

**Grupo de Meditación
para la
Nueva Era**

**TERCER AÑO
CUADERNO IV**

**RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD
y la
DISIPACIÓN DEL ESPEJISMO**

Parte I Los Espejismos Negativos

**Miedo — Inseguridad — Ansiedad — Depresión — Sentido
de Futilidad — Insuficiencia e Inferioridad — Frustración y
Autocompasión — Soledad — Modestia — Inercia**

Técnicas

Desensitividad — Transmutación

Parte II El Principio de Unanimidad y El Espejismo

Esquema de la Meditación

PRIMERA PARTE

LOS ESPEJISMOS NEGATIVOS

Introducción

Los espejismos estudiados en el cuaderno III se referían a la afirmación de sí mismo o agresividad y cualidad positiva. Los de la segunda categoría, son de un tipo opuesto y por ello se les llama “negativos”. Son de carácter más flexible y generalmente no evocan el antagonismo provocado por los espejismos positivos, o no tienen efectos tan destructores en su entorno.

Existe todavía otra diferencia. Los espejismos del primer grupo destacan fácilmente: lo más a menudo son extravertidos, expresados abiertamente. Los que padecen de ellos, en general son conscientes de los mismos pero no los consideran como espejismos; de hecho, los consideran como cualidades y medios útiles de los cuales se enorgullecen. La mayoría de los espejismos negativos, por otro lado, no son tan fáciles de reconocer, ni por aquellos que los expresan, ni por quienes les circundan. A menudo se hallan disfrazados e incluso escondidos por otro espejismo, y pueden estar anclados muy profundamente en el inconsciente. Lo que significa que en general son más complejos y requieren un examen más profundo para comprenderlos.

Muchos más podríamos añadir a la lista siguiente, pero ésta indica la naturaleza y la repercusión muy extensa de estos espejismos negativos.

- El miedo
- La inseguridad
- La ansiedad
- La depresión
- El sentido de futilidad
- Insuficiencia e inferioridad
- La frustración
- La autocompasión
- La soledad
- La modestia
- La inercia

El miedo

El espejismo más extendido de esta categoría es el miedo. Es una de las causas más importantes de los sufrimientos humanos y bien

pocos lo desconocen sea bajo una forma u otra. Aunque seamos inconscientes a largo plazo, a menudo se agarra a nosotros en las profundidades de nuestro ser, inhibiendo nuestras acciones, influenciando nuestra moral y causándonos toda clase de problemas psicológicos y emocionales.

El miedo empieza en la infancia; a esta edad, el miedo es muy intenso a menudo, porque es irracional e infantil, no se le dedica la atención requerida ni la delicada consideración que debería tener. En vez de esto, estos miedos son rechazados a menudo de más en más profundamente en el niño por la conducta estúpida e inconscientemente cruel de los adultos. Es inútil decir a un niño que sus miedos no tienen sentido y que debería saberlo. No le ayuda en nada, por ejemplo, decirle que no tiene que tener miedo de la obscuridad. Los niños han de ser educados y llevados pacientemente con amor y habilidad fuera de sus miedos. Esto requiere comprensión y sabiduría y se ha de ganar su confianza antes de poder ayudarles.

Cada edad tiene sus miedos específicos, los que vienen en primer lugar y que son más fuertes en cada etapa de su crecimiento, por ejemplo, los niños en sus diez primeros años tienen miedos diferentes de aquellos de personas mayores que temen no alcanzar el éxito, mientras que los adultos son llevados hacia los miedos de la oposición, la pobreza, la muerte y así sucesivamente. Existen demasiadas ramificaciones sobre la muerte para examinarlas todas, pero uno de los problemas fundamentales, es el miedo a la muerte.

El miedo de la Muerte

A veces este miedo surge muy temprano en la vida, de hecho, el instinto primitivo de preservación de sí, ha dejado su huella en todas las cosas vivientes, pero está generalmente relegado por la juventud, porque otros miedos mucho más apremiantes, despiertan, y experiencias más positivas lo obliteran, de momento. Para las personas de cierta edad, sin embargo, el problema de enfrentarse con la muerte se vuelve más inmediato y se impone en su conciencia.

Aquí reside el valor de una *real* fe y de un *sincero* punto de vista espiritual de la vida. Las palabras “real” y “sincero” son puestas de relieve porque gran número de personas religiosas cree en la inmortalidad o paraíso y sin embargo se hallan aterrorizadas por la muerte. Esto, naturalmente, es irracional, pero fácilmente explicable por el hecho que vivimos en diferentes niveles de nuestra personalidad.

Nuestros intelectos pueden estar convencidos de la veracidad de la inmortalidad, una parte de nuestros sentimientos puede igualmente inclinarse a aceptarla, pero nuestra vida emocional y especialmente aquella parte que se halla arraigada en el instinto de la preservación es la que la teme. El instinto animal de autopreservación existe en el cuerpo de cada ser humano, así pues, a este nivel, el miedo no es irracional. Nuestros cuerpos físicos son cuerpos animales, tienen todos los instintos animales y el más importante es aquel de la preservación de sí mismo. Nos es necesario, sino, la vida no podría continuar. El cuerpo físico tiene que luchar constantemente contra todo aquello que amenaza su integridad y su supervivencia.

El espejismo es debido al hecho que nosotros en calidad de seres del cuarto reino, no nos identificamos a lo que pertenece al tercer reino o reino animal. Ahí está el problema, incluso de aquellos que tienen algún contacto con el quinto, o reino Espiritual, que poseen una experiencia espiritual auténtica, y que tienen un cuerpo animal. No hay que olvidar que los hombre avanzados viven al mismo tiempo en los tres reinos y ello presenta grandes complejidades. En la medida en que estamos absorbidos por el Alma, estamos en el quinto reino; normalmente, como ser humano, vivimos en el cuarto reino, pero funcionamos siempre en un cuerpo animal del tercer reino. Esto explica muchas cosas, cada una a su propio nivel de conciencia. El aspecto físico de nuestra naturaleza, tiene por ello todos los derechos de temer la muerte. Todo reside en la identificación del Yo consciente y del nivel en el cual nos identificamos. Ahí estriba el punto estratégico.

La desidentificación del miedo, no significa que no lo tengamos, el cuerpo físico lleva su miedo a nuestras conciencias, pero no lo identificamos a nuestros "Yoes". En otros términos podemos decir, "este miedo está en mí, pero no soy yo". "Pertenece a mi parte 'animal' pero no soy Yo." Este desplazamiento de identificación de la conciencia instintiva y animal, a la conciencia del yo, y de allí hacia el Alma, es una forma de transmutación gradual y de conquista.

Así de este modo, el miedo de la muerte no es irracional sobre su propio nivel físico, pero debemos comprender que el cuerpo físico es sólo un instrumento temporal y que, cuando pierde su utilidad, seremos felices de desecharlo. A partir de este momento, ya no tenemos miedo, no tememos la desintegración física; estamos preparados a abandonar el Ego físico. Lo que llamamos la muerte puede ser considerado como un interludio o vacaciones antes de emprender un nuevo ciclo de experiencia.

