

Grupo de Meditación para la Nueva Era

TERCER AÑO

CUADERNO II

Reconocimiento de la Realidad

Disipación del Espejismo

- | | |
|----------|--|
| Parte I | Reconocimiento de la Realidad
El Inconsciente
Técnica de Desidentificación
Técnica de las Correctas Proporciones
Resumen de otras Técnicas |
| Parte II | El principio de Buena Voluntad y el Espejismo
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

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

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

MGNA
P.O. Box 566 Ojai, CA 93024
Reimpreso 1992

PARTE I
RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD

El Inconsciente

Para poder percibir la Realidad debemos haber reconocido antes los espejismos e ilusiones que nos impiden descubrirla. Estos espejismos e ilusiones actúan como un velo entre nosotros y la Realidad y nuestra tarea consiste en tomar conocimiento de ellos, comprenderlos y eliminarlos, abriendo así el camino hacia el reconocimiento de la Realidad, lo que es esencial para un trabajo verdaderamente constructivo. Por tanto, según se mencionó en el *Cuaderno I* de este estudio, consideramos los diferentes espejismos más bien que la Realidad, pues son estos obstáculos los que constituyen nuestro problema y no la Realidad, que está siempre allí, para ser vista, y sólo parece esquiva por los obstáculos que existen en nosotros.

Un primer paso en este proceso de reconocer y disipar nuestros espejismos es lograr un claro concepto de la formación psicológica del ser humano. Este tema fue discutido en *el Cuaderno III del segundo curso* cuyos diagramas demostraban que la mayor parte de los elementos y actividades síquicas no tienen cabida dentro de la zona o ámbito de la conciencia, sino que existen y operan en regiones más profundas llamadas, para diferenciarlas, "el inconsciente". Por ser muy importante la comprensión de estos dos aspectos de nuestra personalidad y su interrelación, estudiaremos este tema otra vez, ahora un poco más extensamente, antes de continuar nuestro examen de las diversas categorías de espejismos.

Para concebir una clara idea de la naturaleza del inconsciente debemos comprender que no existe en realidad un inconsciente. Tenemos tendencia a hablar del inconsciente como de una realidad o entidad definida, pero esto no es más que un ejemplo de cómo pueden las palabras falsear o llevarnos por caminos erróneos. Con respecto al inconsciente debe pensarse en un sentido adjetival, como un estado temporal cambiante de elementos y actividades síquicas de las cuales por el momento no tenemos conciencia permanentemente. Cosas de las que tenemos conciencia en un momento dado se sumergen al siguiente en niveles del inconsciente teniendo igualmente lugar el proceso inverso. Existe un continuo intercambio entre el consciente y el inconsciente.

Por lo demás, cabe reconocer una distinción fundamental entre la parte del inconsciente que es amorfa e indiferenciada y la que está organizada en estructuras síquicas de diversos orígenes y grados de complejidad:

1. El Inconsciente Amorfo, Plástico

Es ésta la parte de nuestra siquis que se encuentra en su estado original, es decir indiferenciado, pero que es muy sensible a las impresiones y obediente a las sugerencias y órdenes (siempre que sean dadas en forma adecuada). Tenemos en la hipnosis su manifestación más evidente. Existe en todos nosotros y se la puede comparar con una provisión inagotable de película fotográfica sin exponer, o de cinta magnética sin usar.

Es sustancia plástica lista para modelar, energía lista para ser utilizada. Constituye nuestra gran riqueza interior; pero ese tesoro debe, por su naturaleza, ser celosamente protegido de que influencias perjudiciales le den forma, lo moldeen o pongan en actividad. Prácticamente inagotable, es la fuente de nuestra facultad de aprender, evolucionar y mejorar; constituye, en efecto, nuestra perpetua juventud sico-espiritual.

2. El Inconsciente Diferenciado

Por el contrario, el inconsciente diferenciado puede compararse con una gran colección de película expuesta o discos grabados. Esta analogía es, sin embargo, solo parcialmente exacta. En efecto, mientras que los cuadros de una película, o los surcos de un disco son fijos o estáticos, los elementos síquicos del inconsciente están dotados de energía propulsora; tienden a unirse, chocar y modificarse alternativamente unos a otros y a producir continua actividad y disturbios.

Se forman así grupos de impresiones, imágenes, impulsos, deseos e ideas de diverso tipo, amplitud y poder que han sido llamados "idées-forces", "complejos" y "constelaciones síquicas". Estos complejos se unen también a otros en grandes agrupaciones, al punto de formar verdaderas subpersonalidades. Por ejemplo, el yo familiar, el yo profesional, etc.

Pueden ser comparados con células del cuerpo que se unen en grupos para formar tejidos (músculos, tejido conjuntivo y nervios). Los diferentes tejidos se interconectan para formar órganos, como el estómago, corazón e hígado, y los órganos se coordinan en sistemas y aparatos complejos, como el digestivo, circulatorio y respiratorio. Los "sistemas síquicos", no obstante, están todavía lejos de coordinarse y unirse armónicamente como los del cuerpo. Existe entre ellos mucho desorden, disociación y conflicto.

Otro hecho importante es que debido a la estrecha interrelación entre los seres humanos y la influencia que ejercen unos sobre otros, a lo que se agrega la "atmósfera síquica" común en la cual se encuentran sumergidos, no solo existe un inconsciente individual sino también un inconsciente colectivo.

3. *El Inconsciente Colectivo*

En términos generales puede decirse que este inconsciente es también de dos tipos:

1. El inconsciente arcaico y atávico
2. El inconsciente superior o superconsciencia.

El primero está condicionado por la consciencia de la raza, las experiencias de la raza y las imágenes arcaicas – en otras palabras, la memoria ancestral. Tiene una influencia mucho mayor de lo que creemos; existe el inconsciente grupal, el inconsciente racial. Todos ellos son causa de espejismos.

