

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

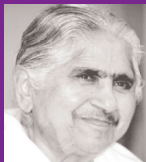
Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

De Adentro
HACIA AFUERA
Brahma Kumaris



Dadi Janki vive con paz, amor y felicidad constantes, cualidades que extrae de una fuente interior e irradia al mundo. Después de las pruebas que hicieron unos investigadores estadounidenses, se dijo de ella que tenía “la mente más estable del mundo”. En este libro, revela los pensamientos, los sentimientos y las actitudes que le han proporcionado tanto poder, después de ponerlos en práctica durante toda la vida. Dadi tiene la absoluta convicción de que todos podemos acabar con nuestras preocupaciones, temores y pesares y ayudar a crear un mundo de felicidad; lo único que hace falta es el discernimiento adecuado y prestar siempre mucha atención.

Dadi es la Directora Adjunta de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, una organización internacional para la evolución personal y la renovación espiritual. También es vicepresidenta del Congreso Mundial de Fe.

“Dadi Janki vive siempre en lo absoluto. No hace distinción entre lo abstracto y lo concreto, se mueva por donde se moviere. Jamás he visto a una mujer tan menuda con tantas agallas como un millón de elefantes juntos”. - Alfredo Sfeir Younis, Asesor Principal del Banco Mundial.




BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

De Adentro **HACIA AFUERA**

DADI JANKI

De Adentro
HACIA AFUERA
Brahma Kumaris



De adentro *hacia afuera*

una mejor forma de vivir, aprender y amar

DADI JANKI



BRAHMA KUMARIS
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

DE ADENTRO HACIA AFUERA

Una mejor forma de vivir, aprender y amar

Autora: Dadi Janki

Original recopilado y editado por Neville Hodkinson

Título original: Inside Out

Traducción: Alejandra Devoto

Diseño interior: Krave Limited, London.

Diseño de tapa: Colombo Proyección Gráfica

Copyright © 2003 Brahma Kumaris Information Services Ltd.

Copyright © edición en castellano: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (AEMBK), Barcelona 2004.

Primera edición en inglés 2003

Primera edición en castellano: Barcelona julio de 2004, por AEMBK.

Segunda edición en castellano: Buenos Aires, Argentina, Julio de 2009.

Brahma Kumaris World Spiritual University ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Impreso en Colombo Proyección Gráfica S.R.L., Julio 2009

Depósito Legal:

ISBN: 978-987-25184-0-0

www.bkwsu.org

www.bkumaris.org.ar

www.bkpublications.com

publicaciones@ar.bkwsu.org



Prefacio

"¿Qué clase de mundo quisiera yo ver mañana por la mañana?"

Por Alfredo Sfeir Younis*

Vivimos en un mundo de un gran despertar. Es muy importante entender que no tan solo somos una parte de la experiencia de este despertar, sino que somos sus arquitectos.

A menudo me pregunto: "¿Cómo me gustaría despertarme mañana por la mañana?" "¿Cuál sería mi despertar ideal?" "¿Qué me gustaría que vieran mis ojos?"

Antes o después todos estaremos de acuerdo en qué significa este despertar. Queremos un mundo sin pobreza, sin crímenes, sin racismo, un mundo de completa igualdad y de pleno entendimiento, en el cual las personas puedan ser felices, un mundo sin destrucción medioambiental, un mundo con estabilidad social. Un mundo con una nueva identidad. Un mundo que sea un nuevo comienzo.

* Asesor Principal del Banco Mundial. Las opiniones que aquí se expresan pertenecen exclusivamente a su autor y no se deben atribuir al Banco Mundial ni a ninguno de sus afiliados. Cualquier error u omisión corresponde sólo a su autor.

Si ese es el mundo en el que queremos despertarnos mañana, ¿qué debemos hacer hoy? ¿Por qué no podemos encontrarnos con ese mundo?

No tenemos que crear ese nuevo mundo, sino que nosotros debemos convertirnos en ese nuevo mundo. Debemos cambiar una y otra vez para poder ser capaces de despertarnos un día en ese mundo que todos estamos esperando. La tragedia de la humanidad es que ese mundo maravilloso ya está ahí y que de alguna forma no lo percibimos, no lo vemos.

A pesar de la tragedia Shakesperiana que muchas personas parecen vivir cada día, alguien y algo, en algún lugar, hace que este mundo esté en marcha. Es como si un tren de alta velocidad estuviera viniendo hacia nosotros - nos sentimos mal, somos infelices, estamos deprimidos - pero de alguna forma estamos vivos y las flores todavía florecen. Alguien y algo está por encima de todo esto.

Creo que este alguien y algo, que hace que las cosas funcionen, es a la vez material y no material (espiritual). Esta es la razón por la cual siempre estoy buscando personas que encarnen estos elementos materiales y no materiales. Las almas que son esencialmente los hilos dorados que cuidan la colcha de la humanidad, manteniéndola limpia y cálida, todas las noches, en todo momento, a pesar de cuanto suceda.

Una de las personas más iluminadas que en la actualidad comparten el mundo con nosotros es Dadi Janki. Considero que es asombroso que yo haya tenido el privilegio de vivir al mismo tiempo que ella. Es un placer y un privilegio poder ofrecer este prefacio a su último libro.

A nivel material, ella existe como mujer, y a nivel no material (espiritual) se sitúa en el punto de la conciencia pura. Por una parte, la conciencia pura actúa como el hilo dorado para toda la humanidad y, por la otra parte, ella hace las mismas cosas que nosotros hacemos cada día como comer, charlar, enseñar, dormir. Esta increíblemente profunda y sutil doble dimensión es como los dos lados de una moneda preciosa que tenemos en nuestras manos.

¡Dadi Janki es tan importante para el mundo! Esta importancia va más allá de su existencia material. Su alma es tal, que independientemente del estado en que físicamente se encuentre, ella continuará tejiendo la colcha humana para que despertemos a un mejor futuro para la humanidad.

Mi relación con Dadi Janki ha sido muy enriquecedora y existen una serie de elementos en su forma de ser que yo quisiera compartir con vosotros.

1. Dadi Janki es una depositaria de la pureza del conocimiento.

La pureza del conocimiento está en la esencia de este hilo dorado que es Dadi Janki. La belleza de este conocimiento reside en que es muy sencillo. Sus palabras se conectan con el espacio más íntimo de nuestros corazones y de nuestras almas.

Esta es una lección básica que debemos aprender: que no se trata de una cuestión de ser únicamente espiritual, sino que necesitamos ser depositarios de la pureza del conocimiento. No es tan solo una cuestión de conocimiento, sino que se trata de lo que nosotros interpretamos de ese conocimiento y de cómo el conocimiento hace que vivamos nuestras vidas de una forma especial.

Una de las cosas más interesantes en mis conversaciones con Dadi Janki es el elevado grado de coherencia. No es como una ensalada mixta de cosas hoy y mañana otra ensalada mixta de cosas distintas. Es diáfana y comprendo claramente su paradigma. Cada reunión me proporciona la oportunidad de ver una pieza del puzzle, sabiendo que el paradigma está en todo. No es como estar con el piloto automático, sino más bien que estás sentado con tus manos asiendo firmemente el volante, sabiendo que hay un mapa de carreteras.

2. Dadi Janki personifica el valor de la transformación espiritual.

Un maestro o un líder espiritual solamente se constituye como tal si posee un valor de transformación. Podrías reconocerles como maestros porque han transformado tu vida con su mera existencia. Hay quien tiene una buena oratoria, ellos dan conocimiento, aunque esto no es todo.

Tras conocer por vez primera a Dadi Janki, experimenté su valor de transformación y este valor debe ser el icono de todos nosotros. Ella no tiene su exclusividad. Este valor de transformación universal debería convertirse también en el motor y el ingrediente principal que mueve a todas las instituciones de nuestra sociedad porque, en definitiva, las instituciones son las personas. Estas instituciones no existirían si no hubiera profesionales y personas como tú y yo. Las fábricas no existen sin un contenido humano. Los gobiernos no existen si no hay personas.

Si le preguntaras a un partido político: "¿Quieres crear pobreza?", responderían: "No, naturalmente". "¿Deseas degradar el medio ambiente?" "No, naturalmente". Si fueras a una iglesia y formularas las mismas preguntas las respuestas serían las mismas.

Nadie afirma que desea crear pobreza, crímenes, abuso de drogas, depresión, infelicidad, frustración, etc. Pero la realidad es que hemos perdido la capacidad de mantener valores unificados y holísticos cuando nos movemos desde lo abstracto (lo ideal) hacia lo concreto (la realidad). Hay un desfase en la capacidad de nuestra sociedad para mantener la unidad en los valores de la existencia a partir de lo abstracto hacia lo concreto. Lo abstracto es en lo que me quiero despertar mañana. Y lo concreto es la realidad verdadera de lo que vemos cada día en relación con aquellos valores.

Si yo le pregunto a alguien: "¿Tu amas?", él/ella respondería: "Sí, yo amo". Pero, en realidad el amor es un estado del ser que necesitamos compartir como un elemento de auto-realización, especialmente en tiempos de conflicto. El amor necesita estar ahí donde no hay. La espiritualidad necesita estar allí donde no existe. Sin embargo, son pocos quienes se han dado cuenta de este estado del ser y, por tanto no tenemos la capacidad de compartir el amor espiritual con aquellos hacia quienes tenemos aversión, nos enfrentamos y odiamos. En el mismo sentido, hablamos de igualdad, integración, fraternidad, de compartir y del interés por los demás, pero no hemos experimentado estos valores para poder compartirlos en los momentos más críticos.

Dadi Janki no padece una ruptura entre lo abstracto y lo concreto, independientemente de dónde está o de hacia dónde va. Son muy pocos los seres humanos que poseen esa gran capacidad para mantener esta unidad holística de esta forma, independientemente de dónde uno esté.

Creo que esta capacidad está fundamentalmente unida al nivel de la propia conciencia. Cuanto más bajo es el nivel de conciencia, menor es la capacidad que tenemos para mantener la coherencia entre lo abstracto y lo concreto. Cuanto más elevado sea el grado de conciencia, mayor es el grado de conciencia y más elevada es la capacidad para trabajar de forma unida.

3. Nunca he visto una mujer tan diminuta que tuviera tantas agallas como un millón de elefantes juntos.

Una tercera característica muy fundamental de Dadi Janki es que ella valora todas las preguntas, todos los problemas en el estado más puro del origen de la cuestión o del problema. Nunca le he visto desdeñar una pregunta, pensar que era demasiado elemental, y esto me ha enseñado que en los orígenes de la existencia existe algo como un c-drive, el chip del ordenador de nuestra existencia. Ahí las cosas no se juzgan, las cosas no son buenas o malas. Cuando a

ella se le plantean preguntas que a mí me parecen demasiado elementales, de repente Dadi Janki coge la pregunta y la lleva a su chip y le da una vuelta que sitúa a la gente en otra esfera.