Existen otros medios para fortificar esta actitud; los métodos psicológicos, tales como cultivar el valor, la serenidad, el desapego, actuando “como si”, todo ello contribuye, pero la curación total es de empezar por aceptar los miedos de las partes físicas y emocionales de nuestra naturaleza. Tiene sus derechos sobre los miedos que vienen del inconsciente colectivo, de experiencias desagradables y de causas que sobrepasan la memoria. Por consiguiente, ante todo, hemos de aceptar estos miedos y posteriormente tratarlos. Tendríamos que desconfiar del círculo vicioso de tener miedo de nuestros espantos y aceptarlos como “materia prima” con la cual podemos trabajar y transmutarla.

Para apoyar la realización de nuestra inmortalidad, el repetir las líneas siguientes del Bhagavad Gita, puede ayudar. La afirmación y la repetición son factores muy importantes en el recondicionamiento y la reeducación del intelecto inconsciente y consciente y estas palabras son una triunfal afirmación de la verdad de nuestra inmortalidad:

“Jamás el espíritu nació y
El Espíritu jamás no será.
Nunca hubo un tiempo en que no fuera;
El fin y el principio son sueños
Sin nacimiento, sin muerte, sin cambio.
El Espíritu permanece para siempre;
La muerte no lo ha tocado
Aunque su casa parezca vacía.”

El miedo a la vida

Paradójicamente, el miedo de la muerte tiene su contrapartida en el miedo de la vida. Fundamentalmente esto procede del miedo al sufrimiento o bien de experiencias dolorosas. Queda esto justificado por el hecho que la vida personal es a menudo penosa bajo cierto punto de vista, especialmente ahora por un estado de conciencia y por la “sensibilidad” humana en constante expansión. Una causa general — el miedo al sufrimiento — se diversifica y se desarrolla en otros miedos específicos. Uno de estos aspectos es el miedo que produce el sufrimiento por causa de fracaso, sufrimiento que se puede relacionar con otros espejismos, tales como el de susceptibilidad hacia la opinión de aquellos que nos conocen, tal como complejo de inferioridad... y así sucesivamente.

Pero, estos también pueden transmutarse siguiendo los métodos mas arriba indicados, el primero siendo siempre la desidentificación;

nuestra posición es la del observador que pide “¿quien ha fracasado?” “¿cuál es el fracaso?” entonces reconocemos que es solamente *una parte* de la personalidad en una cierta situación, una parte limitada en una especial circunstancia. Esta técnica es muy benéfica en el miedo al fracaso en un examen que a veces se transforma en una fobia entre los estudiantes. Existe también el hecho paradójico que mientras menos se piensa en fracasar más se afianza uno al camino del éxito.

Uno de los medios para eliminar e impedir el círculo vicioso que estos espejismos son propensos a crear, es un “catharsis” que rechaza fuera de lo emocional la fuerza inherente a este espejismo. Otro de ellos es la aceptación, una aceptación temporal de la posibilidad que tenemos. Tomemos, por ejemplo, el miedo del fracaso. Si el fracaso nos enfrenta, comprobamos que no trae la catástrofe, que podemos superarlo, aprender por su conducto y nos conduce hacia la vía del éxito.

Esto puede conducirnos al punto que Frankl llama “la tensión paradójica” es decir llegar a un punto de desear la cosa a pesar de temerla. La aplica con éxito como técnica terapéutica especialmente en el insomnio. Las personas que tienen dificultades para dormirse y que se despiertan demasiado pronto, se vuelven a menudo ansiosas y miedosas de lo que les concierne, y ahí evidentemente es donde estriba la dificultad. Sigue Frankl sugiriendo que en lugar de temer este estado tendríamos que acogerlo con afabilidad y decir, pues bien soy feliz de no poder dormir, así podré emplear este tiempo útilmente para leer. Y de esta forma se duerme. Es el miedo que provoca el insomnio y al leer se olvida y el sueño se impone.

El miedo de lo que otras personas puedan pensar o decir, es otro aspecto del miedo de sufrir, pero esta vez sobre los niveles mental y emocional. El espejismo de una hipersensibilidad, es muy de censurar, pues el miedo a la crítica y su respuesta, es adoptar una actitud de desapego; disminuye la reacción mental y emocional de la crítica. Cultivar cualidades tales como descentralización, confianza interior y serenidad, aumentan gradualmente nuestra inmunidad contra el impacto de los demás y llevará alivio a este miedo. Es el miedo que puede llevar un efecto inhibitorio y la mayoría de los seres sensitivos necesitan determinar la extensión de su poder sobre ellos y deben esforzarse de liberarse por medio de una vida más libre y un modo de vivir más alegre.

Inseguridad

La falta de seguridad es otro miedo muy generalizado y el resultado del espejismo de la *seguridad*. Este es un espejismo, pues la seguridad no existe. En el universo, las estrellas explotan, se nos dice incluso que el mismo universo tiende a extenderse y que una serie de cosas se producen, así pues ¿cómo podríamos esperar tener seguridad en la vida de este planeta?

Este espejismo dispersa en gran parte la energía emocional porque a menudo las cosas que tememos no se producen jamás. Por otra parte, nos llegan cosas que ni remotamente esperábamos. Si aceptáramos este hecho y viviéramos con las bases de este hecho, podríamos entonces aceptar con gratitud cualquier seguridad y estaríamos preparados para todo aquello que pudiera sobrevenirnos. Evidentemente, esto no es fácil, especialmente si nuestros medios de existencia, nuestra casa o cualquier cosa que nos concierne, estuviese seriamente afectada. Pero debemos creer y tener confianza en la vida. A menudo lo que creemos ser un desastre, se revela como infinitamente mejor de lo que habíamos esperado y quizás como una bendición disfrazada, y a menudo nuevas circunstancias se presentan.

El espejismo de la seguridad restringe igualmente nuestra visión. Lo que equivale decir que miramos sólo hacia una dirección y buscamos únicamente permanecer en una situación "segura." Pero existen numerosos medios y formas inesperadas, que desarrollarán nuestras vidas, y es verdaderamente una falta de fe en las posibilidades de la vida interior y también de la exterior, el temer que no existan más caminos correctos que aquel que seguimos. Como consecuencia, tendríamos que aceptar la inseguridad como un hecho fundamental, en general, sabiendo que todo ha de cambiar con objeto de avanzar y de desarrollarse, pero al propio tiempo, podemos hacer frente al miedo por medio de la fé en las posibilidades infinitas que la vida nos brinda.

Este factor fundamental de responsabilidad en algún cambio puede tomarse igualmente como un desafío y emplearse para evocar nuestras capacidades y potencialidades, haciendo frente con un espíritu de determinación para elevarnos cuando sea preciso y sacar ventaja de cualquier situación que se presente. De este modo podemos elevarnos hacia nuevas cimas y tomar una extensión que jamás hubiéramos podido alcanzar sin el aguijón de esta inseguridad.