El segundo, el inconsciente colectivo *superior*, no es realmente colectivo en el mismo sentido; constituye éste las regiones superiores que de un modo libre llamamos niveles espirituales. Son ellos *supra* – personales o transpersonales y penetran e influyen el superconsciente individual y a través de él la personalidad consciente.

Lo expuesto demuestra cuán compleja es la naturaleza del inconsciente y lo variado y complicado de la interrelación entre la personalidad consciente y el resto del inconsciente que forma nuestra individualidad y nuestra común humanidad. Esta es la estructura general y dentro de este cuadro de referencia podemos encontrar la explicación de muchos de nuestros espejismos.

TÉCNICAS

Antes de describir algunos de los muy diversos espejismos que acosan a la humanidad – es decir a cada uno de nosotros – será útil ilustrar los modos efectivos de disiparlos si nos lo proponemos sinceramente. El hecho de saber que existen métodos prácticos y efectivos para combatirlos impedirá que nos sintamos abrumados o desalentados por los espejismos que debemos enfrentar.

Existen nueve técnicas principales, todas ellas eficaces, pero de diverso modo y con ciertas limitaciones. Algunas técnicas pueden ser más adecuadas que otras, según los diferentes tipos psicológicos y las condiciones individuales. De acuerdo con el tipo de espejismo y su intensidad dependerá la técnica a emplearse. Debemos por tanto utilizarlas con inteligencia y comprensión. Una vez que conozcamos todas esas técnicas y en qué forma operan, podremos elegir la que sea más conveniente para el fin inmediato. Podremos también combinar dos o tres técnicas, efectuando un ataque concentrado desde diversos frentes o, asimismo, emplearlas en forma sucesiva.

Las nueve técnicas son:

1. Desidentificación
2. Correctas proporciones
3. Cultivo de los opuestos
4. Técnicas de "Como si"
5. Desensibilización
6. Transmutación
7. Indiferencia
8. Luz
9. Práctica de la Presencia

1. Técnica de la desidentificación

La principal técnica es la *desidentificación*. Fue ya expuesta en el *tercer cuaderno* del segundo curso pero dada su importancia, nos dedicaremos ahora a ella más detalladamente, describiéndola con relación al espejismo.

La *realidad* de más directa e inmediata importancia para nosotros es *comprender quienes somos*. Es esta una pregunta que nos hacemos a nosotros mismos más o menos conscientemente en diferentes épocas y que surge durante períodos de crisis en nuestras vidas. Su respuesta es uno de los más grandes problemas de la juventud de nuestros días.

Nos identificamos con muchas cosas, internas y externas, que no son nosotros mismos; nos identificamos en conciencia con diferentes aspectos de nuestro ser que no son el "Yo" central. Es, en efecto, de estas falsas identificaciones de donde surgen los espejismos que tienden a sumergirnos, pues cada vez que nos "identificamos" con una sensación, debilidad, temor, falta o impulso emocional nos limitamos y alucinamos a nosotros mismos, confinando la conciencia a una situación que no es la realidad.

Tal como se reconoció en la *Técnica de Desidentificación* en el segundo curso de Meditación, los diversos elementos de la personalidad no constituyen el ser, sino que son los vehículos de expresión o experiencia que pertenecen al ser o "Yo". No obstante estos elementos frecuentemente nos dominan. Las sensaciones del cuerpo físico nos inducen a pensar "yo estoy cansado" o "yo tengo hambre". Al usar la expresión "yo estoy" nos identificamos con el estado parcial temporal y en cierta forma quedamos hipnotizados por él. Esta identificación con el cuerpo físico es una de las que más limitan y alucinan, siendo causa de una de las más grandes fuentes del sufrimiento humano – el temor a la muerte. Quienes han comprendido que no son sus cuerpos, sino que lo habitan; simplemente, no temen en verdad a la muerte pues solamente el cuerpo muere; la identidad del ser persiste.

Una segunda región de falsas identificaciones es el mundo emocional, en el cual existe la mayor parte de la humanidad. En este caso nos identificamos con un estado emocional, empleando otra vez la expresión "yo soy" cada vez que estamos deprimidos, atemorizados, enojados o somos arrastrados por cualquier emoción fuerte. La falsedad de esta identificación es patente si recordamos que en un mismo día podemos – y así ocurre generalmente – pasar por una serie de estados emocionales diversos y aun opuestos; somos, no obstante la misma identidad, el mismo "Yo".

Viene luego el plano mental. Quienes están polarizados en el mundo mental se identifican con sus mentes; es esta una identificación más sutil pero también muy limitadora. Podemos fácilmente volvernos, como ocurre con frecuencia, prisioneros de nuestras ideas, ideologías, pensamientos y también de diversos sistemas filosóficos, los que, no obstante, distan de ser permanentes y con frecuencia cambiamos – y debemos cambiar – nuestras ideas y modos de pensar, avanzando de un curso o "estrato" de conceptos a otro.

Una vez comprendido esto, comenzamos un período de desidentificación pero al principio esta comprensión puede dejarnos perplejos y dar lugar a un período de oscuridad y duda durante el cual nos preguntamos "*¿qué soy yo entonces?*" Encontramos la respuesta cuando retrocedemos, por así decir, desde nuestras sensaciones físicas, emociones y actividad mental y descubrimos que "*permanecemos*". Es esta la experiencia viva del conocimiento de uno mismo, de la pura identidad del ser y es esa identidad del ser la que persiste.

Otro modo de alcanzar esa comprensión es mirando retrospectivamente en nuestras vidas a través de los años. Recordamos las diversas etapas que hemos atravesado, nuestras ilusiones juveniles y, desde nuestra madurez, podemos ver cuan diferentes hemos sido en las diversas edades. Con frecuencia difícilmente nos reconocemos en una fotografía tomada hace mucho tiempo. Sabemos, sin embargo, que siempre ha existido el mismo hilo de oro de identidad de uno mismo a pesar de los diferentes estados – físicos, emocionales y mentales – por los que hemos pasado.

