilidad temporaria. Como hemos visto, existen espejismos en diversos planos, y un espejismo superior puede contribuir a que nos liberemos de otro inferior.

Otro aspecto que cabe tener en cuenta es que la “desespejismización” tiene que ser un proceso *gradual* realizado por partes. Si intentáramos liberarnos de todos los espejismos al mismo tiempo, o aun liberarnos completamente de uno de una sola vez, no tendríamos éxito, y nuestra incapacidad intensificaría la sensación de fracaso en lo que a este espejismo se refiere.

Conviene elegir una meta, seleccionar un espejismo que nos sea particularmente perjudicial y concentrarnos en él, trabajando lenta y persistentemente, manteniendo los otros a raya en la medida de lo posible. Es necesario también recordar que un espejismo no puede ser destruido de inmediato, sino que debemos primero rectificar la dirección, transmutarlo, elevarlo a un plano superior y emplear en forma constructiva la energía que se manifestaba por su intermedio. El espejismo del apego posesivo, por ejemplo, puede ser orientado hacia la devoción no egoísta. Esto puede a su vez constituir un espejismo, pero será de naturaleza más elevada, y podremos por medio de él cultivar la aspiración y el espíritu de servicio. La sublimación de un espejismo inferior en otro superior es, pues un método de hacerles frente “por partes” a la vez que nos permite



reconocer con desapego la utilidad temporal de los “espejismos” más elevados.

Es necesario pasar por estas etapas, ya que una persona, por ejemplo, apasionadamente apegada no puede liberarse por completo de una sola vez de todo apego. Si así fuera quedaría con la sensación de estar vacío y perdido. En lugar de esto, su apego puede volverse más inclusivo, extenderse para abarcar más y ser más penetrante. La técnica es, por tanto, no amar menos sino más, expandir nuestro amor y aumentar el número de objetos a los cuales está dirigido. Por este método, la energía emocional que se empleaba en forma excesivamente exclusiva, es todavía utilizada, no se la encierra y frustra, lo cual podría ser perjudicial; la intensidad de la carga emocional se difunde y expande, abarcando un campo mayor y es utilizada así más eficazmente.

Lo precedentemente expuesto demuestra que hacer frente a los espejismos no es tanto una cuestión de “Luchar contra”, sino de encontrar la técnica correcta, ampliar nuestra perspectiva y emplear nuestras energías con un equilibrio mayor.

Otro aspecto del proceso de enfrentar los espejismos es que, después de haber reconocido un espejismo determinado, no es bueno detenerse en él o dedicarle demasiada atención. Esta actitud lo haría crecer en virtud del efecto de la “alimentación” de la atención y del pensamiento. Pronto adquiriría también exagerada importancia. La actitud que hay que adoptar es la de desapego o, en otras palabras, *desidentificación*. Así, pues, una vez reconocido un espejismo y se ha trazado el plan adecuado para enfrentarlo, podemos sacar ventaja del hecho de que las cosas mueran por desgaste.

Asimismo, esta actitud servirá para eliminar los círculos viciosos frecuentemente creados por los espejismos. Por ejemplo, el espejismo del temor aumenta muchas veces por el miedo al miedo mismo, de modo que su impulso crece y puede hasta alcanzar la intensidad de la fobia o pánico.

Más adelante estudiaremos las diferentes técnicas psicológicas y espirituales para hacer frente a los diferentes espejismos, pero entre tanto, como ya dijimos, se recomienda a los estudiantes que utilicen la *técnica de la desidentificación*, y asuman cada vez más esta actitud al hacer frente a sus espejismos, como así también al encarar su propia vida en general. Es este un método valioso y fundamental de adecuar el subconciente y establecer un fuerte centro de conciencia del ser — dentro de nosotros mismos.