Ansiedad

Antes de dejar el tema del miedo, digamos una palabra a propósito de la ansiedad. Se presenta como un malestar, producido por miedos de toda clase, fracasos, enfermedad y cuanto pueda ocurrir de distintos modos. La ansiedad crece rápidamente en la actitud corriente y para algunos se convierte en un factor abrumador durante el curso de su vida. Pasan su tiempo en ansiosas conjeturas — anticipando generalmente lo peor. Están tiranizados y debilitados por una serie continua de miedos no motivados enfermado a menudo a causa de esta actitud.

Cansa y deprime y actualmente contribuye a aquello que más nos asusta, porque esta ansiedad la crea en pensamiento y le dá la energía del mismo. Trabajamos verdaderamente contra nosotros mismos cuando esta ansiedad alcanza esta amplitud.

La ansiedad se acentúa por una imaginación superactiva y recoge la potencia cuanto más le dedicamos nuestros pensamientos. No existe mejor ejemplo del modo en que nuestros intelectos pueden controlarnos que aquel cuya ansiedad especial puede llevarnos por caminos de más en más difíciles, hasta dejar extenuado y aterrizado nuestro juicio, reduciéndonos completamente en sus víctimas.

La respuesta cae bajo el sentido común de controlar nuestros intelectos y con el entreno de la meditación, recibir una ayuda apreciable. Naturalmente no podemos dejar de reconocer los problemas y peligros probables, pero podemos resolverlos, con inteligencia y desapego y proseguir positivamente este método. ¡Lo peor no llegará sin duda jamás! Y no deberíamos sobre todo, ayudarlo con nuestras ideas pesimistas y creadoras.

El espejismo de la ansiedad constituye sin embargo un complejo difícil. Existen estados de ansiedad que no están conectados con un miedo definido, pero se vinculan a un sentido de la vida, de futilidad y de frustración y aquellos que son extremadamente sensitivos y con disposición nerviosa poseen una respuesta a la ansiedad muy difícil de controlar. Esto proviene de sus sistemas muy afinados y de su falta de una actitud más firme que sería una natural protección. Aquí también el control del pensamiento es necesario, para que no nos conduzca hacia salidas negativas.

La ansiedad es un espejismo común que todos más o menos tenemos, pero aquellos que son sus víctimas, pueden resguardarse de una gran parte de sus destrozos, y evitar este drenaje de sus energías,

conservando el modo de pensar “por encima” del problema o situación implicados, no dejándose invadir por su imaginación y practicando este remedio universal — el desapego.

La depresión

Uno de los espejismos mas frecuentes actualmente, es la *depresión*. No es esto sorprendente porque es producida por distintas causas que se combinan para crearla.

Algunos se preguntan si la depresión de hecho, es un espejismo porque cuando la experimentamos o más exactamente la sentimos en nosotros mismos, nos parece muy real. Psicológicamente es evidentemente real en el sentido que se experimenta, pero es un espejismo en el sentido que no está justificada. Se debe fundamentalmente al fracaso de reconocer a largo plazo la realidad y dejarse inmerger completamente en el presente inmediato sin ver más amplias salidas, luz y alegría de la verdadera Realidad.

Como para otros espejismos es preferible buscar sus causas y luego eliminarlas en vez de combatirla. De esta forma cortamos sus raíces. Sus causas pueden estar en cualquier nivel de nuestro ser; al nivel físico, una vitalidad debilitada y el cansancio que puede obedecer a la reacción de una tensión excesiva, producen a veces la depresión. Al nivel emocional todos los espejismos negativos mencionados precedentemente, y especialmente el sentido de inferioridad y de frustración, pueden ser una causa profunda de depresión.

Mentalmente la depresión es fácilmente producida por el pensamiento negativo, y, a este nivel, se encuentra el mejor medio de pararla. Si rehusamos las corrientes de pensamientos negativos y conservamos nuestros pensamientos positivos y creadores, existirá poco espacio para que la depresión pueda así penetrar y ejercer sus influencias negativas y paralizadores.

Una causa menos fácilmente conocida, pero frecuente de la depresión, es la influencia negativa de las corrientes procedentes del exterior. Estas pueden ser, olas individuales y colectivas de depresión y ansiedad que arrollan con potencia, hoy en día, la conciencia de las masas. Las personas sensitivas se afectan fácilmente por estas corrientes, no reconociendo la causa de su depresión que atribuyen a sus propios fracasos, lamentándose de ello, mientras que la realidad procede de un envenamiento “psicológico” exterior . Este es otro ejemplo del círculo vicioso que es apto a ser creado por los espejismos.

Otra causa de depresión es tener una idea demasiado elevada y rígida de lo que deberíamos ser o tendríamos que alcanzar. La distancia entre la perfección o ideal esperado, y la condición existente se convierte eventualmente en una causa constante de depresión entre los idealistas y aquellos que, sin espíritu práctico, exigen demasiado de ellos mismos. La perfección es un final gradual y lento, es necesario aceptar nuestras limitaciones actuales e imperfecciones, con una cierta magnanimidad, esforzándonos en superarlas, no exigiendo demasiado de nosotros mismos ni de los demás, y naturalmente sin estar deprimidos o irritados, si la perfección no se ha alcanzado.

La Técnica de las Correctas Proporciones es útil para tratar la depresión pero quizá ante todo, el cultivo de su Opuesto — en este caso la alegría — que es el método más directo para contrarrestar este espejismo. Empleando esta técnica hay que recordar: es difícil de invocar con éxito una cualidad, cuando nos hallamos bajo la influencia del opuesto, por ejemplo la alegría, cuando estamos deprimidos.

El desarrollo de una cualidad es un largo procedimiento, que requiere un esfuerzo persistente y el tiempo de crecer. Por consiguiente, debemos construirlo con pleno conocimiento con todo el cuidado que dedicamos a nuestro balance de banco; las cualidades que tendríamos que crear deberían ser construidas cuando no nos hallamos bajo la impresión de su espejismo contrario. En el caso de la alegría, podríamos hacer mucho, invocándola, además del ejercicio para cultivarla. Podemos en efecto, desarrollarla continuamente recordando que la alegría es una cualidad del alma que no está necesariamente vinculada a las circunstancias exteriores, tratando deliberadamente de incitarla y enfocarla en todo cuanto hacemos. Construimos así una energía en nosotros mismos que actúa como antídoto contra la depresión, evitando que se incruste. Esto se aplica para cualquier otra facultad.

El Sentido de Futilidad

Entre las causas primordiales de la depresión se cuentan los espejismos de incapacidad, inferioridad y el sentido de futilidad. La futilidad tiene dos aspectos — puede ser general — la sensación que la vida en su conjunto no presenta ningún interés — o personal, la sensación que su propia vida y esfuerzos son fútiles. En un sentido general, la causa reside en el fracaso de reconocer que un propósito

subyacente anima toda vida y que mientras se niegue este hecho, sin aceptar que las dificultades o aspectos negativos de la vida, el sufrimiento, los obstáculos y los conflictos, tienen cada uno su utilidad y justificación, es inevitable que se sienta uno, a veces, desesperadamente deprimido.