Cuando Dadi Janki habla, llega a la naturaleza universal de cada una de las personas presentes y esto nos enseña que existe una unidad en nuestras vidas espirituales que es real, a partir de la cual todos nosotros deberíamos empezar a trabajar.

También debo decir que para hacer lo que ella hace y para ser quién es en este mundo, hay que tener muchas agallas, porque vas contracorriente. Si todos fuéramos como Dadi Janki, no estaríamos hablando de muchas cosas con las cuales nos enfrentamos hoy en día. Nunca he visto a una mujer tan diminuta que parecía no ser nadie pero que tenía unas agallas como un millón de elefantes juntos. Para ella no existen muros. Uno no puede ser un líder o un maestro de transformación espiritual si no se tienen agallas. La espiritualidad no es una cuestión de vivir en un refugio.

4. El mundo de Dadi Janki es un mundo sin fronteras.

Esto es algo que todos necesitamos aprender. Nacemos sin fronteras pero poco tiempo después ya tenemos muchas paredes

que saltar. Dadi Janki vive en un mundo sin fronteras.

No creo que su vida espiritual haya sido siempre tan sencilla. Las historias que me cuenta sobre su relación con Brahma Baba (fundador de Brahma Kumaris) son duras. No siempre fueron simples lecciones que tenía que aprender. Tiene que haber llevado a cabo un trabajo enorme. Por tanto, la lección que he recibido es: si quieres ser bueno, tienes que trabajar. No creo que los regalos te lleguen de la forma en que los desees.

Cuando la gente se dirige a sus oficinas o a sus casas cuántas fronteras ven. Tú eres negro, ella es blanca; tú vienes de África, nosotros venimos de Sudamérica; tú eres Brahma Kumari, ellos no; es un mundo de fronteras.

Cuando Dadi Janki entra en una habitación, tú sabes que ella camina por un mundo sin fronteras y deberíamos preguntarnos a nosotros mismos: "¿Cuándo será que nosotros lo conseguiremos?"

5. Para mí es un eterno puzzle haber conocido a una mujer que no tiene crisis de lealtad en su vida.

Dadi Janki vive en un mundo sin crisis de lealtad. Con tantas crisis

de lealtad que existen, en ocasiones resulta difícil vivir en este mundo. Lealtad a mi familia, lealtad para mis instituciones, lealtad hacia esto, lealtad hacia lo otro. Cada vez que uno prepara una declaración para leer, la tendencia es leerla cinco o seis veces para intentar minimizar una crisis de lealtad.

Nuestra intención debe ser la de vivir sin crisis de lealtad. Esta intención es una experiencia revolucionaria increíble y también, al mismo tiempo, una experiencia aterradora, porque uno tendría que eliminar una serie de cosas de la propia vida que nos hemos otorgado a nosotros mismos como soportes necesarios.

Cuando no existen crisis de lealtad, resulta muy simple tomar una decisión. No hay que manejar tantas diferencias de opinión, qué y cómo se dice a quién. Todo es mucho más directo. No te pasas demasiado tiempo en ninguna estación de tren de la vida esperando una respuesta. He conocido a muy pocas personas con esta capacidad. Algunos líderes padecen crisis de lealtad con el dinero y otros con su existencia material o al proteger a su pueblo.

Vivimos en un mundo que es como si estuviéramos bajo el efecto hipnótico de tener que padecer alguna clase de crisis de lealtad. Nuestro sistema de valores es muy penetrante y crea muchísimas

nuevas lealtades. Simplemente, mira la televisión y la publicidad. Cigarrillos, whyskies, perfumes, sexualidad... Pagas más porque padeces una crisis de lealtad. Es así cómo todo el mundo está siendo manipulado. Resulta asombroso encontrar a alguien que no padezca crisis de lealtad en absoluto y con quien el color blanco sea blanco y el negro, negro, que no haya un criterio de gris. Es asombroso.

6. Su compromiso con el absoluto es total.

Muchas personas están intentando entender qué significa vivir un paradigma espiritual. Dadi Janki constituye un patrón práctico para medir si estás o no en el paradigma espiritual.

Ella siempre vive en el absoluto. Lo puedes ver en sus prioridades, en los temas que trata, en la forma en que guía a la gente. No puedes decir que ella menosprecie algo, lo reprima o que lo considere en términos relativos.

El camino hacia lo absoluto es muy sencillo. Puede haber muchas puertas, pero la puerta principal que yo he experimentado es la de auto-realizarse en las virtudes básicas de la humanidad. Si no amas, si no experimentas el amor en su totalidad, no puedes estar en lo

absoluto porque lo absoluto es amor. Si no experimentas cuidar de algo o de alguien y el compartir, no puedes estar en lo absoluto porque lo absoluto es, por definición, el cuidar de algo o a alguien y el compartir. Si únicamente estás interesado en "mis" cosas, esto es, "mi" salvación, "mi" iluminación, nunca estarás iluminado, porque la iluminación individual está siempre conectada con la colectiva. Puedes llegar a estar cerca de la "puerta" pero el Supremo te dirá: "¿Dónde está tu hermano o tu hermana? ¿Dónde les abandonaste?"

Dadi Janki ama a toda la humanidad. Naturalmente, ella tiene su propia orientación porque tiene su propio cuerpo y, por lo tanto, es consciente de lo que necesita hacer mañana por la mañana- vestirse, comer y hablar con la gente-. Pero también tiene el plano de la totalidad.

El privilegio de estar con Dadi Janki es que este poder de transformación puede realmente ayudarte a ir más rápido en este proceso. Las personas como ella son una biblioteca andante de lo absoluto. Todos nosotros estuvimos alguna vez en este estado de lo absoluto y de alguna forma lo hemos perdido. ¿Cómo podríamos saber realmente la diferencia si no tuviéramos a alguien a quien poder ver en lo absoluto?

7. Dadi Janki es el espejo en que te puedes mirar y ver tu verdadero rostro.

Alguien me preguntó en relación con Dadi Janki: "Este estado de lo absoluto, ¿no puede resultar en una cierta clase de inflexibilidad?" Mi respuesta es que uno necesita transponer la propia comprensión de esa realidad. La pregunta es: ¿Cuán limpio quiero que sea el espejo para poder verme a mí mismo?" Cuanto más limpio esté el espejo, más clara será mi imagen.

Ella es el espejo para muchas almas, un punto de referencia. Y este punto de referencia es su vivir en lo absoluto. Hay que entender que, de alguna manera, las almas como ella transforman a otras en relación con lo absoluto, no en relación con las propias teorías.

Ella no impone a nadie su esquema de lo absoluto. Uno no puede ser ella. Podemos aprender de su existencia, porque todos nosotros somos diferentes y ahí reside precisamente la belleza. No somos todos iguales en el reino espiritual puesto que nos hallamos en fases distintas. Realmente, en esta vida tienes posibilidades de elegir, y esa elección es precisamente el tener un espejo limpio o no.

Dadi Janki te enseña a estar en primera persona espiritualmente.

8. Dadi Janki es invencible. No tiene miedo.

Dadi Janki ha realizado la paz en sí misma. No entra en conflicto con nadie. Camina en paz. Su belleza es estar en ese estado de lo absoluto. Uno no sale de este estado puesto que ya nunca más será una cuestión de elegir. Cuando se alcanza el estado de lo absoluto todo cambia.

Saber es tener responsabilidad. Tener conocimiento espiritual implica la aceptación de una responsabilidad enorme, porque posees un conocimiento real. Todas las realidades existen en nosotros mismos. Únicamente estamos buscando caminos para vivirlas y para devenir ellas mismas.

No solamente somos responsables de cómo nos levantemos mañana por la mañana, sino que, por definición, nosotros somos agentes de cambio. Por consiguiente, la pregunta no es si tú eres o no eres. La pregunta es: ¿qué clase de agente de cambio quieres ser?

Sería un privilegio alcanzar el nivel de lo absoluto de Dadi Janki: sin crisis de lealtad, gran poder de transformación, gran precisión y gran pureza de conocimiento.

De adentro *hacia afuera* nos ofrece una guía única hacia las formas de pensamiento y acción que permitieron a Dadi Janki alcanzar este objetivo. Es un espejo que nos muestra qué somos y qué podemos llegar a ser. Nos ayudará a todos nosotros a avanzar.



Introducción

Introducción

¡VIVIR DE MANERA que el amor presida todos los actos! He aprendido a vivir de esta manera y, como resultado, nada me molesta. Mi contentamiento y buenos sentimientos hacia los demás son constantes. He llegado a ser libre.

El poder que me permite vivir así procede del interior. No lo busco fuera. Esta es la razón por la cual soy libre, sin expectativas depositadas en los demás, sin frustraciones.

Todos podemos vivir de esta manera. Es una forma muy natural de ser. No obstante, requiere desprenderte de determinadas creencias y hábitos que nos separan de esta fuerza e interfieren con nuestra capacidad de amar. En ocasiones están anclados muy profundamente y no somos conscientes de su presencia.

Estoy convencida de que todos nosotros tenemos ahora una buena oportunidad. Vivimos en una era en la que quienes miran hacia dentro de sí mismos, hacia el ser interior y hacia Dios, pueden verdaderamente todos ellos emprender un nuevo camino. Con valentía y determinación, podemos acceder a un océano de paz, amor, felicidad y poder que transforma la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás.

El proceso de renovación es sencillo. A lo largo del tiempo, nuestros ojos han estado cubiertos por telarañas de ilusión; ahora tenemos que ser como la araña que se traga su propia tela. Tenemos que recoger los hilos de nuestras antiguas formas de pensar y sentir, y reconocer que ya no nos sirven en la forma que deseábamos.

Pensábamos que podríamos encontrar la felicidad fuera de nosotros, que podríamos vivir desde fuera hacia dentro. Llegamos a un determinado punto, pero nuestro éxito llegó a derrotarnos. Nos permitió cavar una trampa cada vez más profunda para nosotros mismos. Mientras podíamos satisfacer nuestros deseos, nos sentíamos con fuerza para seguir buscando satisfacción fuera.

Se creó un círculo vicioso. El bienestar se basaba cada vez más en cosas externas a nosotros, que nunca son estables y, en consecuencia, la inseguridad y las preocupaciones se hicieron mayores y hemos llegado a estar atrapados en una red de dependencias y adicciones físicas.

Ahí fue cuando sentíamos temor a perder las cosas de las que dependíamos.

Finalmente, cuando llegó el momento en que realmente las

perdimos, lo cual sucede tarde o temprano como todo lo físico, fue cuando sufrimos mucho internamente.