Pero la comprensión del ser central no es todo lo que cabe descubrir. En efecto, en cierto sentido este es solo el comienzo, pues, habiendo alcanzado el conocimiento del "Yo" central que es natural y correctamente centrado en si mismo y separativo al principio para afirmar su identidad única y separada como individuo, encontramos entonces que esto no basta y que existen otros y más grandes estados de conciencia con los cuales identificarse.

Sus etapas, que incluyen el reconocimiento del Yo en los demás, conciencia grupal comprensión del ser espiritual o superior, fueron explicados en el *cuaderno del segundo curso* al que nos hemos referido, y que contenía diagramas ilustrando los diferentes ámbitos (grados) de conocimiento. Por tanto, no las expondremos aquí nuevamente pero, podemos decir, hablando en términos generales, que la "realidad" única, individual, avanza a través de grados paulatinamente crecientes de identificación, hasta descubrir la Realidad Universal. Se comprende eventualmente que la realidad individual y la Realidad Universal son de igual naturaleza espiritual o sustancia.

Este es un proceso que desde luego se cumple gradualmente y para lograrlo deben eliminarse las innumerables falsas identificaciones que constantemente hacemos. Bien sean del plano físico, del emocional o del mental, esas identificaciones constituyen los espejismos e ilusiones que nos limitan y hasta toman posesión de nosotros convirtiéndonos en sus esclavos. La *desidentificación de nuestros espejismos* es por lo tanto un proceso esencial.

- a. La primera etapa en este sentido obviamente es reconocer cual puede ser el espejismo que más nos limita o perturba. El psicoanálisis ha revelado que gran parte del poder de las emociones, complejos o características que nos perturban reside en el hecho de que no tenemos conciencia de ellos. Cuando se los reconoce, desenmascara y comprende quedan privados de gran parte de su fuerza y su influencia sobre nosotros aminorada.
- b. La segunda etapa consiste en considerar al espejismo escogido como una fuerza que actúa a través de nosotros, pero que no es nosotros mismos. Esto permite establecer un punto de mira desapegado, desde el cual podemos cultivar gradualmente una creciente desidentificación de las olas que fluyen a través de nosotros o nos sumergen.

En esta etapa debemos resol vernos a no admitir ser víctimas de ningún espejismo, cualquiera que sea, al usar la expresión "*yo soy*". Cada vez que así lo admitamos reforzamos su dominio sobre nosotros; en efecto literalmente lo afirmamos en lugar de disiparlo. Debemos simplemente reconocer: "una ola de depresión (por ejemplo) está *tratando* de abrumarme" o "un impulso de ira está *tratando* de embargarme". Desconocer este hecho sería negar la realidad (un espejismo en si mismo) pero admitiendo su aproximación o ataque y al reconocerlo desde el comienzo le hacemos frente con las fuerzas del ser que vigila. Lo mantenemos "a distancia" por así decir y damos un paso definitivo en el proceso de desidentificación.

Al igual que tratar de desidentificarnos de nuestros espejismos cuando aparecen, será útil la práctica regular de un ejercicio de desidentificación. Fortificaremos así nuestra independencia de los espejismos que nos perturban y comenzaremos a "educar" nuestro

subconsciente. Antes de exponer el ejercicio, cabe no obstante aclarar que es necesario emplear distintas técnicas de acuerdo con la naturaleza del espejismo. De igual modo, según sea el grado o intensidad del espejismo se necesitará más de una técnica. A lo dicho, debe agregarse que lo que puede ser útil para una persona o en cierta situación, puede no resultar igualmente eficaz para otra. En los próximos cuadernos se darán por lo tanto varias técnicas, en las cuales los estudiantes podrán encontrar los métodos más adecuados para cualquier primer paso firme en este largo viaje hacia el "reconocimiento de la Realidad".

Ejercicio sobre Desidentificación

El ejercicio dado en el *cuaderno III del segundo curso de meditación* se refería a la desidentificación de los elementos físicos, emocionales y mentales de la personalidad como paso preliminar hacia el conocimiento del yo. Puede también aplicarse la misma técnica a cualquiera de los espejismos que constituyan un obstáculo en nuestras vidas.

1. Será necesario en primer término pasar rápidamente por las etapas de reconocimiento y afirmación mencionadas anteriormente:
 - a) Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Es un instrumento que utilizo en el mundo exterior para mi experiencia y acción pero que no es mi verdadero yo. Yo no soy mi cuerpo.
 - b) Tengo emociones pero no soy mis emociones. Son fuerzas variables y contradictorias que dirijo y utilizo para expresarme pero que no son yo mismo. Yo no soy mis emociones.
 - c) Tengo una mente pero no soy mi mente. Es un instrumento que controlo y uso pero que no es yo mismo. Yo no soy mi mente.
 - d) Reconozco y afirmo que yo soy yo mismo, un centro de pura conciencia de mi mismo. Soy un centro de voluntad capaz de controlar, dirigir y utilizar mi cuerpo físico y todos mis procesos psicológicos.

- II. Tomar ahora el espejismo elegido para el ejercicio y decir:
 - a) Reconozco que el espejismo de . . . es un obstáculo para la correcta expresión de mi verdadero yo, pero este es sólo un estado pasajero, una emoción que actúa a través de mí, Yo *no* soy. . .

- b) Puedo por tanto observarlo con desapego, analizarlo y evaluarlo impersonalmente. (dedicar a ésto un minuto o dos y afirmar luego:) El espejismo de . . . *no es yo mismo*.
- c) Afirmar ahora nuevamente:
Yo soy un centro de identidad pura del yo. Me desidentifico del espejismo de . . . *Yo soy el yo*, que es capaz de controlar y emplea mi cuerpo físico y todos mis procesos psicológicos.