La cura radical para este tipo de depresión, es reconocer que la vida *tiene* un significado y que un propósito subyacente elevado, magnífico, implica todos estos aspectos, incluso aquellos que son negativos. No podemos esperar comprender la gran meta de la evolución, pero podemos ver algún inmenso propósito en movimiento en todos sus procedimientos y todas las vicisitudes de los opuestos que, de forma gradual y segura nos conducen hacia esta meta.

Victor Frankl ha puesto de relieve la gran importancia de este reconocimiento para el individuo en su libro "*Desde un campo de prisión al existencialismo*", en el que cita algunas de sus propias experiencias durante la última guerra. Aquellos que tenían en los campos de prisioneros una fé profunda o convicción y que reconocían a la vida un propósito subyacente, tenían muchísima más habilidad en sobrevivir que aquellos que no poseían tales creencias y eran los primeros en morir.

El sentido personal de futilidad es algo distinto, está estrechamente vinculado con el sentido de ser inadecuado. En este caso el individuo considera que es inútil, que su vida no tiene ninguna meta ni valor y no conduce a nada. Este es un espejismo porque cada forma de existencia tiene su sitio dentro del todo; la más mínima rueda es necesaria para el funcionamiento del todo.

La historia de los tres picapedreros ilustra el valor de esta realización pues, como lo dice la historia, cuando en la edad media se construyó una catedral y tres picapedreros fueron interrogados sobre lo que hacían, el primero replicó miserablemente: "Como vé pico piedras"; el segundo respondió: "Me gano la vida para mí y para mi familia"; pero el tercero respondió alegremente: "Construyo una catedral." Los tres hacían lo mismo, pero el primero con un sentimiento de futilidad como consecuencia de la humildad y monotonía de su trabajo; el segundo encontraba en sí mismo una meta, pequeña y personal pero que lo cansaba. El tercero, vió el verdadero propósito del picapedrero sin el cual la catedral no se hubiera podido construir y se hallaba lleno de alegría que su participación en una obra tan gloriosa le producía.

Para eliminar el espejismo de la futilidad, hemos preguntarnos si nuestra vida se ajusta al patrón del todo en el cual poseemos un destino mayor. Esto puede ser difícil de percibir, por ello tendríamos que prestar atención al espejismo, de creer que debemos hacer constantemente algo activo y tangible para realizar una vida que tenga valor. Exteriormente, podemos dar la impresión que hacemos poco o nada, y sin embargo, interiormente hacemos mucho viviendo una vida que está lejos de ser fútil. Con las bien conocidas palabras de Milton: “También sirven aquellos que simplemente esperan resueltamente.”

Todo el trabajo de nuestra meditación se basa sobre la realidad y eficacia de la acción *interior* que, a menudo, no es aparente. Puede emprenderse por todos en donde nos hallemos, incluso estando acostados en una cama de hospital, y existen numerosos aspectos de esta forma de realización.

Se está en contacto con el misterioso valor espiritual del sufrimiento. Muchísimos son aquellos que físicamente se hallan tan limitados que sus vidas son fútiles, pero la resistencia y la aceptación ante el sufrimiento son una forma sutil y una de las más elevadas de acción interior. Una transmutación muy elevada está implicada; no sólo se operan cambios en el individuo sino que éste penetra por una comprensión acrecentada, en un estado de relación con el todo y una cierta parte del sufrimiento del mundo es aceptado y resuelto. Aquellos cuya vida es restringida a causa de una salud deficiente, deberían a pesar de ello no dejarse impresionar por el espejismo de la futilidad; se les brinda una oportunidad no abierta a aquellos que viven más activamente y que poseen, en apariencia, vidas más completas.

Insuficiencia e inferioridad

El sentimiento de ser inadaptados es una causa frecuente de depresión. Es un espejismo que roe y limita a un gran número de personas y deberíamos recordar la tendencia de “bola de nieve” de todos estos espejismos. Nos consideramos inadaptados y en consecuencia rehusamos emprender ciertas cosas; luego tenemos la sensación que nuestras vidas son fútiles y nos descorazonamos, agrandando la depresión.

Una falta de confianza en nosotros mismos y en nuestra habilidad procede de nuestra tendencia a compararnos con los demás, pero esta actitud no es un procedimiento racional. Nadie es idéntico, nadie

posee las mismas capacidades, habilidad, y cualidades y nadie actuará de la misma manera que otra persona así no podemos medir con rigidez nuestras realizaciones comparándolas con las de otros. Las personas menos capacitadas para ciertas cosas poseen cualidades que otros no tienen y cada uno tiene limitaciones distintas. Debemos aceptarnos con nuestras capacidades — o la falta de ellas — y no preocuparnos si parece que otros “nos sobrepasan.” Si utilizamos nuestro propio “equipo” lo mejor que podemos, nuestros resultados pueden ser tan *grandes para nosotros* como el éxito de los demás, que son más espectaculares. De un cierto modo el querer igualar o sobrepasar los de nuestro alrededor, y creer que tendría que ser así, es una forma de orgullo que permite la entrada de toda clase de espejismos.

La sensación de inferioridad, puede convertirse en un complejo de tipo restrictivo y negativo paralizando completamente nuestro potencial. El temor a un fracaso es una de las causas más importantes y aquellos que adolecen de este espejismo, tienen que aprender a no preocuparse tanto de los resultados — para actuar y ser lo mejor posible — pero deben desprenderse emocionalmente de los resultados de sus esfuerzos. No deberíamos temer nunca nuestros fracasos; nos proporcionan experiencia y nos preparan a realizaciones futuras.

Sería conveniente adoptar una actitud menos introspectiva. Muchos son aptos para criticarse y hacerse añicos. Evidentemente esto hace las cosas mucho más difíciles para ellos, aumentando los efectos negativos de estos espejismos. Es inútil subrayar una vez más el valor de la *desidentificación* y de *las correctas proporciones* así como aquella de *cultivar los opuestos*.

La Frustración

La frustración es un espejismo negativo que, una vez más roe las intenciones de muchos y les impide de vivir una vida útil, pero bajo un punto de vista distinto y a veces opuesto al que acabamos de referirnos. Aquellos que tienen un sentimiento de frustración, tienen las capacidades las energías o cualidades que creen no están reconocidas o utilizadas como deberían serlo.

La naturaleza mecánica de un gran número de actividades de orden burocrático de nuestra sociedad moderna, produce un verdadero sentido de frustración en aquellos que poseen un pronunciado espíritu de aventura e iniciativa. Pero todos hemos de

encontrar salidas que, no solamente nuestras cualidades, pero que sean un medio de cultivarlas y den un sentido de que somos útiles y avanzamos.

Al propio tiempo deberíamos reconocer que todos hemos de ajustarnos a nuestras diversas formas de vida y que una cierta dosis de aceptación siempre nos es pedida. Una vez más una actitud de desapego cualesquiera que sean los límites que nos frustran, personalmente o en nuestro entorno, ayudará a eliminar los conflictos. Deberíamos considerarlos como restricciones temporales con las cuales trabajamos en la actualidad y hallar, a ser posible, otras salidas para las cualidades que creemos poseer.