Hoy, muchas personas se sienten prisioneras de las preocupaciones, los temores y la tristeza a causa de estos malentendidos. Es como si las cosas del mundo exterior hubieran tenido acceso a nuestro interior y hubieran ocupado un espacio que no les pertenece, atándonos a ellas y privándonos de nuestra capacidad de ser nosotros mismos.

El sufrimiento indica la existencia de malas interpretaciones de esta clase. La experiencia me ha enseñado que los sentimientos como la tristeza, la preocupación y el miedo no nos son naturales ni propios. Estos sentimientos surgen cuando nos dejamos influenciar por creencias y comportamientos que no nos pertenecen. Ésto, en sí mismo ya constituye una comprensión maravillosa. Si el sufrimiento no es una característica intrínseca de la naturaleza humana, entonces seguramente podrá eliminarse. Podemos dejar de sufrir y ayudar a otros a que hagan lo mismo.

El dolor es distinto del sufrimiento. El dolor físico y emocional puede servirnos como una señal útil para protegernos frente a los comportamientos perjudiciales. Podemos aprender del dolor.

El sufrimiento, por el contrario, nos agota la capacidad para interactuar de forma precisa y constructiva con el mundo que nos rodea. Demasiado a menudo, se convierte en un hábito en sí mismo. De hecho, el principal obstáculo para ser felices es la creencia de que debemos sufrir, como una parte natural e inevitable de la vida.

Algunas personas piensan que Dios quiere que suframos. Otros incluso llegan a hablar de un Dios que sufre. Considero que éstas son unas ideas realmente perniciosas. De hecho, siento que estos malentendidos sobre Dios, que desembocan en que nos separemos de Dios, subyacen en todos nuestros impedimentos.

He llegado a conocer a Dios como un ser de la verdad - un manantial de paz y amor. Mi vida se ha construido sobre el aprendizaje de recibir energía de Dios. Esto proporciona una fuerza interior que es de gran valor en la vida.

Este no es un libro sobre religión o filosofía, pero no puedo comenzar a dirigirme a vosotros sin hablar de Dios.

Mucha gente en el mundo está aburrida de la religión. A pesar de que el impulso religioso está orientado hacia la verdad y la

integridad, en la práctica a menudo se tuerce hacia la superstición y el dogma. Hemos intentado tener fuerza, pero seguimos perdiéndola. El resultado ha sido una desconfianza creciente y la fragmentación de la familia humana.

Parecía que la ciencia podía ofrecer a algunos más esperanzas, pero se concentra casi exclusivamente en el mundo material y ha contribuido poco a hacernos más fuertes internamente.

En este libro se describe una forma de salvamento. Se trata de enfocarse hacia el interior. Cuando aprendemos a enfocar la energía de nuestros pensamientos hacia nuestro interior y conectarlos con Dios, podemos liberarnos de estas prisiones mentales.

Al desarrollar un foco interior en nuestras vidas, desarrollamos el poder de actuar alineados con nuestra verdad, nuestra naturaleza positiva. Siento que en lo más profundo de nosotros mismos, reside cómo cada uno quiere ser: con la capacidad suficiente para relacionarse con el mundo con plena generosidad de espíritu.

Esta forma diferente de vivir proporciona un cambio profundo en la actitud y las propias perspectivas. Pasamos de ser como un mendigo en nuestras relaciones con los demás, al depender y exigir,

a ser príncipes - dejando de tomar para pasar a ser capaces de dar. De llevar una vida frágil e insegura, bajo un caparazón, pasamos a desarrollar una conciencia poderosa. Como un diamante, inmune a las influencias negativas y a la represión.

Incluso cuando yo era niña, sabía que ésta era la forma en que yo quería vivir, pero fue de joven - unos 70 años atrás - que aprendí cómo hacerlo posible. En el corazón de lo que aprendí hay un método para desarrollar una relación con Dios, basada en la paz, el amor y la verdad, sin miedo.

Desde entonces, con mi mente he practicado y experimentado esta relación. Mi vida ha estado dedicada a pulir esta técnica y compartirla con los demás.

Como resultado de los tesoros que he recibido, las personas a menudo sienten, incluso al verme, que una memoria olvidada durante largo tiempo de su propia verdad, se aviva en su interior. Al conocernos, experimentan una calidez y un resplandor que les permite saber qué significa ser un auténtico ser humano.

Al hacer de Dios mi compañero, puedo vivir plenamente desde dentro hacia fuera. Me ha permitido ir más allá de mis limitaciones y confusiones cotidianas.

La intención de este libro es compartir la convicción de que todos pueden convertirse y se convertirán en lo mismo porque ésta es la verdad. No es necesario pensarlo demasiado. Viene con la experiencia.

Hay cinco capítulos, y en cada uno se examina una de las cinco cualidades o atributos esenciales y originales que existen en el seno de cada uno de nosotros: paz, amor, pureza, felicidad y el poder de la verdad divina, un poder que emana de la auto-realización profunda y que se restablece mediante la conciencia de ser hijos de Dios.

Nuestro problema ha sido que al vivir en este cuerpo de cinco elementos, nuestras energías mentales han sido atrapadas gradualmente por nuestros entornos físicos, el cuerpo incluido. Perdimos la visión de nuestra divinidad y, en consecuencia, las cualidades originales disminuyeron. En la medida en que las perdimos, el vacío tendió a llenarse por cinco tendencias negativas o vicios: la lujuria, la ira, el apego, la avaricia y el ego.

Estos vicios no son originales en nosotros, pero cada vez controlan más y más nuestra conciencia, puesto que nuestras acciones se alejan cada vez más de nuestra verdad, de nuestra naturaleza original.

Hemos vivido cada vez más desde fuera hacia dentro, dominando el mundo exterior cada vez más nuestro pensamiento oscureciendo o bloqueando nuestra conciencia del mundo interior.

Al tener la experiencia que soy, en verdad, un ser divino, distinto al cuerpo, las cualidades originales del alma resurgen de forma natural. Devienen plenamente activas nuevamente.

Viviendo en la conciencia de mi paz, amor, pureza y felicidad, estas cualidades predominan en mi ser y brillan intensamente, como una luz. Es como si crearan una forma sutil de luz para mí, y es así como los demás me percibirán y me experimentarán.

Este es el poder divino. Es lo que significa llegar a ser un ángel.

El alma todavía está en un cuerpo y el cuerpo todavía puede llevar predisposiciones negativas procedentes de acciones pasadas, como sombras. Pero cuando vivo con la conciencia de ser un hijo de Dios y de mi verdad más elevada, es como si estuviera viviendo en la luz. Las sombras desaparecen y resplandece la luz. Ésta es la forma de un ángel.

Ésta es la culminación de nuestro viaje.

Lo primero es comprender el enorme valor de la paz interior, qué es lo que hace que se seque y cómo comenzar a recuperarla y mantenerla.



Capítulo Uno

El Poder de la Paz

LAS PERSONAS NECESITAN PAZ, tanto como necesitan comida y abrigo. Algunos han estado buscando desesperadamente la paz, durante mucho tiempo. Falta en la vida de muchos. En los países prósperos las preocupaciones, la depresión y el agotamiento alcanzan niveles epidémicos, incluso a pesar de que las necesidades materiales estén cubiertas.

Quiero explicar de dónde proviene la paz y cómo aprovecharla y desarrollarla. La paz es una energía creada en el interior. Incluso cuando yo hablo en paz, y tú escuchas en paz, la energía aumenta.

En nuestras vidas se producen muchas clases de crisis. Pueden consistir en un trastorno corporal, en las relaciones, o en la atmósfera del mundo. Creo que en ninguna parte del mundo hay una sola persona que no haya pasado crisis en su vida, ya sea joven, vieja, inculta o rica.

Pero cuando tengo el poder de la paz, no permito que la estabilidad de mi mente sufra trastornos. La estabilidad de la mente es esencial para llevar una buena vida.

Sólo piensa durante unos minutos: cuando una persona está preocupada, asustada o siente tristeza, ¿cuál es su estado? Y, ¿cómo esto afecta a los demás?

Si me permito sentir preocupación, miedo o tristeza, me sentiré agitado e infeliz y la atmósfera alrededor de mí se alimentará de sentimientos similares. ¿Cómo puede esto ayudarme a mí o a los demás?

Por el contrario, si me libero de estas emociones negativas, comprobaré que tengo pensamientos positivos, llenos de sentimientos positivos hacia los demás. Esto contribuirá a crear una atmósfera de paz y de amor, incluso cuando no haya armonía.

Mi experiencia me dice que cuando puedo sentirme libre de la tristeza, el miedo y la preocupación, hay valores en mí que afloran y que tendrán un uso práctico en mi vida, proporcionándome mucha fuerza y poder.

Cuando se padecen enfermedades físicas, puedes ir al médico y te recetará una medicina. Pero cuando sientes tristeza en la mente, ¿qué dirás o harás? ¿Cómo es tu mente cuando tienes pensamientos negativos? Tanto si la negatividad se dirige hacia uno mismo como si es hacia los demás, la mente se siente infeliz. En cualquier caso, tales pensamientos suponen violencia hacia uno mismo.

Junto a la tristeza aparece también el desasosiego. "No sé qué le pasa a mi mente, está caótica". Sin embargo es tu mente, entonces ¿por qué te pones mal por ella? Cuando te permites el desasosiego, interactuarás con los demás de la misma manera y, no serás capaz de hablar con dulzura o sosegadamente con ellos.

Sin lluvia, los seres humanos y los animales tienen sed. Si no hay paz o amor en mi mente, es como si la mente y el corazón estuvieran secos. La mente se agita y se dispara como si estuviera loca. Incluso con píldoras para dormir, en estas condiciones las personas no pueden conciliar el sueño y no son capaces de levantarse por la mañana.

Libérate de las crisis que creas a través de tu propia negatividad. Hay tantas crisis externas que no puedes ni tan sólo contarlas. No hay nada que puedas hacer frente a ellas. Pero sí que puedes poner freno a las crisis que creas en tu propia mente, según la calidad de tus pensamientos.

Tu cuerpo, tu salud, tus relaciones y el mundo proporcionan gran variedad de situaciones ante ti. No te piden permiso. Pueden cambiar en cualquier momento sin que tú puedas evitarlo.

Todavía no ha concluido una crisis cuando ya hay otra que empiece. Las calamidades naturales, los terremotos, las inundaciones: todas ellas vienen por sí mismas. No son el resultado del llamamiento de alguien, así como tampoco desaparecen si así se les ordena.

Pero, ¿cuál es el estado de la mente antes de que llegue la situación? Cuando la mente es fuerte, las dificultades externas permanecen en el exterior no me sacuden en mi interior ni me arrebatan mi estabilidad. La mente está en paz, libre de tristeza y de preocupación.

Cuando poseo esta fuerza, las situaciones que acarrearán tristeza pueden aparecer pero no siento tristeza en mi interior. Si lanzan una piedra, no me golpeará. Si alguien me insulta, ¿no hay problema!.