III. Tratar finalmente de elevar la conciencia del yo hacia el Yo Espiritual (Ver cuaderno III, segundo curso pp. 5y6) afirmar:

Yo soy el Alma, el Yo Espiritual. Esta es la realidad en la cual me sostengo.

Esta técnica constituye un ejercicio tan fundamental para el desarrollo de la integración personal del verdadero conocimiento de uno mismo que bien puede empleársela como un acto diario de "higiene psicológica y espiritual". Es también una defensa que puede protegernos de la constante corriente de influencias, internas y externas que nos impactan desde todos los ángulos. Por lo tanto se recomienda firmemente su práctica diaria, pues como se dijo anteriormente será un valioso paso preliminar de todas las técnicas que posteriormente se indiquen para hacer frente a los espejismos.

2. Técnica de las rectas proporciones

Al sentido de las correctas proporciones es al que, a continuación de la técnica de desidentificación, debemos dedicar nuestra atención. Este sentido debe ser cultivado y se lo debe mantener constantemente delante del ojo interior. Debemos en primer término darnos cuenta de que la visión psicológica normal del hombre es miope; sólo ve claramente los objetos o factores físicos que están más cerca o en proximidad inmediata o que atraen su atención en un determinado momento. Por consiguiente esas cosas o hecho aparecen como de mayor importancia, mientras que todo lo que existe a distancias psicológicas más grandes es visto de manera confusa, no se comprende su significado o se llega aun a no reconocerlo en modo alguno. Podría decirse paradójicamente ¡cuanto más grandes son las realidades menos se las reconoce!

Es por tanto necesario establecer una correcta perspectiva. Ello implica ampliar nuestro campo de visión interior, lo que debe realizarse en tres direcciones o dimensiones; es decir, debemos alcanzar:

1. Una visión de amplio alcance.
2. Una visión de largo alcance.
3. Una visión de alto alcance.

1. Visión de amplio alcance

Es esta la más fácil de comprender y hasta cierto punto no es difícil de lograr pues se basa en hechos de suyo evidentes, corroborados y subrayados por la ciencia. Con sólo mirar el cielo estrellado por la noche, por ejemplo, tenemos un sentido inicial de la inmensidad del espacio, pero los sorprendentes hechos y cifras revelados por la ciencia nos dan un conocimiento que gradualmente se amplía sobre la magnitud del universo físico. Los tres grandes pasos que ha dado la astronomía son:

1. El logro de la visión heliocéntrica, con la cual la creencia de que la tierra era el centro del universo fue reemplazada por el descubrimiento de que nuestro planeta es sólo un planeta menor entre los que giran alrededor del Sol.
2. El descubrimiento de que el nuestro es sólo uno entre las miríadas de soles que forman la Vía Láctea. Su número se calcula en alrededor de 100.000 millones.
3. El paso más grande ha sido el descubrimiento de que la Vía Láctea es sólo una de las incontables galaxias similares. Sabemos que existen miles de millones de galaxias. El número de las que son ya visibles por medio de los telescopios y radiotelescopios actuales, se aproxima a 1.000 millones y se ignora cuántos más pueden existir por encima de esta cifra.

La exploración del espacio por los astronautas en los últimos años nos ha dado detalles realistas, ha traído una vívida comprensión del espacio a gran número de gente que tal vez hasta ahora no había pensado nunca en él. Pero el hecho de haber llegado a la luna (y eventualmente a alguno de los planetas) da, en realidad, sólo un sentido infinitesimal del espacio cósmico, desde el cual han sido ya captadas vibraciones originadas hace hasta mil millones de años luz.

2. *Visión de largo alcance*

Se relaciona ésta con el concepto de tiempo. En este caso también nuestro sentido del tiempo está generalmente fuera de proporción y la evaluación que hacemos de él es totalmente subjetiva. Frecuentemente nos parece que algunos días, horas y aun minutos son largos, mientras otros parecen cortos. Hechos y experiencias que tuvieron lugar hace muchos años o décadas pueden a veces parecer cercanos en el tiempo y casi presentes. Nuestro sentido del tiempo es pues variable e incierto.

También en este ámbito la ciencia está descubriendo ciclos cada vez más prolongados tanto en la evolución planetaria como cósmica. La astronomía, la geología y los diversos nuevos métodos descubiertos por los físicos para investigar substancias están ampliando nuestra comprensión del tiempo. Pero también en este caso, este conocimiento teórico permanece abstracto e impreciso si no es vitalmente comprendido a través de la imaginación, el sentimiento y la intuición. Sólo por estos medios podemos alcanzar un sentido algo más verdadero de la relación entre los pequeños ciclos de nuestras vidas personales, los más prolongados de las civilizaciones y culturas y los grandes ciclos de millones y billones de años que constituyen el período de vida de los planetas y estrellas.

Con la relación al concepto de Eternidad cabe considerar los significados de esta palabra: uno al que ya nos hemos referido, es la "*ilimitada duración del tiempo*", y el otro, que es en cierto sentido opuesto – *la permanente, inmutable, siempre presente Realidad*. Esta ha sido llamada el *Eterno Ahora*, y se relaciona con un plano o estado de conciencia situado más allá del tiempo y el espacio. Lo que antecede nos conduce a la tercera dimensión que debemos comprender en la Técnica de Correctas Proporciones – la *visión de alto alcance*. En verdad, todas las direcciones en que nos expandemos en conciencia, están interconectadas y no puede disociarse una de la otra.

3. *Visión de alto alcance*

Es más difícil comprender esta visión porque se refiere a la estatura interior del hombre y a los impenetrables alcances de las dimensiones espirituales. La palabra "alto" es, por cierto, sólo simbólica, pero siempre ha sido y es todavía muy usada para indicar los diversos niveles de conocimiento y comprensión psicológica y espiritual alcanzados por los más adelantados de la humanidad y para indicar las esferas más subjetivas o sutiles que se pueden percibir o intuir.