## PARTE II

### LA LEY DE RECTAS RELACIONES HUMANAS

Conviene recordar siempre que el Grupo de Meditación para la Nueva Era se creó con el fin de aportar el poder del pensamiento y la meditación a ciertas Leyes y Principios espirituales sobre los cuales la Nueva Era necesita fundarse. Ellos nos señalan los caminos a lo largo de los cuales debemos crecer, tanto colectiva como individualmente, si es que la próxima ha de ser una era de verdadero progreso. Esas Leyes y Principios constituyen una especie de código del cual depende la sana estructura del futuro.

Lo que antecede significa que es de fundamental importancia el grado en que dichas Leyes y Principios se establezcan en la conciencia de la humanidad y se desarrollen en los diversos aspectos de la vida. Razón por la cual, nuevamente serán ellos el tema principal de meditación de este Curso, con la diferencia que en el Segundo Curso se los relacionó con las características de la Nueva Era y en este se los expondrá en relación con el Conocimiento de la Realidad.

Obsérvese que estos dos aspectos de nuestra labor — el Conocimiento de la Realidad y las Leyes y Principios de la Nueva Era — son complementarios y que el estudio de uno ayuda grandemente a la comprensión del otro. Conocer espejismos y esforzarse por disiparlos a fin de que no impidan el libre fluir de las Leyes y Principios nos suministrará un conocimiento más claro de su funcionamiento y contribuirá en forma definida y eficaz a su más auténtica manifestación.

Al mismo tiempo, este acercamiento nos permitirá comprender que estas Leyes y Principios no son únicamente verdades de naturaleza abstracta y universal, sino también normas que tienen aplicación inmediata y personal en nuestras vidas individuales. Asimismo descubriremos que tienen el poder de disipar un número considerable de nuestros espejismos y que nos ofrecen la solución práctica para muchos y graves problemas.

Este estudio no permitirá también descubrir los obstáculos *mundiales* para el establecimiento de estas Leyes y Principios, así como los espejismos más universales que restringen y condicionan el advenimiento de la Nueva Era. Los espejismos no son un problema exclusivamente individual. Los espejismos de las masas y de los grupos, como las características nacionales, ideologías y tendencias o

modas, constituyen dificultades mucho más graves y profundamente arraigadas.

En los próximos cuadernos se prestará particular atención a algunos de los espejismos relacionados con cada Ley y Principio, pero en la página 17 incluimos una tabla en la que se indica cuáles son los especialmente vinculados con la Ley de Rectas Relaciones Humanas.

Se ha dicho que la clave de la Nueva Era será la *correcta interrelación*, y a la luz de los acontecimientos de este siglo se observa claramente que este requisito no es solo imprescindible para las relaciones entre los humanos, sino también entre la humanidad y los reinos de la naturaleza. El despertar del sentido de responsabilidad por las llamadas formas de vida “inferiores” y el medio ambiente que con ellas compartimos, se está volviendo una cuestión apremiante, sin embargo, en este sentido, es alentador el surgimiento de un nuevo estudio de la ecología que proyecta cada día más luz sobre la innegable interdependencia de todos los aspectos de nuestro planeta, y nos hace concientes de la vida universal que compartimos. La ecología, es por sobre todo, la ciencia de la *interrelación* y la “divina doctrina” que ella nos permite conocer; es, pues, uno de los pilares de la Nueva Era.

La tabla que incluimos a continuación, brinda algunos lineamientos prácticos y puntos de reflexión atinentes a nuestros propósitos. Los espejismos que en ella se enumeran deben ser considerados tanto en su contexto individual como en el general: así pues, al elegir uno o dos de ellos, no solo nos esforzaremos por disiparlos personalmente, sino que también los trataremos como un medio de ayudar en forma más amplia al establecimiento de la Ley de Rectas Relaciones Humanas.