Autocompasión

En general podemos decir que todas las emociones negativas se prestan a causar depresión, pero aquella que más especialmente la causa, es el espejismo de la autocompasión. Somos todos propensos a experimentarlo, pero a menudo no lo reconocemos. Toda clase de quejas y resentimientos, son más o menos formas disfrazadas de compasión de sí mismo. Nos compadecemos de nosotros porque las cosas son difíciles, porque tenemos dificultades financieras, porque no se nos aprecia como lo desearíamos e incluso porque el tiempo es malo. Todo ello es una ramificación de la compasión de uno mismo y es bueno reconocer este denominador común quitándole su antifaz.

La compasión de sí mismo algunas veces obedece también a un sentido que se nos escapa de no adaptación y de inferioridad, o a veces a un profundo resentimiento hacia los demás o hacia nuestras circunstancias. Actúa como una especie de protección detrás de la cual nos amparamos considerando que hemos sido tratados injustamente y por ello no somos responsables de nuestra inadaptabilidad o fracaso en vivir una vida mejor. Consideramos que nuestra situación patética debería evocar en los demás una ayuda o por lo menos su simpatía pero de hecho esto a menudo produce un efecto opuesto y esta actitud no resuelve la situación.

Al contrario, mientras más firme es nuestra actitud, de reconocer nuestra posición y decidir enfrentarla, más rápido el espejismo se disipa “parando estas tonterías.” La cura radical o cura raíz, es reconocer la universalidad de los sufrimientos y dificultades humanas, recordar cuantos sufrimientos hay en el mundo y cuantísimos son aquellos que sufren dolores mucho mayores que los nuestros, y tratar de alcanzar un punto de vista más amplio y a más

largo plazo de nuestra posición.

Una forma de aumentar nuestro estado de conciencia respecto a todo esto, es tener un contacto más directo con aquellos que sufren. A veces nos arreglamos para evitar estos contactos porque son desagradables y nos ponen en situación violenta, especialmente si somos sensibles. Pero es algo que deberíamos emprender para sacarnos de nuestro aislamiento egoísta y reeducarnos fuera de esta compasión de nosotros mismos. Podemos visitar personas de edad o enfermos u hospitalizados, o bien descubrir otros modos de servicio que transmutarán nuestra concentración sobre nosotros mismos y llevarán verdadera alegría a los demás, así como también a nosotros. Nuestra compasión y nuestra comprensión, se desarrollarán igualmente y despertará en nosotros mismos un verdadero deseo de ayudar y de aliviar el sufrimiento del mundo.

El mayor remedio para casi todo el conjunto de espejismos negativos tales como la depresión, la frustración y la compasión de sí mismos es la *alegría*. Se nos ha dicho: "Sed alegres, pues la alegría deja entrar la luz y en donde hay alegría, queda poco sitio para los espejismos o la incompreensión." Cultivemos así la alegría como una flor preciosa.

La soledad

Otro espejismo muy extendido actualmente, es la impresión de estar solo y, paradójicamente, es el más importante entre aquellos que viven en ciudades grandes o entre medio de mucha gente. Aquellos que encontramos durante el trabajo y en nuestro alrededor, son en general, de contacto superficial y sin real interés. Ninguna relación se halla implicada y no hay contacto psicológico.

La impresión de soledad resulta de una actitud centrada sobre sí mismo, o de una introversión excesiva. Fundamentalmente es una falta de amor, de habilidad en amar y una falta de inclinación para ir hacia los demás. Tales personas se creen aisladas y se quejan que nadie les quiere, no realizando que para ser querido antes se tiene que amar, iniciando el procedimiento, adelantándose hacia los demás y mostrándoles interés para aquello que les concierne. Censuran los demás sin pensar que fundamentalmente la desconfianza se halla en ellos mismos. Pero además de esta causa primordial existe a menudo un factor secundario, la sensibilidad y la busca de protección de sí mismo. Las personas sensibles que pudieran haber recibido

contrariedades o ser heridas, o bien que tienen un sentido de inadaptación o de inferioridad, son propensas a construirse alrededor de sí mismas un mecanismo de defensas. Con el tiempo esto se convierte en una coraza rígida que las separa de los impactos que no desean e impide cualquier relación positiva con otras personas.

La impresión de estar solo es un espejismo real, porque no es un estado natural y de un cierto modo psicológicamente social; lleva innato en él intercambios psicológicos — incluso tratándose de conflictos — y esto es mucho mejor que el aislamiento, porque los conflictos conducen, a veces, a la conciliación y más tarde a la comprensión. Puede decirse que los conflictos son naturales, mientras que el aislamiento no lo es. La soledad es un espejismo muy penoso y, porque tiende a aumentar en intensidad a medida que su “víctima” construye envoltorios alrededor de ella, que nadie puede destruir, puede llevar a la desesperación e incluso a la tentación de suicidio. Es una forma de mutilación psicológica y, en caso extremo, puede conducir al suicidio psicológico.

La técnica a utilizar es sencilla, desarrollar la capacidad de amar, adelantarse hacia los demás, e interesarse en ellos aceptando el riesgo de fricciones y dificultades al estar implicado en lo que a los demás se refiere, pues esto será siempre mejor que el aislamiento.

Una vez descubierta la causa principal de esta impresión de soledad, puede ser igualmente tratada; por ejemplo, aquellos que son introvertidos han de cultivar la extraversión, aquellos que tienen un sentido de inferioridad, han de tomar medidas para compensarlo como más arriba indicado. Pero aquellos que adolecen del espejismo de la soledad, tendrían ante todo que realizar un estudio especial de la Ley de Correctas Relaciones Humanas, meditando sobre su significación y potencia. Este estudio no sólo llevará una comprensión mas clara de los problemas y de su solución, sino que les abrirá a la realidad divina de nuestra relación con el todo y les ayudará a incorporarlas en sus vidas.

Modestia

En aquello que podríamos llamar un espejismo más elevado, se sitúa el eclipse de sí, la predisposición a retraerse y evitar todo contacto.

Generalmente son aquellos que adolecen de un sentimiento de

inferioridad, o falta de confianza que se eclipsan de esa forma; están poco dispuestos a exponerse a impactos, nuevas situaciones y retroceden en la obscuridad tanto como pueden, amparándose bajo la idea que el retraerse constituye una virtud. Pero es así sólo hasta cierto límite. Una falsa modestia puede igualmente ser un espejismo y demasiada modestia disminuye y niega cualidades cuyas capacidades tienen su valor.

Retrayéndonos disminuimos nuestro potencial ya que no aprovechamos las oportunidades que se nos presentan; equivale a decir que restringimos nuestros éxitos y aumentamos nuestro espejismo ya que ninguno de nosotros conoce sus más altas capacidades hasta que no las demuestre en toda su amplitud.

El retraerse obedece igualmente a una resistencia en enfrentarse con las responsabilidades. Disimulamos nuestro verdadero valor y lo dejamos atrás al segundo plan para no estar obligados a esfuerzos más onerosos y exigentes.

Esto puede no constituir un procedimiento consciente, pero el inconsciente se presta a hacernos más de una jugada. Se ha dicho que somos todos tan perezosos como nos atrevemos a serlo y a menudo la inercia está a la base de este espejismo.