Avanzando de lo conocido hacia lo desconocido, encontremos en primer lugar el plano físico del conocimiento, formado por las sensaciones producidas por los diferentes sentidos físicos. Viene después, la extensa región emocional, que tiene diversos sub-planos o zonas, desde las emociones y pasiones más inferiores a los sentimientos más refinados. A continuación, como seres mentales, tenemos conciencia de la actividad mental que varía del más simple sentido común hasta los conceptos más abstractos, filosóficos y matemáticos.

Estos planos son más o menos familiares y constituyen, las dimensiones interiores en que la humanidad vive normalmente. Existe sin embargo, un cuarto plano que sólo unos pocos alcanzan y del cual llegan a tener conocimiento. Se lo ha llamado el *plano intuitivo* pues solamente se puede llegar a él con el empleo de esta facultad, la intuición, que actúa conscientemente sólo en una minoría.

Pero las experiencias y enseñanzas de los grandes místicos señalan logros más altos de realidad interior. En ellos la conciencia humana individual es trascendida y pueden llegarse a diferentes grados de contacto y unión con la Realidad Trascendente.

Recientemente un grupo de psicólogos avanzados entre los cuales sobresale el profesor Maslow, comenzaron una investigación científica de lo que se conoce con el nombre de "Altura Psicológica". Esta investigación se relaciona con las "experiencias cumbre" que vienen de la superconciencia o niveles transpersonales y ha sido emprendida como resultado del número de estas experiencias que los psicólogos y psiquiatras encuentran en su trabajo.

A esta dimensión de "altura" nos conduce la exploración del "espacio interior". Su realidad e importancia ha sido subrayada desde el comienzo de nuestro estudio de meditación y el creciente interés en todo tipo de meditación indica que existe un cada vez mayor sentido de esta dimensión que incita a la conciencia humana a descubrirla.

Práctica de la Técnica de las Correctas Proporciones

La *Técnica de las Correctas Proporciones* puede ser puesta en práctica de diversas maneras. Todo cuanto amplía nuestra visión y ahonda nuestra comprensión nos ayuda a permanecer en un punto desde el cual podemos ver con una perspectiva más verdadera; existen por tanto diversos caminos por los cuales podemos perseguir este objetivo. Así, por ejemplo, con el fin de aumentar nuestra comprensión de la inmensidad del Universo podemos estudiar la literatura actual sobre astronomía, información sobre distancias cósmicas, "mapas de estrellas", etc. Todo esto contribuirá a darnos una imagen del cosmos y ampliará nuestra comprensión de su inmensidad. Un libro que la muestra en forma vívida es *Cosmic View, The Universe in 40 Jumps* (Visión cósmica, el Universo en 40 saltos) por Kees Boeke. Cuando tenemos oportunidad de mirar el cielo estrellado percibimos, por cierto, en forma directa su inmensidad. No obstante, lleva tiempo desarrollar una verdadera conciencia de este hecho.

La mayoría experimenta ante esa visión una sensación de expansión de la consciencia y júbilo pero en otros produce reacciones negativas. Tienen la sensación de ser insignificantes o ser oprimidos y casi aplastados por esa inmensidad o de perderse en ella. Esto constituye definitivamente un espejismo que tiene su raíz en una actitud separativa, en lugar de la gozosa participación que debe experimentarse. Para eliminarlo debemos comprender que lo que vale es *la calidad*, no la cantidad y que somos de la misma esencia y valor que todas las grandes realidades del Universo, de igual modo que una gota de agua del mar tiene idéntica composición química que toda el agua del océano.

Para comprender luego la duración infinita del tiempo, podemos aprender y mantener en la memoria la sucesión de ciclos cada vez más prolongados de que la humanidad está teniendo conocimiento a través de modernos métodos científicos. Estos ciclos varían desde los pequeños minutos del día y año a las centurias, a los "años astronómicos" de alrededor de 26.000 años, durante los cuales el sol rota en torno a todo el Zodíaco y luego a los inmensos períodos de vida de los planetas y soles que amplían nuestro concepto del tiempo cada vez más.

Pero el conocimiento más profundo de estas inmensas realidades lo da la meditación y la contemplación. Tal como escribe Cyril Hephher en *La Compañía del Silencio*:

"Todas las proporciones de la vida cambian en el silencio. Las cosas del tiempo disminuyen en escala al lado de las que son eternas".

Al volver la atención hacia las cosas más grandes, los incontables pequeños detalles de la vida diaria a los cuales prestamos indebida atención e importancia, las "enfáticas pequeñeces", como las llamó Emerson, disminuyen o se reducen a su verdadera insignificante dimensión. No obstante, como lo han reconocido todos los maestros espirituales esto no es fácil de lograr. Uno de ellos escribió:

"Uno debe reunir todo el coraje espiritual para suprimir y poner fin a las cosas insignificantes". (*Fiery World*)

Los escritos de muchos grandes místicos tanto de Oriente como de Occidente, son esclarecedores y útiles para este fin. Muchos de ellos han experimentado en sus momentos de iluminación una verdadera percepción de la eternidad, de la inexistencia del tiempo. En su excelente libro *Misticismo*, Evelyn Underhill relata las experiencias de muchos místicos cristianos. La Conciencia Cósmica, del doctor Ricardo Mauricio Bucke, es también un libro ampliamente informativo del tema, constituyendo una valiosa serie de relatos de esa elevada naturaleza con inteligentes comentarios sobre el mismo.

La técnica más directa, no obstante, para expandir nuestra conciencia es, como se acaba de decir, la meditación. Durante la meditación, el centro de conciencia es impulsado hacia arriba por la aspiración y la voluntad hacia regiones más elevadas del ser – hacia la Realidad trascendente mencionada al comenzar este curso. Las experiencias interiores o realizaciones así alcanzadas son verdaderamente inexpresables, pero puede decirse que ellas traen una cada vez mayor comprensión de la identidad del Yo espiritual propio con todos los Yo y con el *Yo Uno*.