Mi cabeza debe estar calmada y no reaccionar de forma instantánea, ni siquiera rechazar. Dejemos que exista una aceptación de la escena. Esta aceptación es la que me hace sentir tranquila. Entonces mis sentimientos pacíficos ayudarán a resolver la situación. También sabré mejor qué debo hacer o no.

Experimentar tristeza es un acto de insensatez. Recuérdalo bien. Cuando sientes tristeza por algo, tienes que entender que te falta comprender algo. ¿Por quién debería yo sentir tristeza? ¿Me ayuda esto a mí o a los demás?

Interiormente, las personas se crean muchas situaciones difíciles para sí mismos. La arrogancia, por ejemplo, hace que sientas que te faltan al respeto y te causa tristeza y malestar. La arrogancia te aporta un deseo de consideración y de respeto hacia ti mismo, y cuando no lo recibes, lo interpretas como un insulto. "Mira, tanto que hago por ellos y así es cómo me lo pagan". Si doy desde el corazón y no tengo arrogancia, entonces no lo sentiré así.

Si tengo buenas virtudes y mis acciones son buenas, mi destino también será bueno".

Pero sentirse triste o infeliz por algo, incluso estar de mal humor, es como poner una gota de veneno en un frasco de néctar. Lo estropea. No sólo se lleva la paz, sino que conlleva infelicidad.

¡No es para eso que yo estoy aquí! Lo bueno es que rápidamente pueda crear una atmósfera de gran felicidad y alegría a mi alrededor.

Soltar

Referente a mí, yo no sé contar chistes, pero cuando veo a alguien llorar, no dejaré a esa persona hasta que le vea sonreír. No tengo que hacer nada más que darle paz y amor. Internamente, siento que es tan solo algo muy minúsculo lo que le sucede, lo que hace que vaya por ahí con una cara tan pesimista. Pero ellos hacen que otros se preocupen o que tengan miedo, al pensar qué es lo que está pasando en la mente de esa persona.

Las personas sienten tristeza cuando se agarran o se resisten a las situaciones. Olvidan que estas situaciones son externas a ellos mismos. Todo lo que necesitan es soltar. Cuando lo consigan, serán felices, se sentirán en paz y volverán a sonreír. ¡Cuántas veces hemos mirado atrás en relación con un problema ya vivido y ha sido entonces cuándo nos hemos preguntado para qué tanto lío!

El arte de vivir desde dentro hacia fuera no sólo nos permite soltar cuanto existe fuera de nosotros, sino que nos da la fuerza necesaria para evitar que nos atrape.

Cuando te sueltes de las cosas externas a ti, y llegues a ser libre, empezarás a sentirte en un estado de estabilidad, lleno de una felicidad que independientemente de lo que suceda, ya nunca lo perderás. La felicidad tiene los poderes de la paz y del amor fusionados en sí misma. Cuando hay paz y amor, sientes que eres el rey. Te respetas a ti mismo y te sientes muy fuerte, no como alguien que fácilmente se siente triste y lloroso, como un bebé.

Necesitas prestar atención a la calidad de pensamientos que permites que vengan a tu mente. Esto es simplemente sensato. A fin de cuentas, es tu mente. Los pensamientos deben ser puros, elevados y determinados. Verás los resultados. Sin necesidad de rituales, posturas, cánticos, etc. experimentarás paz en tu mente.

Pregúntale a tu corazón: ¿Tengo sentimientos puros y positivos para todo el mundo, incluida yo misma? ¿Presto atención a ese tema y le doy prioridad, en mi paso por la vida? Ese tipo de sentimientos crean una energía que automáticamente fluye hacia el exterior y te protege de influencias negativas.

Si realmente prestas atención, no te equivocarás. No sentirás pesar ni darás oportunidad a los demás de pensar en tu pesadumbre. De lo contrario, la atención de todos se concentrará en ti, ¡pobre!, con

sus problemas, y eso te deprimirá, lo cual no es bueno para ti, ni ayuda a los demás.

En mi vida he asumido un compromiso: no sentir pesar ni preocupación por nadie ni por nada, ni dejar que nadie los sienta por mí; no tener miedo a nadie ni asustar a nadie. Tengo que colaborar con amor y ayudar cuando haga falta.

Aunque alguien no me trate con amor, no pierdo nada si le doy amor. Es posible que otros no me respeten, pero, ¿por qué desprenderme de la virtud de respetar? No es bueno para mí concebir siquiera la idea de no respetar a alguien que no me respeta o que es un obstáculo para mí.

He emprendido un viaje espiritual y sin duda encontraré diferentes situaciones. Tengo la obligación de seguir conduciendo por mi carril, sin bloquear a otros.

Al viajar en avión, aparecen nubes, pero en ese momento el piloto no se puede preguntar el porqué; simplemente sabe que tiene que atravesarlas. Se anuncia que hay que abrocharse el cinturón de seguridad, por la turbulencia, pero no es necesario crear turbulencia en nosotros mismos, pensando que el avión podría

chocar: es absurdo. Con fe en el avión y en el piloto, te quedas tranquilo y colaboras. De ese modo, la tripulación está contenta contigo y no creas un ambiente de temor, que se podría extender entre los pasajeros.

Con paz, con fe, creamos un ambiente tan afable que, sea lo que fuere que ocurra, pasará fácilmente. Esa es la sabiduría que mostraban los antiguos narradores cuando escribían: "Y sucedió que..."

¿Qué nos proporciona una estabilidad semejante? Habrás visto una torre: para llegar tan alto, tiene unos cimientos profundos. Tienes que ser introvertido, penetrar en lo más profundo de tu interior y volverte tan fuerte que, aunque todo el mundo fluctúe, tú mantengas la estabilidad.

Esa capacidad viene de dentro, de tu ser interior. Cuando tu motivación es pura y positiva y se basa en el amor y la verdad, existirá ese poder de la paz.

La verdad supone mucho más que una información que podemos pensar o sobre la cual podemos hablar, leer o escribir. Significa la capacidad de permanecer en silencio y en paz, sin pensar siquiera;

no escuchar demasiado, sino mantener la esencia de tu ser, tus cualidades humanas, en tu intelecto y tu conciencia. Sumergir todo lo demás que sucede, dentro o fuera, como un océano absorbe los ríos, para que reine la calma.

Un estado de verdad es aquel en el cual, sea cual fuere el poder que uno necesite para que tanto uno mismo como los demás conserven la paz, ese poder está siempre disponible, en todo momento. Puedo estar hablando, pero, incluso así, debo conservar la paz en mi interior. Mi respiración, mis pensamientos y mi tiempo deben estar llenos de paz y estabilidad, para que la persona que tenga delante me encuentre útil y la paz se extienda por doquier. De ese modo, también soy útil para mí misma.

No es necesario recordar y hablar de cosas tristes que han ocurrido en el mundo en el pasado.

Asimismo, difundir lo que ocurre actualmente en el mundo de una manera que provoque temor y tensión no sirve de nada. Si me atemorizo, no seré capaz de hacer nada útil.

Volverse hacia dentro

Algunos pensaban que sólo si dejaban a sus familias y se retiraban a la selva y a la cima de una montaña serían capaces de liberarse de preocupaciones y pesares, pero la libertad absoluta no está allí. En realidad, uno tiene que ser capaz de volverse hacia dentro. Es necesario ese esfuerzo espiritual. El alma está encerrada en su propio cuerpo; la retienen sus relaciones. Cuando nos volvemos hacia dentro, somos capaces de acumular la energía espiritual con la cual vivir en este mundo, sin ningún temor.

En mi propia vida, jamás me he permitido asustarme, sino, más bien, he preferido contribuir con el poder de la paz en los momentos difíciles. Me he visto en muchas situaciones, algunas por mala salud o por falta de recursos económicos, pero no dejé que me provocaran confusión, temor ni preocupación.

Es posible que no sea instruida (sólo he seguido estudios formales durante tres años), pero por lo menos puedo mantenerme en paz y dar paz a los demás. Al menos puedo abrazar con amor.

Cuando alguien tiene miedo, ¿a quién abrazará? Si está preocupado por lo que le ocurrirá, a él y a sus hijos, ¿qué hará por los demás? Una persona así no es capaz de tomar la ayuda de Dios, es incapaz de ayudarse a sí misma y tampoco es capaz de ayudar al mundo. Despréndete de ese tipo de pensamientos.

El poder de mantener la paz aumenta a medida que realizamos acciones sinceras con un intelecto elevado, con discernimiento. Seguir dependiendo de alguien o hacer que alguien dependa de uno es propio de personas débiles.

Tengo la obligación de seguir siendo altruista y, con sinceridad, mantenerme en armonía y en paz con los demás, con generosidad de corazón. Algunos conciben la obligación o la responsabilidad como una carga; yo, en cambio, me siento ligera. Después de todo, ¿cuál es mi responsabilidad? Sonreír, mantenerme en paz y compartir las vibraciones que proceden de mi corazón, mediante mi actitud y mi mirada. ¿Hay alguien que no tenga esa responsabilidad?

Pido a los demás que no cambien tanto de cara, que no dejen que el cansancio se refleje en su rostro. Está bien mantenerse incansable.

¿Quién puede hacer algo así? Los que son fuertes por dentro, de modo que, ocurra lo que ocurriere, no pasa nada. ¿Es posible? ¿Han desaparecido tu pesar, tu temor y tu preocupación?

Si permaneces en paz a medida que lees este libro, comprenderás lo que significan el altruismo y la generosidad. De modo que, por favor, sigue leyendo, pero realmente no hace falta pensar. Quiero ponértelo fácil, compartiendo contigo cosas que puedes absorber, pero por las que no tengas que preocuparte. Limitate a aceptarlas y deja que penetren hasta tu corazón.

En esta época, tenemos la costumbre de pensar demasiado. Para todo lo que es provechoso, decimos: "De acuerdo, lo pensaré"; pero, cuando se trata de algo que no lo es, algo que uno realmente no debería hacer, ¡no paramos de pensar!

Permitirse ser infelices no sirve de nada. Cuando acabes de leer este libro, no digas nunca que no eres feliz. Recuerda que el pesar es una falta de discernimiento. Los que tienen pensamientos negativos sienten preocupación. Piensa cosas buenas y haz cosas buenas. Según lo que pienses, cambiará tu cara. ¿Puedes disimular en tu rostro lo que piensas?

¿Por qué te preocupas? Haz el bien y todo saldrá bien. Si piensas cosas buenas, ocurrirán cosas buenas. Si tienes dudas por anticipado, ¿cómo puedes esperar conseguir algo bueno?

¿Por qué hay personas incapaces de hacer cosas buenas? Cometen dos errores: recuerdan el pasado y miran a los demás para ver cómo los miran. Antes de hacer algo, se preocupan por saber cómo los miran los otros.