Aquellos que lo reconocen en sí mismo deberían utilizar todas las técnicas ya indicadas para crear una actitud más positiva y su verdadero papel en la vida. Todos tenemos un cometido legítimo a realizar, y como ha quedado dicho anteriormente nuestro rol individual en el todo y su valor, no pueden medirse con una apariencia de poca importancia. Tomar las riendas de nuestras vidas con un espíritu creador, determinado a vivir enteramente, producirá un efecto psicológico y muy rápidamente empezará a redimir este espejismo.

La inercia

Hemos visto que el miedo bajo una forma u otra, se halla en gran parte a la base de la mayoría de los espejismos negativos. Pero en muchos otros casos, existe una causa fundamental — la inercia. Puede ésta llevar su origen en el cuerpo físico, pero puede obrar como una parálisis que arrastra inhibiendo todo esfuerzo sobre numerosos niveles, limitando así cualquier progreso.

La inercia es un ejemplo de los espejismos que están a veces disfrazados bajo otros espejismos. Así pues un sentido de futilidad

puede proceder fundamentalmente de inercia mental, emocional o física, de falta de voluntad para realizar un esfuerzo y responder a una oportunidad, a un desafío, o a una necesidad. Y además, el retraimiento procede en realidad de una resistencia a tomar una parte más activa, en cumplir las condiciones que requiere una posición más prominente. Es siempre bueno fijarse más detenidamente en aquello que puede ser llamado un simple espejismo y ver lo que — encierra — de nosotros mismos y cuales pueden ser sus causas.

La voluntad es el gran antídoto de la inercia y aquellos que adolecen de este problema se darán cuenta de la utilidad de estudiar el Cuaderno IV del segundo año de Meditación, en el cual el cultivo y la utilización correcta de la voluntad han sido ampliamente presentados.

Sin embargo podemos igualmente tratar esta inercia por otros medios más directos. Uno de ellos consiste en suscitar el deseo de aceptar alguna acción necesaria con entusiasmo hacia ella, cuando comprobamos que la inercia únicamente nos impide emprenderla; esto trae energía emocional a nuestra ayuda. Otro método es de invocar el interés del mental que trae su propia energía a nuestro esfuerzo. Otra ayuda es el estímulo al desafío. A veces, la inercia se incrusta porque nuestras vidas se han vuelto demasiado estáticas y requieren cambios en nuestro modo de vivir. Estos acercamientos indirectos de nuestros espejismos deberían utilizarse igualmente que aquellos cuyas técnicas son más evidentes y directas.

El resumen que sigue mostrará los distintos medios por los que se manifiesta la inercia y hasta que punto nos afecta y en qué parte de nuestra vida:

CARACTERÍSTICAS DE LA INERCIA

1. *En General*
La pereza — siguiendo la línea de menor resistencia — Rehusos de hacer esfuerzos — Resistirse al cambio y al desarrollo.
2. *Físico*
Atracción de la materia — La pesadez — la tendencia hacia un equilibrio *estático* (homeostasia) — La pereza.
3. *Emocional*
Indiferencia egoísta hacia las tribulaciones y sufrimientos de los demás seres vivientes — Falta de simpatía y de sentido de responsabilidad con respecto a ellos.

4. *Mental*
Pereza mental — Oposición hacia lo nuevo — Temiendo o realizando que ello implique el abandono de las opiniones y teorías ancladas, de los esfuerzos de asimilación mental y de los reajustes.
5. *Espiritual*
Un abandono pasivo hacia la providencia de Dios; esperando que nos “salve” sin más cooperación ni esfuerzo de parte nuestra; el fracaso de enfrentar las oportunidades espirituales o de esforzarse para conducir la vida hacia dicho nivel.

TÉCNICAS

Desensitividad

La quinta técnica se llama *desensitividad*, pero un modo más sencillo y descriptivo es llamarlo “entreno imaginativo.” Se basa sobre el poder creador de la visualización imaginativa y consta de dos aspectos fundamentales.

1. El primero es liberar y eliminar gradualmente la carga emocional que se relaciona a un espejismo en particular; por ejemplo, el miedo asociado a un acontecimiento — o empresa tal como un examen, una entrevista o una comparecencia ante el público. Esta liberación viene visualizando el acontecimiento y pasando por todos sus aspectos imaginativamente, con objeto que las emociones que se refieren al mismo y puedan existir en el inconsciente al igual que en el consciente se descarguen gradualmente. Surgen a la superficie, como quien dice, se experimentan exteriormente, y pierden así su intensidad.
2. El segundo aspecto de la técnica, es la utilización creadora de la visualización imaginativa para evocar imágenes positivas. Por ejemplo, si la prueba temida se imagina como exitosa, una corriente de pensamiento positivo relacionado con el acontecimiento se pone en movimiento. Esto estimula la confianza y despierta el impulso requerido para hacer frente a la situación en forma satisfactoria.

Para poner en práctica esta técnica, la situación ante todo ha de visualizarse en detalle, el lugar en la que se sitúa, la experiencia en la que se penetra y vivirla en imaginación exactamente como si todo estuviera realizándose.

Mientras todo esto es fuertemente imaginado (tomándose el tiempo requerido que permita penetrar completamente todos los

detalles) las reacciones emocionales provocadas deben emerger libremente sin ninguna inhibición.

Este ejercicio generalmente debe repetirse numerosas veces antes que el miedo o el espejismo en cuestión disminuya su dominación, pero cada vez que esta técnica se aplica, imaginando completamente la experiencia y dejando afluir las reacciones emocionales a la superficie, nos descargamos fraccionariamente del espejismo que le es propio. En tiempo oportuno descubrimos que nos es posible dominar la situación sin que este espejismo nos trastorne. La desensitividad, podría en realidad llamarse "el desespejismo" porque gradualmente el procedimiento libera, dispersa y eventualmente elimina el espejismo implicado.

El valor de esta técnica ha sido demostrada por numerosos estudiantes que temían intensamente sus exámenes. Pero puede igualmente disipar el miedo en otras situaciones y puede utilizarse para eliminar reacciones en el curso de la vida diaria tales como el antagonismo, los celos, la impaciencia etc. La carga emocional que se refiere a numerosos problemas, el de dirigir a un niño difícil o trabajar con socios agresivos o demasiado exigentes, puede liberarse de esta forma y sustituirse por una actitud positiva y constructiva con respecto a ese espejismo.

El método es, de un cierto modo, opuesto a la técnica del "como si" porque no solamente permite sino que alienta las emociones producidas por el espejismo implicado, las despierta y se manifiestan, mientras que en el método "como si" las reacciones emocionales se dejan de lado y la experiencia se prosigue a *pesar* de ellas como si no existieran.

La elección de la técnica a utilizar depende de la variedad de los casos:

- a) de la urgencia en tratar este espejismo
- b) de la habilidad para visualizar, innata o desarrollada por la práctica
- c) del tipo psicológico del individuo.