El empleo meditativo del siguiente mantram es un medio útil de desarrollar la comprensión de la identidad espiritual. Lo podemos usar al comenzar nuestra meditación habitual o se lo puede decir en cualquier momento para realizar un acto de recogimiento con el verdadero Yo.

Más radiante que el sol.
Más puro que la nieve,
Más sutil que el éter,
Es el Ser, el Espíritu dentro de mí
Yo soy ese Ser. Ese Ser soy Yo.

Finalmente, para cultivar un mejor sentido de las proporciones bien podríamos adoptar como técnica la práctica seguida por Theodore Roosevelt, que él llamó "cortar a la medida". William Beebe la refiere en el *Libro de los Naturalistas*:

"Theodore Roosevelt y yo acostubrábamos hacer juntos un pequeño juego. Después de una tarde de conversación nos íbamos afuera, al parque y explorábamos el cielo hasta encontrar la débil mancha de ligera niebla más allá del extremo inferior izquierdo del Gran Cuadrado de Pegaso. Entonces, uno de los dos decía: "Esta es la Galaxia Espiral en Andrómeda. Es tan grande como nuestra Vía Láctea. Es una entre el centenar de millones de galaxias. Está formada por un millón de soles, cada uno de ellos más grande que el nuestro." Roosevelt me sonreía entonces burlonamente y decía: 'Después de esto, pienso que somos suficientemente pequeños! Podemos ir a dormir' ".

Estudiaremos más detalladamente el resto de las técnicas en los próximos cuadernos, dando ejercicios para practicarlas con relación al espejismo correspondiente. No obstante se las refiere aquí brevemente, para poder observar los diversos acercamientos y modos de hacer frente a los espejismos. Estas breves descripciones permitirán también al estudiante experimentar por lo menos con las más simples de las técnicas cuando se las considere útil, pues por lo general, necesitamos lanzar nuestra campaña contra las ilusiones desde varias direcciones para que pueda tener éxito.

3. *El cultivo de los opuestos* es en cierto sentido el más simple de los métodos, lo que no significa que sea fácil practicarlo. Como ocurre con todos las técnicas, este método depende en primer lugar del claro conocimiento del espejismo que deseamos eliminar para poder así seleccionar el opuesto. Se requiere luego la deliberada dedicación de tiempo y atención al cultivo de la cualidad opuesta. Algunos ejemplos son:

el temor puede ser contrarrestado cultivando el *Coraje*;
la depresión a través del cultivo de la *Alegría*;
la hostilidad desarrollando *Amor*;
El acaparamiento cultivando el deseo de *Compartir*;
la separatividad por el reconocimiento de la *VIDA UNA* y de la síntesis subyacente de todos los *Seres*.

4. *La Técnica de "Como si"* fue mencionada al iniciar el trabajo de Meditación relacionándola con la visualización y su eficacia para ayudar a vencer el temor a las situaciones difíciles. Es, no obstante, un valioso método para hacer frente a los espejismos personales. Consiste en actuar como si el espejismo no existiera y está estrechamente vinculado con el "cultivo de los opuestos". Si por ejemplo, tratamos de asumir firmemente la actitud de que no estamos atemorizados y nos comportamos como si no tuviéramos temor, mientras que al mismo tiempo cultivamos el coraje, estaremos trabajando según dos líneas complementarias. Ambas técnicas se ayudan entre sí y es mucho lo que se puede conseguir empleándolas simultáneamente.

Actuar "como si" podrá parecer un método demasiado simple para que su eficacia sea duradera; es, no obstante, un modo muy valioso de reeducar el inconsciente. Es mucho más que simplemente "fingir" o llevar a cabo "a pesar de". Al usar este método nosotros afirmamos y llamamos así en nuestra ayuda, la cualidad positiva que necesitamos. Podemos, por ejemplo, dudar de nuestra capacidad para enfrentar determinada tarea o circunstancia, actuamos entonces como si poseyéramos la confianza necesaria para llevarla a cabo con éxito. Esta actitud evoca esa confianza, la llama en nuestra ayuda y la afirma en nuestra conciencia.

Este es un método no sólo de eficacia inmediata pues nos ayuda hasta el fin en muchas situaciones o empresas difíciles, sino que también va formando en nosotros las cualidades que necesitamos.

5. *La desensibilización* es una técnica por la cual, con ayuda de la imaginación creativa, se pueden eliminar gradualmente las cargas emocionales relacionadas con nuestros espejismos. Esas cargas con frecuencia se encuentran profundamente situadas en el inconsciente como así también en la conciencia.

El método consiste en emplear la imaginación para visualizar y crear mentalmente la situación emocional en la cual aparecerá el espejismo que deseamos combatir. Se deja subir la emoción cada vez que se realiza el ejercicio. Después de haberlo practicado suficiente número de veces, al visualizar la situación, no surge más la emoción o es apenas despertada. Se puede entonces enfrentar y pasar por esa situación en la realidad, en la acción externa, *calmosa*, libremente y con éxito.

6. *La transmutación* es una técnica importante y eficaz que tiene la gran ventaja no sólo de eliminar y neutralizar el espejismo de que se trata sino que permite emplear la energía que lo produce y alimenta para otros fines más útiles.

Cabe recordar que la energía emocional que constituye la fuerza impulsora del espejismo, es de suyo neutral; ha producido el espejismo por haberse encadenado a una falsa imagen o incorrecta valoración. Pero si se percibe y elimina esa falsa relación, puede emplearse la misma energía para fines más elevados. A continuación se dan algunos ejemplos de esa desviación de un espejismo hacia una cualidad más útil o valiosa:

- a. La transformación de la propia conmiseración en simpatía y compasión hacia los demás;
- b. la dirección de la agresividad personal hacia el bien de todos;
- c. la reorientación del deseo de posesiones materiales hacia la aspiración de cualidades y facultades espirituales.