El pasado y los demás no te dejan actuar bien. "Este es así y este es así": esos pensamientos te hacen perder tiempo y energía. La paz y la felicidad verdaderas crean energía.

Los pensamientos críticos y temerosos con respecto a los demás se deben a la falta de amor propio. Los que tienen miedo de los demás se temen a sí mismos y se ponen nerviosos. No poseen fuerza interior.

Yo no me pongo nerviosa; ¿por qué habrías de hacerlo tú? Tienes que volverte tan fuerte que nada importe. De ese modo, hasta los que vengan a hacerte flaquear se fortalecen.

Es muy sencillo: tienes que volverte tan fuerte que, sea lo que fuere lo que te echen, no te derrumbes. Las bombas espirituales de paz

son mucho más poderosas que la mismísima bomba atómica. Disponemos de todo el buen material necesario para preparar esas bombas, en secreto.

Bastaría con que tan sólo cien mil personas prepararan esas bombas de paz para producir unas vibraciones tan hermosas que todos se olvidaran de su preocupación y su temor y los rostros comenzaran a florecer.

Te preocupas por los niños y te preocupas por los ancianos. No te preocupes por nadie; es mejor que seas como los bomberos, que salen cuando se produce un incendio, para apagarlo. Incorpórate a un ejército tan real como ese, a un ejército poderoso.

Si tomas la iniciativa en eso, sucederá. Si esperas a que los demás hagan algo para, sólo entonces, plantearte hacerlo tú, no lo harás nunca. ¡No te fijas en los demás! Adopta la actitud: "Tengo que hacer esto. Tengo que hacerlo ahora. Tengo muy claro lo que he de hacer. Me concentro totalmente en eso. Deja que lo haga, para ser útil a Dios y a los demás. Si no, ¿para qué vivo esta vida?"

Cuando estoy con Él, hasta sola soy poderosa y nadie puede hacerme nada. Esa es una paz real y potente, en lugar de la paz

transitoria que se consigue evitando las situaciones difíciles o reprimiendo los sentimientos.

La misericordia, la sinceridad, el amor y la paz que haya en mi vida deberían dar vida a los demás.

Esas cualidades proceden de Dios de forma ilimitada. Actúan en mí y deberían actuar en los demás. Con el poder de la experiencia, quiere a los demás y comparte con ellos, según el momento, e inspira a otros a lo largo de tu vida. En eso consiste también la verdadera misericordia con uno mismo.

Para ser así, no me puedo permitir albergar ningún pensamiento inútil o negativo. Cuando surgen pensamientos así, los echo, como si fueran hormigas. Si no hay paz en la mente, hay debilidad interior. Cuando alguien tiene paz en su interior, es muy fuerte.

Tengo que hablar conmigo misma de una forma muy madura. En mi propia vida, si alguien relacionado conmigo está desperdiciando algo, a pesar de mis buenos deseos por esa persona, me digo a mí misma: Muy bien, debo seguir ofreciendo buenos deseos, sin fijarme en lo que hace. No puedo decirle: "No hagas esto; haz

aquello"; ni siquiera puedo planteármelo así. Tengo que pensar para mí: "Todo saldrá bien". Resulta mucho más útil mantener la misericordia, el amor y la paz de ese modo, que alterarse.

Sólo pienso en lo que tengo que hacer. Algunas cosas son naturales y no hay que pensarlas siquiera. Con ellas, acumulo paz y felicidad, de modo que, ¿para qué pensar en ellas? El éxito consiste en lo que me produce paz, poder y alegría. ¡Eso es trabajar de verdad!



Capítulo Dos

El Poder del Amor

LOS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS de preocupación, temor y pesar no nos sirven, sino que nos debilitan y no nos ayudan a encontrar soluciones duraderas para nuestros problemas. En cierto modo, el problema son ellos. Si tengo la fuerza suficiente para reaccionar ante una situación con calma y tranquilidad, deja de ser un problema.

Entonces se plantea la pregunta: ¿Cómo nos libramos de esos pensamientos y sentimientos? ¿Acaso no forman parte de la condición humana? ¿Cómo podemos mantener sentimientos positivos, cuando hay tantas cosas en el mundo que están mal, incluidos nosotros mismos?

Cierto es que, cuando estamos débiles, no podemos hacer nada con esos sentimientos, que se apoderan de nosotros. Sin embargo, aunque puede que la debilidad esté muy extendida, no es nuestro estado natural.

Cada uno de nosotros es fuerte por naturaleza, en principio. En ese contexto interior, el poder significa algo que está muy relacionado con la expresión francesa *joie de vivre*, o vitalidad, es decir, estar bien dotado de la energía del pensamiento y el sentimiento positivos y saber cómo usar y mantener esas reservas de

una manera efectiva, reabasteciéndolas en una fuente interior. Cuando tienes ese poder, sientes amor por ti mismo, por los demás y por la vida.

Cuando uno empieza a pensar de forma positiva, acumula poder y aumentan su confianza en sí mismo y su eficacia. Cuando permites la entrada de pensamientos negativos, es como si se desarrollara una grieta en el recipiente del alma.

Incluso los instantes de negatividad, como observar a los demás con mirada crítica, automáticamente ocasionan una pérdida. No se puede ser positivo y negativo al mismo tiempo. Si uno cae en rachas prolongadas de duda y crítica, tanto con respecto a sí mismo como con respecto a los demás, pierde toda la fuerza que tiene dentro. Ese tipo de pensamientos y sentimientos nos llevan a un estado de desconcierto, confusión y, por último, depresión. Uno ya no tiene idea de lo que se supone que tiene que hacer ni de la manera de hacerlo. Se siente como un extraño en este mundo, sin amigos y sin sentido.

Sin embargo, llega un punto en el que uno se da cuenta: "¿Qué me está haciendo esta manera de pensar y de sentir, a mí y a mi actitud y mi visión de los demás? Me está destruyendo." Darse cuenta de

eso puede ser doloroso, pero la experiencia demuestra que es el primer paso para recuperar el poder.

Te das cuenta de que tienes que elevarte no sólo por encima de los pensamientos negativos, sino también por encima de los pensamientos inútiles y ordinarios, porque ese tipo de pensamientos perturban tu paz interior y esa paz es necesaria para poder ser capaces de obtener la energía divina y acumular su poder.

Cuando se agita la superficie de un lago, deja de reflejar el cielo o las colinas que lo rodean. Si tratamos de mirar en él, no pasaremos de las ondas o las olas. El agua tendrá un aspecto turbio. En cambio, cuando está quieta, puedes ver las profundidades y, con un leve cambio de enfoque, también se puede ver la belleza reflejada desde arriba.

Lo mismo ocurre con el yo. Antes de poder desarrollar amor, o incluso un profundo interés por nosotros mismos y por Dios, tenemos que fijarnos en la calidad de nuestros pensamientos; tenemos que volverlos apacibles y puros, aunque sólo sea temporalmente.

El proceso de darse cuenta de la verdadera naturaleza de uno mismo y de Dios también se puede comparar con encender una lámpara. Necesitas una mecha limpia, protección contra el viento y un poco de aceite. Una vez encendida la llama, la lámpara arde sola, recurriendo al depósito de combustible.

La mecha es tu limpieza interior. Tus pensamientos y tus sentimientos tienen que ser limpios, para lo cual es imprescindible que te distancies de las penas y los resentimientos del pasado, al menos durante el tiempo suficiente para mantener la lámpara encendida. Las preocupaciones y los deseos para el futuro también deben quedar a un lado.

Asimismo, de manera consciente, proponte no pensar en los demás durante un tiempo. Las comparaciones, los celos y la crítica producen tempestades emocionales, que también hacen que cueste encender la lámpara. Por el contrario, recuerda lo que significa estar quieto, contenido, en el presente, por encima del conflicto y la confusión.

Recorre entonces a pensamientos y sentimientos positivos, como los de paz, alegría, aceptación y amabilidad. La experiencia de esas cualidades es el aceite que alimenta la lámpara, estableciendo un

vínculo con Dios, porque compartimos con Él esas cualidades. Después de hacer esos preparativos, lo único que falta es encender la lámpara interior con una chispa de amor, que se puede producir de forma automática, cuando hayas reducido la distancia entre Dios y tú.

Entonces fluye la energía, lo cual es increíble y maravilloso. Es todo lo que falta en nuestra vida. Precisamente, esa energía del amor hace que sea posible vivir desde dentro hacia fuera (de hecho, convertirse en un faro) e impedir que entren los aspectos negativos que existen fuera, quitándonos alegría y fuerza.

Sientes que Dios está contigo, que te acompaña y que dispones de todo el amor y la comprensión que necesitas, como si, dentro de la llama, estuviera el combustible que hace que la luz brille intensamente. Se te nota en los ojos, en el rostro y se refleja en tus actos. También ilumina a los demás.

El sentimiento es totalmente natural. A mí no me parece ni sobrenatural ni místico. Tiene que ver con lo que algunos científicos denominan la energía de la conciencia pura, pero hay magia en la manera en que cambia.

La fuente de la energía viva

Es una gran alegría saber que esa fuente de energía viva está disponible para nosotros. Es diferente de nosotros (por eso fluye la corriente), pero nuestra propia naturaleza humana nos permite recibir y distribuir esa energía que viene de Dios.

La vemos actuar en tres niveles o grados de intensidad diferentes, dentro del yo, correspondientes a las tres etapas del viaje de regreso a nuestra verdad.

El primer nivel consiste en recordar a Dios, lo que significa dar pasos de amor hacia Dios. Es un viaje de regreso. En realidad, Dios no es un misterio tan grande. Lo hemos conocido, pero nos hemos olvidado de Él.

El segundo nivel tiene que ver con la relación con Dios, que evoluciona a medida que practico la experiencia de una conciencia y un estado mental concentrados, no físicos, que se conoce como la conciencia del alma. Puedo empezar a captar cómo actúa en mi vida la energía del amor de Dios.

Se alcanza el tercer nivel cuando existe una relación profunda con Dios, que produce plenitud dentro del alma y poder.

Como seres humanos, tenemos la capacidad exclusiva de la inteligencia, que nos permite elegir deliberadamente cómo dirigir nuestros pensamientos y nuestros sentimientos y enviarlos en una dirección determinada.

Muchos piensan que les gustaría recordar a Dios, aunque no consiguen su objetivo porque su mente y su intelecto están entretenidos en otra cosa. El intelecto ha adquirido la costumbre de recordar todo tipo de atracciones y preocupaciones físicas y ha dejado que la mente establezca un tipo de relaciones y conexiones profundas con aspectos del mundo físico en los que ha quedado atrapado.

Esa es la causa fundamental de nuestros problemas. El mundo físico en sí no es ningún problema; es como un escenario bonito, sobre el cual se representa la obra de la vida.