El Plan de Meditación sigue la misma pauta del Segundo Curso, de manera que resultara familiar a los integrantes del Grupo de Meditación. Sin embargo, las etapas de la Sección III difieren ligeramente. Estas etapas deben ser cuidadosamente seguidas, recordando que la meditación creativa es un *proceso científico*, un método para trabajar con la mente en procura de efectos definidos. Razón por la cual la meditación habrá de ser controlada y breve. Una vez familiarizados con las etapas, se las podrá seguir fácilmente. El tiempo destinado a la meditación no excederá los 20 minutos.

## TABLA

### I. Reconocimientos preliminares

1. Que la Ley de Rectas Relaciones Humanas es una *realidad*.
2. Que su cumplimiento es un pilar fundamental de la Nueva Era.
3. Que nosotros podemos contribuir a su establecimiento.
4. Que éste debe realizarse en los planos físico, emocional y mental.

### II. Espejismos que impiden la Recta Interrelación

Separatividad	Sospecha
Afirmación de uno mismo	Temor
Superioridad	Aislamiento
Poder	Alejamiento
Egocentrismo	Soledad

### III. Puntos de Reflexión

1. Suele ser de gran utilidad que cada uno se formule a sí mismo las siguientes preguntas: ¿Cuál de los espejismos mencionados parece ser el que más obstáculos crea: a) desde el punto de vista personal; y b) desde el punto de vista general, en lo que al mundo se refiere?
2. ¿Qué cualidades son necesarias para vencerlos y crear mejores relaciones? (Véase la clasificación del Cuaderno I del Primer Curso).
3. ¿En qué nivel — físico, emocional o mental — se hallan los principales obstáculos de la recta interrelación (tanto los que surgen de uno mismo y los demás deben enfrentar, como los que provienen de los demás y nosotros tenemos que enfrentar)?
4. ¿Comprender más cabalmente cuánto depende nuestra utilidad espiritual de la correcta relación existente entre los diferentes aspectos de nuestro ser?
5. ¿Qué responsabilidades aparecen cuando pensamos acerca de las correctas relaciones como un proceso tanto horizontal como vertical?
6. ¿Cómo podemos utilizar eficazmente la Ley de Rectas Relaciones Humanas para disipar algunos de estos espejismos?  
a) individualmente; y b) en el mundo.

# PLAN DE LA MEDITACIÓN

## I. Alineación

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 en unión de todos los hombres y mujeres de buena voluntad a la edificación de la nueva Ciudad de la Humanidad”.

## III. Meditación sobre el Reconocimiento de la Realidad cuando se disipen los espejismos.

### a) *Etapa de Reconocimiento*

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

### b) *Etapa de Dirección*

*Comprender* que es la luz superior, la luz del Ser Superior o Alma, la que ilumina la vida de la personalidad. *Identificarse* con esa luz y *dirigirla*, con ayuda de la imaginación creativa hacia al espejismo que se está considerando, visualizar la luz que lo rodea, penetrándolo y disipándolo.

### c) *Etapa Creativa*

Unirse ahora a la Ley de Rectas Relaciones Humanas, deliberada y creativamente transmitir su *realidad* a la forma de pensamiento que se sustenta. *Afirmar*, por un acto de voluntad, que ésta puede manifestarse y triunfar, e *irradiarla* en todas direcciones por medio de los rayos de la luz visualizada.

#### IV. **Invocación**

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

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 puera donde se halla el mal.

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

## GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

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

### **Inglés**

(Para las Américas) Meditation Mount, P.O. Box 566  
Ojai, California, EE.UU. 93024

(Para Europa) Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells  
Kent TN4 8NJ, Inglaterra.

### **Portugués**

Meditation Mount, P.O. Box 566  
Ojai, California, EE.UU. 93024

### **Francés**

(Para las Américas) Claire Fleurant-Fugere, 6240 Chemin Deacon  
Montreal (Quebec), Canada H3S 2 P5

**Grupo de Meditación para la Nueva Era**  
**P.O. Box 566**  
**Ojai, California, EE.UU. 93024**