Algunos prefieren adelantar a pesar de todo; pueden pues emplear la técnica "como si" de forma enérgica. Por otro lado aquellos cuyo temperamento es menos positivo lo encuentran difícil y no pueden emprenderlo con éxito. Esto tipo de personas hallarán en la desensitividad una ayuda más accesible. Pero cada técnica debería ser experimentada descubriéndose así la más adecuada al individuo y

adaptable a la situación. La técnica “como si” es un buen método “urgente” y es útil en casos de presión de circunstancias, pero no resuelve el problema de eliminar el espejismo que equilibra. Lo mantiene bajo su dominio al igual que un animal salvaje encerrado en la jaula, pero no dispone de él. Si un espejismo está anclado profundamente, debería tratarse con la técnica de desensitividad y otras técnicas pueden ser requeridas.

Lo que sigue a continuación es un sencillo ejemplo de ejercicio de *desensitividad* que se puede adaptar en cualquier circunstancia particular o individual.

EJERCICIO DE DESENSITIVIDAD

- Etapa I Al igual que para todos los ejercicios o meditaciones, siéntese en una posición cómoda pero derecha y relájese.
- Etapa II Piense en la circunstancia o situación que le asusta (otro espejismo) e imagínelo en detalle. Visualícelo como si se estuviera realizando, véase Vd. acercándose, enfrentándose y penetrándolo. Al propio tiempo, abandone sus sentimientos, viéndoles desarrollarse libremente sin restricción. Trate de *experimentar* todo este episodio compenetrándolo paso a paso. Esto libera las cargas emocionales que le están conectadas y de esta forma los sentimientos y reacciones se expanden en plena libertad y no quedan inhibidos.
- Etapa III Véase Vd. mismo emprendiendo esta empresa o prueba firmemente y con éxito: imagínese saliendo de ella triunfante y sereno. Trate de experimentar durante un minuto la alegría de este feliz resultado obtenido.
- Etapa IV Realice que *puede* Vd. resolverlo con éxito. Esto despertará confianza y el poder de una expectativa correcta. Afirme con confianza y alegría:
“Puedo dominar con”
mencionado la cualidad que considere más adecuada, valor, paciencia, serenidad, etc.

Transmutación

La transmutación es un procedimiento fundamental que se opera constantemente en todos los niveles. En el nivel físico, las transmutaciones se reproducen constantemente y numerosas transmutaciones se realizan en todo momento. Entre los ejemplos más sencillos y más evidentes, hay la transformación de la energía del calor y del agua en poder eléctrico que se transforma sin cesar para las numerosas aplicaciones diarias como conductores de calor y movimiento. Tenemos actualmente también la extraordinaria transformación de la energía nuclear en potencia que puede utilizarse con numerosos fines.

En la vida biológica existe igualmente un procedimiento constante de transmutación. El cuerpo físico es una maravillosa máquina para la transmutación de los vegetales y substancia animal. La digestión de los alimentos y sus transmutaciones en tejidos musculares y nerviosos y demás constituyentes del cuerpo, es esencial para el crecimiento y el constante funcionamiento de cualquier organismo viviente. ¡Y considere como la hierba se transforma en leche para la vaca!

A pesar que estas cosas son generalmente reconocidas, la transmutación psicológica y espiritual operando sin cesar, es menos reconocida y por consiguiente mucho menos utilizada. Sus aspectos son ciertamente, tanto más importantes.

La transmutación de energía psíquica, es continuamente espontánea en nosotros. Veamos, por ejemplo, la emoción de la cólera; estimula la producción de adrenalina como resultado de una aceleración de las pulsaciones del corazón y la presión de la sangre aumenta con las reacciones químicas que se liberan en el sistema. El miedo, lleva igualmente efectos fisiológicos definidos, tales como, temblor y palidez. Esto es la base de la medicina psicosomática.

Pero las energías psicológicas pueden también transmutarse a su propio nivel psicológico. Cuando tenemos ira por ejemplo, y escribimos una carta furiosa, transformamos nuestra cólera en expresión verbal. Como dijera un poeta Latino, él transformaba su indignación en poemas satíricos. Heine, el poeta alemán, ha escrito, "De mi gran dolor compongo mis pequeños poemas." Existen también otras emociones que nos proporcionan innumerables oportunidades para una acción interna y una utilización exterior.

La sublimación o utilización de energías psíquicas con metas y propósitos espirituales, es una forma importante de transmutación.

Puede aplicarse conscientemente y las energías que normalmente alimentan algún espejismo, pueden transmutarse y utilizarse con fines más elevados. Un ejemplo de avidez — el deseo de posesiones materiales — puede transmutarse en deseo de posesiones no — materiales. En general el deseo, puede transmutarse en aspiración, la dirección horizontal puede gradualmente encontrarse y transformarse en aspiración vertical de posesiones cualitativas para alcanzar metas más elevadas.

Este procedimiento puede fácilmente verse en relación con el amor. La transmutación gradual se demuestra en las distintas etapas del amor sexual — emocional, el amor altruista y el amor místico en el cual el amor humano se transforma en amor hacia Dios. Pero aquí, hemos de señalar claramente que el amor hacia Dios no es la sola proyección o sublimación del amor humano. Existe un sincero sentimiento de amor hacia Dios en aquellos que están místicamente atraídos, cuyo origen es mucho más elevado. La transmutación del amor humano y emocional, añade únicamente intensidad y calor al amor verdadero de Dios. Este es un punto que debe mantenerse claro, pues se piensa a menudo que el amor místico es sólo la sublimación del amor emocional, cuando es mucho más que todo esto.

La mejor clase de actividad creadora artística, es a menudo el resultado de la sublimación. Wagner era completamente consciente de ello cuando dijo: “Mi amor, no pudiendo expresarse en la vida, lo he expresado en *Tristán e Isolda*.”

Considerando en que forma utilizar esta técnica en relación con un espejismo especial, deberá reconocerse la más alta correspondencia de este espejismo.

Para dar algunos ejemplos: la energía que suscita la ira, se puede emplear para luchar por el bien de los demás y

- la compasión de sí mismo, puede transmutarse en, compasión;
- el espejismo de estar siempre atareado, en servicio;
- la tendencia en analizar, disecar, en discriminación;
- la devoción personal en dedicación al bien de todos;
- una super-organización en utilización correcta de tiempo y de energía.

Esta técnica ha de utilizarse continuamente en nuestras vidas para el examen de nuestros pensamientos y de nuestras acciones, su reconocimiento y la utilización de nuestra voluntad. La

transmutación no puede realizarse con el empleo de un ejercicio durante un corto instante cada día, pero este conjunto facilitará un punto de enfoque para nuestros esfuerzos y practicarlo cada día, aportará mucho al procedimiento de transmutación.

EJERCICIO DE TRANSMUTACIÓN

- Etapa I Siéntese en posición relajada; calme sus emociones y sus pensamientos.
- Etapa II Considere el espejismo del que se quiere deshacer y la utilización más elevada de las energías que lo constituyen. Recuerde que la energía en sí es neutra y toma solamente la cualidad de un espejismo especial porque le está vinculada.
- Etapa III Reconozca la posibilidad ofrecida por la transmutación de esta energía en nuevas capacidades que pueden desarrollarse y líneas de servicio que se abren ante Vd.
- Etapa IV Tome la resolución de transformar el espejismo en cuestión en una expresión más elevada de la energía implicada en todas las ocasiones que se le presentarán y determine el desarrollo en Vd. mismo de esta cualidad más alta, en todas las circunstancias. Afirme esta resolución con las siguientes palabras:
"Que así sea."