Cuando las escenas y los papeles de ese drama nos absorben demasiado y nos perdemos en ellos, olvidando que somos actores en el escenario, nos distanciamos de nuestra verdad interior.

Con delicadeza, tenemos que enseñar a la mente y al intelecto para que dejen de vagar por el exterior, fijándose en los aspectos materiales de la existencia, en busca de un sentido de propósito y dirección. Hemos desarrollado el hábito de obtener consuelo y apoyo a partir de esos aspectos, olvidando que sólo pueden ser temporales, puesto que todo el mundo material se encuentra en un estado de cambio permanente.

A veces, son "mis" bienes o "mi" cuerpo los que se han apoderado de mí de ese modo. En tal caso, perder la riqueza o la salud me afligirá mucho más que cuando mi sentido de lo que soy tiene raíces más profundas.

Puede que tenga una sensación de posesión con respecto a otro u otros seres humanos. Podrían ser "mi" pareja, "mis" parientes, "mi" amigo o incluso "mi" enemigo; o tal vez me he dejado absorber por "mi" posición en el mundo.

Si pienso con demasiada intensidad en "mí" y en lo "mío", es como si estuviera tratando de unirme a ese mundo exterior a mí, para controlarlo. En todos esos casos, me estoy condenando a sufrir, porque en realidad, cuando lo hago, estoy cediendo mi libertad.

Pierdo de vista a la persona auténtica, que es el yo interno, y a Dios, Aquel que realmente puedo considerar mío eternamente. Pierdo mi energía, mi poder y, en definitiva, mi respeto y amor propio.

Mientras mi conciencia esté atrapada por el cuerpo y sus relaciones y conexiones físicas, no puedo experimentar la libertad y la felicidad que me corresponden. En consecuencia, tampoco puedo cumplir mis responsabilidades en mis relaciones con los demás. El secreto de vivir de dentro hacia fuera consiste en llegar a conocernos otra vez a nosotros mismos internamente y en recuperar la capacidad de recurrir a la energía de nuestra verdad interior. ¡Entonces podemos ser libres!

¿Por qué suelen ser tan adorables los niños pequeños? Nos encanta ese placer inocente, sin ninguna crítica, que encontramos en ellos, cuando no tienen preocupaciones materiales ni sienten el miedo y el pesar que acompañan esas preocupaciones. Mientras dura esa inocencia, no se preocupan por su cuerpo ni por su papel en la vida, sino que se limitan a seguir viviendo.

La luz que brilla en los ojos de un niño, empapados de amor a la vida y la alegría del momento, nos recuerda nuestro propio estado original de libertad.

Recordar que, originalmente, yo también soy un espíritu libre es la clave para alcanzar la libertad; que puedo recurrir a una fuente ilimitada de amor, sabiduría y felicidad, cuando dejo de buscar esas cualidades en el mundo exterior y, en cambio, presto atención a mi mundo interior.

Tengo que darme cuenta de la importancia de ese acto deliberado de recordar y aprender a utilizar mi intelecto para practicar y desarrollar el placer de alejar mis pensamientos del mundo exterior y entrar en el interior.

Recuerdas a alguien o a algo cuando se ha alejado de ti. Cerca o lejos, es como si tu mente o tu conciencia viajaran hacia esa persona o ese objeto, para poder reanudar la relación y la conexión. No obstante, para hacerlo tienes que concentrarte y eso supone dejar de lado otras cosas que atraen a tu intelecto.

Ocurre lo mismo cuando recordamos a Dios. Para moverme realmente en dirección a Dios, primero tengo que llevar mis pensamientos más allá del mundo físico. Hay un proverbio indio que dice que no se pueden poner dos espadas en una sola vaina.

De modo que, volviéndome hacia dentro, aparto mis pensamientos del mundo exterior, incluido el cuerpo, y me concentro en mi identidad interna, espiritual. Concibo esa esencia del yo como un punto o una estrella, sin dimensiones en términos de tiempo y espacio, situada detrás de los ojos, como un centro de conciencia que, en algunas tradiciones espirituales, se recuerda como el tercer ojo.

Abrir el tercer ojo es como abrir una ventana a otro mundo. Sin dejar de estar aquí en el cuerpo, consigo llevar mis pensamientos mucho más lejos, incluso más allá del universo físico. Experimento una sensación de trascendencia de la realidad material y de entrar en un reino de paz. Me doy cuenta de que ese reino es mi hogar original y también la casa de Dios.

Pienso en Dios también como un punto o una estrella, sin dimensiones, pero radiante con el poder de la verdad, ilimitado y eterno.

Cuando mi conciencia alcanza esa etapa y esa conciencia incorpórea, tengo la posibilidad de establecer una relación con Dios, lo cual me conduce a un nivel superior de energía interna.

Cada vez que recuerdo a Dios, la relación se vuelve más profunda. Es un descubrimiento tan hermoso, que puedo visitar el Alma Suprema cada vez que quiero, internamente.

Cuando tienes una buena relación con alguien, recibes su colaboración. Cuando dejo a un lado todas mis relaciones y mis conexiones mundanas, experimento todas las cualidades y los poderes de Dios. Me recargo, llenándome con esa energía de la verdad que es también mi propia verdad.

Cuando regreso a mis responsabilidades en el mundo físico después de recargarme de esa manera, descubro que me resulta fácil y natural mantener un estado de ánimo positivo. Debido a la fuerza que he introducido en mí, mis actos tienen un poder positivo que resulta un placer expresar y que también beneficia a los demás.

Cuando algo es falso, a menudo ejerce una atracción superficial. Nos encantan tantas cosas falsas. Hasta nuestras interacciones cotidianas a menudo están llenas de falsedad, en la medida en que existe un egoísmo oculto.

Debido al ego, por ejemplo, trabajamos por los elogios y por una posición, en lugar de hacerlo con espíritu de servicio. Debido al

apego o al deseo, tratamos de controlar a los demás, o dejamos que nos controlen, a menudo mientras representamos esos sentimientos y conductas como pruebas de amor.

Nos engañamos mucho, tanto a nosotros mismos como a las personas con las que nos relacionamos; por eso tantas relaciones tienen problemas.

Para salir de todo eso, tengo que plantearme como objetivo que no quiero que quede nada falso en mi vida. Quiero poner fin a todo tipo de engaño en mí, o en mis relaciones con los demás. Toda falsedad conmigo misma y con los demás tiene que desaparecer.

A medida que se profundiza mi relación con Dios, aumenta el valor que tiene para mí y se convierte en una conexión verdadera y viva. Comienzo a comprender lo que realmente significa el verdadero amor, como una forma de ser, más que como un deseo. Sintiendo la alegría y la fuerza de ese amor, veo con toda claridad el contraste con el ego y el apego. Me doy cuenta de la diferencia entre verdad y falsedad. El único deseo profundo que queda en mí es el deseo de llegar a ser totalmente sincera por dentro, de alcanzar la verdad; ese deseo arde en mi interior como una llama.

A medida que esa llama se intensifica, purifica el alma y elimina las tendencias negativas. Eso se consigue mediante la relación y la conexión con Dios, como si Dios fuera un orfebre que elimina las aleaciones del alma. Con el tiempo, los únicos pensamientos que albergo son puros y benéficos: pensamientos de amor, de paz, de misericordia y de compasión.

Así me encuentro viviendo en el mismo cuerpo, con los mismos bienes, las mismas relaciones y en el mismo mundo, pero en mi interior, como los pensamientos se han vuelto oro puro, ahora hay amor y verdad que irradian hacia todos.

Hay un último paso, en el cual la conexión entre Dios y yo se convierte en una consanguinidad tan profunda, que llega a ser indestructible. Cuando eso ocurre, la energía que recibo me proporciona tanta fuerza, que no sólo desaparece la falsedad que hubiera dentro de mí, sino que la que existe fuera no puede entrar en mí ni influirme nunca más.

Incluso más allá del oro puro, el alma se puede ver como un diminuto y hermoso diamante interior. Cuando existe la conexión más profunda con Dios, te das cuenta y te reconoces como esa joya.

Por fuera, están el cuerpo, los bienes materiales, las relaciones y el mundo, pero, ¿quién soy yo? La joya espiritual brillante.

A medida que me acerco cada vez más a Dios, es como si el Supremo, como un joyero, me guiase para ver los defectos que quedan y cómo deshacerme de ellos. Hay una corriente de comunicación muy sutil, pero poderosa. El amor que recibo de Dios es como la luz, que me llena de verdadero amor propio y realización personal, desplazando los defectos que ha creado el ego.

El objetivo, entonces, es ser una joya perfecta, engarzada en el oro puro de mis cualidades originales y mi naturaleza, que irradie los pensamientos y los sentimientos más puros y totalmente valiosos.

Todo lo que el alma necesita está en Dios

Alguien me preguntó una vez cuánto medito. Le respondí que, cuando uno realmente quiere a alguien y en su corazón siente que recibe de esa persona un beneficio ilimitado, no quiere dejar de recibirlo. Le parece que son inseparables y que están juntos todo el tiempo.

Existe todo ese poder en el amor de Dios. Es tan maravilloso. Es la verdad; revela la cualidad original del alma. Pone fin hasta al menor rastro de impureza. El fuego de ese amor arde de tal manera que toda la suciedad que hay dentro se disuelve, hasta que no queda nada más que la verdad.

Cuando me di cuenta del contraste entre la verdad y la falsedad, fui capaz de transformarme. La primera vez que vi la belleza de la verdad de Dios fue en India, a mediados de la década de 1930; estaba presente en Prajapita Brahma, el fundador de la universidad espiritual a la que he dedicado mi vida.

Después de llenarme del amor y la sabiduría de Dios, compruebo que ver esa verdad en mí ayuda a otros a darse cuenta de ese contraste y a menudo sirve de inspiración para provocar un cambio.

La mente siempre se siente atraída y se instala en un lugar en el cual hay una profunda sensación de pertenencia y de consecución, que es lo que la mente experimenta en su conexión con Dios.

Todos quieren sentir esa sensación de pertenencia. Hasta los animales domésticos quieren de verdad que sus amos los quieran y

los aprecien. Entonces, el perro protege la casa y no deja entrar a los extraños.

El alma necesita profundamente la sensación de pertenecer y la encuentra en Dios cuando se le recuerda su propia naturaleza eterna de paz, amor, poder, pureza y felicidad y, a través de ella, recuerda a Dios y redescubre todo lo que Dios puede hacer.

Todo lo que el alma necesita está en Dios. Eso incluye todas las relaciones: madre, padre, maestro, amigo, guía, amado. Cuando Dios se vuelve el centro de la vida del alma, ésta encuentra la sensación profunda de pertenecer, de paz, de haber encontrado su hogar, en la cual recibe verdad y amor, y esa verdad y ese amor producen poder.