El proceso de transmutación comprendido en esta técnica será estudiado con más amplitud posteriormente, pero probablemente todos nosotros podamos ver las formas en que es posible empezar a aplicarlo en nuestras propias vidas con el propósito de disipar el espejismo. El correcto empleo de la energía es, después de todo, el más fundamental de nuestros problemas.

7. *Indiferencia*. La eficacia de esta técnica se basa en primer lugar en el hecho de que elimina los círculos viciosos que están generalmente unidos a los espejismos. Tenemos por ejemplo, miedo de sentir temor, lo que sólo atrae nuestra atención hacia ese temor y lo refuerza; estamos enojados, lo que sólo aumenta la reacción de mal humor original, y así sucesivamente.

Pero la *Técnica de la Indiferencia*, no consiste simplemente en no ser emocionalmente afectados por el hecho de tener un espejismo. Este método significa quitar atención y por consiguiente energía, del espejismo de que se trate, asumiendo al mismo tiempo una actitud neutral o más elevada con respecto a él, de modo que se debilite y pierda su dominio sobre nosotros.

Las técnicas de *Desidentificación* y de *Correctas Proporciones* preparan ambas el camino para este método más subjetivo, que implica elevarse por sobre el espejismo (desidentificarse) y mantener luego ese punto de mira más elevado y amplio – observándolo en verdadera perspectiva. Es esto un buen ejemplo del hecho de que es posible y útil, como ya se ha dicho, emplear diferentes – y frecuentemente directos como así también indirectos – métodos de acercamiento.

8. *La Técnica de Luz*. Puede decirse que esta técnica hace frente al espejismo desde un plano todavía superior y constituye uno de los medios más eficaces de alcanzar la indiferencia. Implica aprender a trabajar con la luz y hacerla descender desde lo alto a la personalidad.

Existen distintas clases de luz y esta técnica, al igual que las demás, será explicada detalladamente más adelante en este Curso, pues se trata de un método que requiere el empleo de un trabajo de meditación definido. Bastará por ahora decir que la luz, que reside en una región por encima de las nieblas y miasmas del mundo del espejismo, es el gran agente dispersor y que todo cuanto hagamos por mantenernos en la luz y hacerla penetrar en nuestras vidas ayudará a disipar el espejismo.

9. *La Técnica de la Presencia* es el método más elevado de todos; en este caso también su descripción precisa será dejada para más adelante en el Curso. Por el momento sólo podemos decir que la técnica de la Presencia significa percibir, sentir, o en un plano más elevado experimentar el conocimiento intuitivo de la Presencia Divina – la inmanencia de lo Divino que está en toda manifestación.

Muchos están familiarizados con la frase "práctica de la Presencia", pero la *Técnica de la Presencia* no es simplemente una forma de iniciación mística a un determinado estado de conciencia. Es un Método preciso y definido – podría decirse científico – de llegar a un tipo más sutil y subjetivo de reconocimiento.

Sus pasos preliminares requieren en alguna medida el control del yo personal para que sea posible el contacto con lo "Real"; asimismo, para que sea posible una mayor o sutil percepción interior es necesario un cierto grado de orientación enfocada. Además de esto, debe cultivarse la facultad de llevar la así llamada "vida dual", es decir, el poder de mantener una orientación espiritual e interior mientras que al mismo tiempo llevamos nuestra vida exterior, realizando las tareas prácticas que ocupan tanto de nuestro tiempo. Más allá de esto viene el esfuerzo definido y formulado por ponernos en contacto con la Presencia e intuir la Realidad. Es esta una etapa elevada de realización y una de las grandes metas de la práctica de la meditación.

PARTE II

EL PRINCIPIO DE BUENA VOLUNTAD Y EL ESPEJISMO

El principio de buena voluntad, al igual que la ley de correctas relaciones humanas, tiene un lugar importante en cuanto a disipar los espejismos se refiere. La buena voluntad es base de correctas actitudes y correctos pensamientos, es el antídoto del antagonismo, las críticas, la rivalidad, la sospecha, etc. Pero es también más que esto; tiene poder transformador en niveles fundamentales, es decir, en nuestro interior más profundo.

Si estamos genuinamente motivados por la buena voluntad, si verdaderamente deseamos el bien de los demás, nuestras actitudes experimentan lo que puede llamarse un "cambio químico"; así, por ejemplo, son transmutadas de las tendencias agresivas que emergen cuando nuestra voluntad es egoísta o centrada en sí mismo y el bien del yo personal es el mayor interés. El cultivo de la buena voluntad es, por tanto, un medio efectivo de vencer las diversas clases de espejismos. A medida que tratemos de desarrollarla y practicarla, notaremos que muchos de nuestros viejos hábitos de pensar, como la crítica, desaparecen y las diferentes obstruyen la correcta interrelación, empiezan a decaer. La buena voluntad es una cualidad que nos transforma en primer término a nosotros y luego, por consiguiente, a la red total de interrelación en que nos encontramos.

La crítica es uno de los espejismos más insidiosos que la buena voluntad puede erradicar, pues es un espejismo de doble filo ya que afecta tanto a quien la origina como a su objeto. Al pensar en términos críticos de alguien, construimos una forma de pensamiento a través de la cual vemos luego siempre a esa persona. Por consiguiente, las debilidades y faltas con que la hemos rodeado son las principales características que vemos en ella, mientras que sus buenas cualidades y su verdadero yo quedan ocultos por lo que hemos construido. Pero no solamente la vemos a través del velo de nuestro pensamiento sobre él y, si expresamos la crítica en palabras, la cubrimos también con ella ante los ojos de los demás.

Todos esto es ciertamente perjudicial y puede tener efectos devastadores y de lejano alcance. Produce reacciones en la persona que criticamos que – según sea su tipo – podrán ser de naturaleza depresiva o a su vez, de crítica y hostilidad activa contra nosotros.