Este ejercicio debería realizarse con regularidad y cuantas veces sea posible.

Segunda Parte

El Principio de Unanimidad y El Espejismo

La Unanimidad puede, a primera vista, parecer tan estrechamente vinculada al esfuerzo de grupo que los mismos espejismos los obstruyen, y esto es verdad en una gran parte. Pero, el Principio de Unanimidad es de un nivel distinto y de significado mayor que combinados juntos, lo que constituye un esfuerzo de grupo. Es, en realidad lo que pudiéramos llamar una impulsión vertical, cuyo aflujo desciende en la actividad horizontal del esfuerzo de grupo. Pues la palabra *un-ani-midad* denota unanimidad fundamental del alma, una unidad sobre los niveles del alma. Lo que equivale decir que si los espejismos obstruyen la cooperación con otros y el esfuerzo de grupo, hemos de considerar aquellos que impiden la respuesta a la impulsión del alma y la realización de un estado de conciencia de grupo, y más inclusivamente la vigilancia de lo que existe a los niveles del alma.

Individuos pueden asociarse por varias razones ventajosas y materialistas, pero su cooperación es parcial y temporal, sin unanimidad, sin la fuerza impulsiva interior de una meta unificada, una mutua intención, una unidad más profunda y más significativa que les una. La unanimidad sola provoca este ímpetu de servir sin egoísmo, una voluntad de armonizar, de cooperar, de repartir las cargas y alcanzar mutuamente lo que queda reconocido o como una meta común.

El Principio de Unanimidad trae la “pulsación” de un modo de vivir más vivo y por ello, cuando se halla en el corazón de una empresa cuya calidad es más amplia que nuestras actividades y objetivos personales, refuerza, estimula y eleva a nuevas dimensiones. Unanimidad no significa uniformidad y cuando se halla en el núcleo de cualquier esfuerzo de grupo, es el gran antídoto de todos los problemas que pueden presentarse a nivel de la personalidad.

Existen varios métodos que podemos tratar de aplicar a este principio y aprovecharnos de su realidad. El reconocimiento de la verdad viviente y eterna, de la Vida Interior, del desarrollo de la conciencia vigilante de grupo, y además, el mantenimiento de nuestra relación con los demás, comunión y un sentido de responsabilidad que nos ayuda a ponernos en contacto con el Espíritu de Unanimidad.

Las metas de la unanimidad son mayores de lo que imaginamos, yacentes en nuestras vidas como individuos, grupo, raza, y la humanidad en su conjunto, debiendo además incluir, con mayor perspectiva, la vida de todos los Reinos de la naturaleza sobre la tierra. No podemos conocer la intención divina, pero podemos reconocer sus manifestaciones en los que sabemos ser bueno y que puede ser redentor para el “*todo*.” Con estas muestras de la realidad podemos vincularnos, cooperar y trabajar. Podemos manifestarles nuestra fidelidad y descubriremos que, por la fuerza que canalizan desde sus fuentes hasta nosotros, nos armonizamos con los latidos del corazón de la vida Mayor, dentro de la cual como almas, somos *un-áni-mes*.

Numerosos espejismos de los que ya hemos hablado en nuestros estudios, se oponen a la expresión de la unanimidad, especialmente aquellos que son positivos y tienden hacia un sentido extremo de independencia e individualidad, y que construyen un agrandamiento de sí y hallan muchas dificultades en subyugar el yo personal al bien del grupo, y la voluntad individual a aquella del mayor gran todo.

La impulsión de la nueva era hacia la libertad atrae a muchos de entre ellos hacia un trabajo de grupo, pero hay que recordar que la unanimidad tiene su origen sobre los niveles más subjetivos y universales que las esferas físicas y prácticas de participación de grupo. Teilhard de Chardin escribe a este propósito:

“El acercamiento de Espíritu a Espíritu enriquece mucho... Alcanzada con simpatía la unión no restringe sino que exalta las posibilidades de nuestro ser, es una simple cuestión de tensión en el campo que polariza y atrae... la UNANIMIDAD.”

Es en estas dimensiones elevadas que hallamos las verdaderas motivaciones del esfuerzo de grupo y descubrimos que no nos molesta, como lo temíamos. Al contrario, estamos unidos sobre los niveles elevados esenciales, unidos en *voluntad* según las metas de nuestros Yoes elevados. Y entonces, estamos empujados hacia adelante con una alegría desconocida en las regiones personales inferiores y con una firmeza que sobrepasa grandemente aquella que demostramos como individuos.

Tabla

- I. *Los espejismos que obstruyen a la Unanimidad*
 - Auto-suficiencia
 - Voluntad personal categórica
 - Exageración de detalles y realizaciones exteriores.
 - Amor por la organización y el orden, hasta el punto de olvidar si cumplen con su cometido original.
 - Falta de inclusividad.
 - Deseo de libertad personal.
 - Incapacidad de ver metas de mayor alcance y mejor compartidas.
 - Falta de interés por el bien del Todo.
 - Insensibilidad a los impulsos más sutiles y más inclusivos del Alma.
- II. *Puntos de reflexión*
 - ¿Cómo poder desarrollar un mayor sentido de Unanimidad?
 - ¿Es que se requiere una mayor dedicación hacia las metas compartidas?
 - ¿O mejor disposición para trabajar por el bien del Todo?
 - ¿O una mayor comunicación y respuesta hacia el impulso espiritual?
 - ¿Cuáles son las metas en común de la humanidad?
 - Enumerar algunas de éstas mostrará rápidamente donde el Principio de Unanimidad funciona y cómo mejor cooperar con él.

Esquema de la Meditación

I. *Alineamiento*

Con:

1. Relajamiento físico, emocional y mental.
2. Aspiración.
3. Concentración mental.
4. Unión con todos aquellos que hacen esta meditación en el mundo.

II. *Dedicación*

“Me dedico 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 por disipación del espejismo.*

a) *Etapas de reconocimiento*

Elevar el enfoque sobre el plano mental y mantener en él la atención, volver el faro del mental hacia el espejismo escogido, viéndolo claramente en la luz y reflejándose sobre el trabajo a realizar (no dejarse invadir por una reacción emocional interpuesta).

b) *Etapas de dirección*

Realicen que es por medio de la luz superior, la luz del Alma, que la personalidad puede ser iluminada. Identifíquense a esta luz y dirijanla, por medio de la imaginación creadora, hacia el espejismo considerado, visualizando esta luz que lo envuelve, lo penetra y lo disipa.

c) *Etapas creadoras*

Vincule ahora el Principio de Unanimidad con su trabajo; deliberada y creativamente, conduzca *la realidad* del mismo hacia la forma del pensamiento preparada. *Afirme*, por un acto de voluntad que puede manifestarse y triunfar.

IV. **Invocación**

Recitar la Gran Invocación, visualizando la luz, el amor y la voluntad de Dios afluyendo para disipar el espejismo mundial 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.