Todo lo que ocurre dentro de una persona se exterioriza en su vida, de modo que, aunque yo, como el alma interior, me distingo del cerebro y del cuerpo, sin embargo, lo que ocurra en mi interior dejará una impresión en el cuerpo y saldrá en mis actos y en mis relaciones.

De lo que piense y de lo que sienta dependerá mi actitud con respecto a la vida y mi visión con respecto a los demás.

Cuando pienso de forma pura y apacible, puedo llegar a pensar en Dios y entonces aparece esa corriente de amor y felicidad, a través de la conexión con Él. Comprender a Dios también me produce mucha sabiduría interior.

Nace un sentimiento que antes no tenía: esa paz, ese amor, esa felicidad y esa verdad eran cualidades que había perdido y que ahora vuelven a surgir dentro de mí. De modo que yo, el alma, soy la primera en beneficiarme; pero, como mi actitud hacia los demás y también mi visión con respecto a ellos (mi forma de verlos y de relacionarme con ellos) ahora se rigen por esas cualidades, todos se benefician.

En general, parece que los seres humanos se han vuelto muy dependientes, como si ni siquiera fueran capaces de mantenerse erguidos sobre sus dos pies, sino que constantemente estuvieran agachándose, a cuatro patas, como los animales. Es una manera de ser lamentable. Estando así, en el suelo, no tienen libres las manos para dar, pero deben recibir.

De modo que a menudo hasta lo que comemos procede de medios deshonestos, en los que se explota a otras personas, o animales, o a la naturaleza, en lugar de obtenerlos honradamente.

Imagina las consecuencias, si un ser humano pasa de un estado de dependencia como ese y se vuelve sincero, honrado, recto y se gana la vida con integridad.

Entonces no sólo se alimenta a sí mismo con esa sinceridad, sino que tiene suficiente para compartirla con los demás. Piensa en lo diferente que sería el mundo, si cambiáramos así.

De modo que, cuando caigo en la cuenta de que soy un hijo de Dios, de que Dios está a mi alcance, como mi Madre y mi Padre espiritual, y de que puedo conseguir un amor y una verdad ilimitados a través de la relación con ese progenitor maravilloso, sabiendo todo eso es como si empezara a darme cuenta de lo que realmente significa ser un ser humano.

Puedo volver a levantarme sobre mis dos pies y así recupero la sensación de ser realmente humana. Me desprendo del ego y del apego.

Debido a la felicidad que siento en mi interior, dejo de recibir (y de dar) pesar. Aunque alguien me arroje algo, lo desvío fácilmente, de modo que ya no hay necesidad de represalias ni de venganzas.

La conciencia de un ángel

A medida que mi pensamiento y mi percepción van cambiando así y mi intelecto comienza a adquirir mayor elevación y prudencia, crece en mi interior el deseo puro de que todos se beneficien del discernimiento que nos brinda Dios.

Entonces es como si me llevara muy arriba y el intelecto sólo fuera consciente de una sola cosa: de que yo, el alma, soy un hijo de Dios y, como tal, sólo quiero dar felicidad y quiero poner fin al pesar que hay en el mundo, allá abajo.

Es casi como si no tuviera que hacer nada físicamente para producir ese beneficio, pero en el corazón hay unos sentimientos tan elevados, tan amorosos, que esos sentimientos realizan el trabajo desde arriba... Me limito a alzar una mano para bendecir, digamos, y algo se mueve.

Cuando existe la divinidad en mis relaciones, es como si estuviera operando a un nivel más allá de la materia. Estoy aquí, pero también estoy lejos, mucho más arriba y más allá.

En mi trato con los demás, estoy más allá de cualquier conciencia de color, credo, riqueza o pobreza, enfermedad o salud, como si no interactuara con seres humanos, sino con seres divinos o sutiles, con el actor, en lugar de con el disfraz físico o el papel.

Cuando estoy en esa conciencia de mi propia divinidad y la divinidad de los demás, significa que soy capaz de dar constantemente. Quienquiera que se coloque delante de mí puede tomar, tomar y tomar, que yo seguiré dando y dando y en mi interior tendré el sentimiento de: "Sí, ¡cómo no!, toma todo lo que quieras".

Los seres que son así de divinos son los ángeles, que nunca calculan cuánto han dado. No tiene sentido calcularlo, porque no viene de ellos. Simplemente, hay una corriente continua que pasa a través de ellos y procede de lo alto, de Dios. Ellos tienen el sentimiento de que Dios está dando; se limitan a dejar fluir la corriente. Simplemente existe ese compartir y ese sentimiento en el corazón: "Que tomen todo lo que puedan, que se llenen, porque el que da es el Otorgador Ilimitado".

Se ha recordado a los ángeles girando en círculos en lo alto del cielo, al anochecer, brindando protección y ayuda al acabar el día.

Ese es el sentimiento que deberían tener ahora los que viven en este mundo: que por ahí, en algún lugar, los ángeles están volando y mirando hacia abajo y que están allí por nosotros, que nos protegen, ¡que están allí! Tenemos a esos ángeles encima de nosotros, que nos dan amor, nos dan poder y nos dan protección.

La gente del mundo está empezando a darse cuenta de que los que ellos consideraban que les pertenecían y que eran su apoyo y su ayuda los están defraudando. Todo parece estar desmoronándose aquí abajo. Y así, evidentemente, la preocupación, el temor y el pesar aumentan por dentro.

Pero los ángeles que están arriba deberían apartar la atención de esos sentimientos y dirigirla hacia Dios. Tendría que haber tal sentimiento de amor, de misericordia y de compasión procedente de lo alto, que fuera como una llamada interior que llegara hasta la Tierra.

Cuando la gente oiga esa llamada, levantará los ojos al cielo y sentirá: "Allí hay alguien que se ocupa de mí... Hay unos seres divinos que me envían buenos sentimientos y buenos deseos, que me protegen... Los siento, allá arriba, al alcance... Están allí por mí."

De modo que, por más que la gente no llegue a conectarse con Dios, al menos que reciban ese sentimiento de pertenecer y de protección que viene de los ángeles, que no están demasiado lejos.

Así como la ciencia y la tecnología son capaces de conseguir que las señales viajen muy lejos, ya sea mediante el sonido o la imagen, hay una ley que dice que todo lo que está dentro de la conciencia también sale al exterior. Todo lo que está en la mirada y en el corazón de las personas llegará a los demás.

Si existen esa sensación y esa presencia sutiles y angelicales, el corazón de las personas recibirá un toque y se elevará. Esas vibraciones sutiles llegarán y atraerán a otros, en cualquier parte del mundo en que se encuentren.

Las personas no tendrán que escuchar la radio ni ver la televisión para conseguir lo que necesitan. Irán al interior y serán capaces de recoger esa vibración (esa energía de verdad) que procede de lo alto. Es posible que ni siquiera tengan que tirar de ella. Es posible que simplemente llegue hasta ellos, cuando la necesiten, como nos refresca una ducha en un día caluroso de verano.

Tenemos que ser como nubes, llenas de amor, verdad y pureza, derramándonos sobre los habitantes del mundo. Hay un gran poder de cambio en ello.

Pregúntate a ti mismo: "¿Quién soy, después de todo? ¿A quién pertenezco? ¿Qué me están diciendo que haga Dios, el tiempo y mi propia voz interior? ¿Estoy respondiendo a eso?" En realidad, en ese entrar dentro, es como si uno, automáticamente, se elevara por encima del mundo, lejos de sus preocupaciones y sus temores, para que el poder del amor y la verdad que recibimos puedan traer consuelo a muchos otros.

Capítulo Tres

El Poder de la Pureza



ATRAIGO EL AMOR Y EL PODER hacia mí a través de mi relación y mi conexión con el Supremo. Hago propios ese amor y ese poder, para irradiarlos constantemente al mundo. Ese es el camino regio hacia una paz real y duradera.

Es como si Dios, que es la verdad, me diera el propósito de convertir mi vida en algo verdadero y valioso, como un diamante. A medida que avanzo hacia ese objetivo, mis pensamientos y mis sentimientos se vuelven muy ligeros. Me siento como un espíritu libre: sigo formando parte de este mundo, pero no estoy atada a él. Puedo volar, como un ángel, al servicio de la humanidad.

Antes de que pueda haber en mi vida una verdad tan completa, tiene que haber pureza. La pureza sustenta todo el proceso de restablecer la verdad en mi carácter y en mis relaciones.

La pureza me permite liberar mis pensamientos y mis actos de la negatividad, el desperdicio y la debilidad que aparecieron cuando dejé de comprenderme a mí misma como un ser espiritual y sólo me veía como descendiente de mis padres físicos y como fruto de mis circunstancias.

Dios me enseña el amor real y auténtico y, a través de él, me enseña a comprender la diferencia entre lo verdadero y lo falso, lo cual produce en mi interior luz y calidez, se reaviva la llama del alma, constituyendo la esencia del proceso de purificación. Hay que prestar atención para que la llama siga ardiendo con intensidad y para acabar la tarea de la liberación.

La pureza y la verdad son estados distintos. La pureza es estar exento de impurezas. La verdad es integridad, sin ningún engaño ni falsedad.

No diría que el agua de un vaso es verdadera, por ejemplo, pero quisiera que fuera pura, porque entonces sería agradable beberla y contribuiría a mantener el cuerpo sano y funcionando de acuerdo con su verdadera finalidad o, en otras palabras, cumpliendo su potencial.

Cuando el pensamiento es puro, hace que mi vida sea sincera y valiosa y comienza a cumplirse mi potencial como ser humano. La pureza despeja un camino para la verdad. Abre un espacio dentro de mi mente, en el cual se puede experimentar la verdad.

En realidad, originalmente el alma es verdadera, de modo que, cuando limpio la mente de pensamientos y deseos que la alteran, puedo comenzar a comprender y a reconocer lo que es la verdad y a apreciar lo que vale en mi vida.

La pureza del alma es esencial para la paz. Cuando falta la pureza, aunque sea en un grado mínimo, no puede haber paz.

Tampoco el amor puede seguir siendo verdadero y sincero, si se mezclan con él los deseos físicos.

Algunas personas piensan que tienen paz en su vida y otras, que tienen amor, pero, si no hay también pureza, no pueden estar contentas.

Es posible que sientas paz porque te has alejado de tus responsabilidades, o que la gente te dé amor para que estés contento, pero, mientras eso se combine con alguna debilidad interior, no podrás experimentar realmente paz ni felicidad. Además, el amor no será constante. Algunas veces seguirás amando y otras ni siquiera serás capaz de amarte a ti mismo.

Cuando adopto la pureza en mi vida, me sirve para acabar con todo rastro de lo físico en mi manera de pensar. El ser humano tiene un cuerpo, evidentemente, pero lo fundamental de la pureza es liberarse del control que ejerce el cuerpo sobre mi conciencia; eso es lo que me permite vivir y servir como un ángel.