Pero el daño que nos causamos con nuestra actitud crítica es aun más profundo. No sólo somos afectados por la "reacción boomerang" de otros (que es un aspecto de la ley de causa y efecto), sino que nuestra crítica despierta en nosotros las mismas faltas y aspectos negativos, ahogando así las buenas cualidades opuestas. ¡Este es nuestro castigo – bien merecido – que nosotros mismos nos infligimos!

Con frecuencia criticamos sin reflexionar, sin darnos cuenta del daño que estamos ocasionando pero se ha dicho que la crítica es causa de mucho más espejismo de lo que jamás podamos comprender. Deberíamos guardarnos de la tentación de "erigirnos en jueces"; podemos caer en el error de creer que vemos a la gente como verdaderamente es, lo cual en realidad raramente ocurre.

La crítica es una tentación especialmente para quienes tienen una mente activa. La característica principal del intelecto es analizar, disecar y separar; por tanto, en la medida en que la gente se vuelva más mentalmente polarizada, tanto más necesario será el cultivo y la expresión del amor del corazón que equilibra la mente. La buena voluntad es, no obstante, más que una cualidad del corazón; implica también una voluntad correctamente dirigida – voluntad al bien – llevando en sí misma una orientación interna hacia la realidad y el bien del todo.

La crítica es sólo uno de los muchos espejismos adversos que el principio de buena voluntad neutraliza y transmuta. A continuación figura una lista de los otros espejismos que la buena voluntad contribuye a disipar, a los cuales cabe agregar los mencionados en el cuaderno I como factores que obstruyen las correctas relaciones humanas. Se indican asimismo algunos puntos de reflexión para trazar un plan de trabajo personal durante estos dos meses.

TABULACIÓN

I. Espejismos que la buena voluntad neutraliza

1. Crítica
2. Intolerancia
3. Agresividad
4. Hostilidad
5. Rivalidad
6. Falta de comprensión
7. Irritación
8. Celos
9. Resentimiento
10. Acrimonia, amargura, mordacidad, aspereza
11. Insociabilidad
12. Falta de simpatía

Luego de decidir cuáles son los espejismos que nos ocasionan los más serios problemas, será útil emplear la técnica de desidentificación con uno de ellos cada vez. El ejercicio – en el cual el espejismo respectivo constituirá el tema central – deberá hacerse cada día de ser posible. Podemos de igual modo practicar la Técnica de las correctas proporciones, observando el panorama más amplio de la situación que evoca el espejismo que habitualmente origina en nosotros.

II. Puntos para reflexionar

1. ¿Mi reacción hacia los demás es por lo general benévola o crítica? ¿Veo fácilmente en ellos su parte buena más bien que sus debilidades y errores o a la inversa?
2. ¿Se despierta de inmediato mi interés cuando me entero del comportamiento incorrecto de alguien o de sus fracasos temporales, comentándolos luego con los demás o los guardo para mí con amor y compasión?
3. ¿Los mejores logros los realizo por el impulso de la competencia o de la cooperación?
4. ¿En qué medida soy consciente de la situación y necesidades de aquéllos con quienes me pongo en contacto al "entrar en el corazón de mis hermanos"?

Formularse a uno mismo estas cuatro preguntas será útil para controlar nuestra práctica de la buena voluntad si nos observamos desde el ángulo de cada una de ellas por vez durante el lapso de unas pocas semanas.

PLAN DE MEDITACIÓN

1. ALINEACIÓN

A través de:

1. Relajación – física, emocional 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 construir la nueva Ciudad de la Humanidad."

III. MEDITACIÓN SOBRE EL RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD AL DISIPAR EL ESPEJISMO

a. *Etapa de reconocimiento*

Elevar el foco al plano mental y *manteniendo la atención allí*, volver el proyector de la mente hacia el espejismo escogido, observándolo claramente en esta luz, reflexionar sobre el trabajo a realizar. (No permitir que se interponga ninguna reacción emocional).

b. *Etapa de dirección*

Comprender que es por medio de la luz más elevada, la luz del Yo superior o Alma, que la vida de la personalidad puede ser iluminada. Identificarse con esta luz, y dirigirla, con ayuda de la imaginación sobre el espejismo que esté en consideración, visualizando la luz que lo circunda, penetrándolo y disipándolo.

c. *Etapa creativa*

Después de lo que antecede unirse al Principio de Buena Voluntad; deliberada y creativamente transmitir su realidad a la forma de pensamiento que se sustente. Afirmar, por un acto de la voluntad, que esta puede manifestarse y triunfar e irradiarla

IV. INVOCACIÓN

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

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 se halla el mal.

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

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

GRUPO DE MEDITACION PARA LA NUEVA ERA

- | | |
|---|---|
| Inglés
(United Kingdom) | Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells,
Kent, England TN4 8NJ |
| Inglés (Estados Unidos
de América) | P.O. Box 566, Ojai, CA U.S.A. |
| Francés | Odette La Manchek, Beauquiniés, 34190 Ganges
France |
| Francés
(North América) | Claire Fugere, 391 Gaubing, La Presentation
P.Q. Canada J0H 1H0 |
| Francés y Flamenco | Phillippe de Coster, Residence Ascot
Parklaan, 81 Gent 9000, Belgium |
| Holandés | Rod de Pree, Straelseweg 329, 5916 AA Venlo
The Netherlands |
| Italiano | Stefano Martorano, Marisa Arice
Via S. Giovanni in Fiori 24, Roma, Italy 00178 |
| Español (Europa) | Calle Pintor Cabrera 106
Alcoy (Alicante) España |
| Español
(en las Américas) | P.O. Box 566, Ojai, California 93024, U.S.A. |
| Portugués
(en las Américas) | P.O. Box 566, Ojai, California 93024, U.S.A. |
-