Cuando alguien comprende eso de verdad y lo pone en práctica en su vida con honestidad y el poder de la verdad, esa es la sabiduría.

La pureza procede de la relación y la conexión con Dios. Sin el poder que otorga esa conexión, no puede haber una pureza absoluta.

Los ascetas de India, que practican el celibato, lo hacen con gran dificultad. Dejan sus casas, se esconden en cuevas y se privan de alimentos y de otras cosas.

Pero Dios inyecta la pureza en lo más profundo del alma. En realidad, lo que consigue esa relación es aplicar una inyección que extrae la impureza que se ha infiltrado en el alma. El alma es la verdad, de modo que, con pureza, puedes experimentar esa verdad.

Dios nos hace conocer nuestro estado original de pureza, pero el conocimiento no se limita a lo intelectual; no es sólo información, sino una experiencia profunda y hermosa. Cuando estableces esa conexión, puedes probar la dulzura del amor verdadero, como si fuese un néctar. Esa dulzura elimina el veneno.

A continuación, está la sensación de que hay sangre nueva dentro del alma, como si despertaras. Te vuelves consciente de lo que hay en tu interior y a tu alrededor. Aparece la paz y el corazón se siente muy reconfortado.

Durante mucho tiempo, no ha tenido cabida en la conciencia humana que fuera posible experimentar semejante paz, amor y felicidad, una realidad semejante. La paz, el amor y la felicidad que llegan como consecuencia de la pureza están llenos de verdad.

Dicen que la información es poder y puede que sea verdad, en un sentido limitado. Cuando tenemos acceso a información sobre cómo funcionan las cosas, estas se vuelven útiles para nosotros.

Pero el conocimiento espiritual requiere mucho, muchísimo más que información. Para tener la capacidad de absorberlo y utilizarlo, necesitamos pureza.

La esencia del conocimiento espiritual es muy sencilla. Consiste en saber quiénes somos en realidad, como almas; que nuestro hogar original, el sustrato de nuestro ser (en contraste con nuestro hacer), es inmaterial y que ese hogar es también el lugar donde nos conectamos con el Alma Suprema.

Pero sin la pureza interior, la conexión es débil y, por consiguiente, no se acumula poder, de modo que es esencial darnos tiempo para comprender realmente en qué consiste la pureza.

Recuperar la conexión

Dios, el Supremo, nos hace conscientes de la verdad y la belleza que Él contiene. En conexión con Él, comprendemos que eso es lo que éramos también, que esa es nuestra verdad y comienza el proceso de volver a convertirnos en eso. Él nos dice: "¡Eh, almas! Mirad al Padre original, reconocedme, mirad quién soy: soy el Purificador."

Cuando absorbes ese conocimiento y esa conciencia en tu interior, es como digerir los alimentos. Cuando comes, la sangre fabricada con lo que comes penetra en tus venas para darte fuerza y poder por

dentro. Cuando espiritualmente introduces en ti lo adecuado (el conocimiento adecuado, la práctica adecuada, el néctar de la relación y la conexión) y lo conviertes en sangre nueva, salen todos los residuos y queda la pureza.

Absorbe en tu interior tanta de esa energía que el alma se purifique, el cuerpo se purifique y los que se te pongan delante se purifiquen. Es posible tener tanto poder.

El cuerpo refleja el estado de tu conciencia. Cuando te conviertes en esclavo de sus apetitos y sus adicciones, aparece un círculo vicioso en el cual se incrementan esos apetitos. Cuando introduces en ti la energía divina, los sentidos se calman. El cuerpo deja de controlarte y vuelves a dominar tú.

Dicen que la leche de una leona sólo se puede poner en un recipiente de oro, porque en cualquier otro se vuelve agria. Hasta la leche común se estropea enseguida, si se pone en un recipiente inadecuado.

Del mismo modo, la verdadera paz de Dios, la paz y el discernimiento, que tienen un sabor tan dulce y proporcionan tanta fuerza y sabiduría, sólo permanecerán dentro si hay pureza.

La pureza convierte en oro tu mente y tu intelecto.

No es simplemente paz mental lo que hace falta, o que haya paz en tu mente, sino la fuerza que procede de haber alcanzado la victoria sobre las impurezas que han destruido tu paz.

Tiene que haber la certeza y la convicción de que "¡lo he conseguido!" En esa victoria, está el poder de adoptar la verdad, incluso hasta el punto de no recordar la existencia de las impurezas, que se vuelven impensables, literalmente. Ya no hay lugar para ellas en ti.

Entonces, eres inmune a la influencia externa. No hay nada que pueda debilitar tu paz y tu amor. Recuperas totalmente el respeto hacia ti mismo y pierdes el miedo y la animosidad. No te preocupas, ni te enfadas, ni te colocas a la defensiva ante la debilidad de los demás.

Sólo la pureza te proporciona esa paz imperecedera. Cuando hay pureza, nada perturba tu paz. ¡Nunca! La pureza hace que la paz se deposite en tu interior, que se aloje dentro de ti. De ese modo, lo que das se vuelve naturalmente afectuoso y apacible, lleno de pureza. La pureza te brinda un corazón grande y misericordioso; mantiene

tu entusiasmo y tienes la intensa sensación interior de que todos deberían beneficiarse de la verdad de Dios. La pureza te permite reconocer la verdad, adoptarla y darla.

Cuando la verdad te llena por completo, ya no queda sitio para que siga habiendo en ti falsedad. Dios es la verdad y, cuando sientes y experimentas esa verdad en tu interior, acaba la conciencia de todo lo demás. No importa la cantidad de ego o de arrogancia que haya habido; esa negatividad desaparece.

Te mantienes en conexión con Dios y tus actos son buenos. Es como si el poder de Dios pudiera actuar a través de ti y realizar tareas beneficiosas a través de ti. Cuanto más ocurra eso, más poderoso te vuelves, además.

La pureza en sí está llena de sentimientos elevados y beneficiosos. El resultado es el amor: la sensación interna de que los demás deberían tener las mismas experiencias liberadoras. Ese es el auténtico amor espiritual, en lugar del amor del que hablan algunos, que en realidad sólo ofrece entretenimiento y diversión.

Si existe dentro la más mínima impureza, entonces la preocupación, el miedo y el pesar pueden entrar a hurtadillas, con

lo cual aumentas los problemas del mundo, en lugar de resolverlos. En cambio, el amor que procede de la pureza y la paz aumenta tu capacidad para trabajar de forma altruista y el sentimiento de querer que los demás se beneficien de verdad produce un ambiente elevado que apoya sutilmente a los demás.

El Uno verdadero te hace puro, con una pureza auténtica y contundente. La serenidad que se observa en el rostro de alguien así es increíble; es una paz que puede acabar con la desapacibilidad de los demás de sólo mirarla.

De modo que la pureza es lo primero.

Cómo se recupera la pureza

La pureza significa tener limpieza dentro del templo de la mente. En mi propia vida, todos los días, dedico un tiempo a observarme por dentro, para asegurarme de que no se me haya colado ninguna basura. Eso forma parte de mi meditación habitual. Si veo algo negativo, oculto en alguna parte, lo elimino. Cuando el templo está

limpio, Dios acude a sentarse en él y así aparece el poder interior que impide que entre más basura.

La pureza produce sinceridad. Impide que mi relación con Dios se vuelva superficial o desganada. Cuando estoy resuelta a estar limpia por dentro, presto atención a asegurarme de que mis pensamientos y mis sentimientos sean siempre positivos. No dejo que aparezcan nuevas manchas en el interior.

A veces, algunos esperan que Dios los ame y entonces, si sienten el amor de Dios, dan amor y atención a cambio. Pero no se pueden establecer semejantes condiciones. Si quieres el amor de Dios, también tienes que hacer algo por Él; tienes que hacer la parte que te toca y mantenerte limpio. Tiene que haber un amor puro y limpio entre Dios y tú; nada de negociaciones.

La pureza da origen a la verdad. Cuando mantienes la limpieza interior, tu corazón se mantiene fiel a Dios y tus actos proceden de ese lugar de verdad. Entonces experimentarás de verdad la paz, el amor, la felicidad y el poder.

Cuando hay pureza absoluta, desarrollarás confianza, sinceridad e integridad en las relaciones. En una vida así, no tienen cabida la

preocupación, el miedo ni el pesar. La pureza hace que estés totalmente en paz por dentro.

La pureza te proporciona el reconocimiento de lo valiosa que es la verdad. Entonces, cuando se introduce la basura, la reconoces enseguida y la retiras. Una vez bien establecido ese hábito de mantener la limpieza interior, es como si tuvieras siempre a mano la ayuda de Dios.

Algunas veces, cuando la mente está inquieta, me pongo a pensar deliberadamente en el alma y en Dios y así recupero un estado mental puro y apacible.

Otras veces, no es tan fácil alcanzar la pureza. Puede que intente entrar en la conciencia del alma y alejarme de la conciencia del cuerpo y que no lo consiga. Entonces, de repente, pienso en el Padre verdadero y tomo conciencia del amor del Padre y así recupero automáticamente mi propia y verdadera conciencia de mí misma y mi paz mental.

Si he desarrollado amor por esa verdad interior y el hábito de recordar al verdadero Padre, es como si Él llegara hasta mí cuando falla mi fuerza.

El amor a Dios crea en el interior un fuego purificador. Diferentes niveles de intensidad de ese calor acompañan distintas fases de purificación.

El primer nivel de atención se basa en eliminar capas de cosas viejas del pasado, como hace un decorador cuando, con calor, elimina la pintura de una puerta.

Cuando hago el esfuerzo de limpiarme de ese modo, se trasluce la pureza interior. Esa pureza me recuerda entonces el valor de llevar una vida limpia y sencilla y de ser sincera.

Cuando hay pureza interior, no quiero tolerar ninguna forma de deshonestidad en mí misma, ya sea como despreocupación, pereza o poniendo excusas. Si me siento perezosa por dentro, acabaré poniendo excusas y eso no es ser sincera.

Necesito la verdad en todos los aspectos. Hay verdad en hacer un esfuerzo honesto y sincero, con un corazón verdadero y honesto. Eso se diferencia de la verdad en el sentido de la forma original de ser, como cuando el oro es puro o cuando se restaura una pintura o un mueble.

Pero las dos están relacionadas. Para recuperar mi verdad, tengo que hacer verdaderos esfuerzos y, para hacerlos, tengo que tener una imagen de mi propia forma de ser original y auténtica.

Tengo que recordar a Dios con un corazón honesto y verdadero. Para eso, necesito como mínimo estar bastante limpia por dentro como para saber qué aspecto tiene la verdad, cuál era el estado positivo y original del ser humano, antes de adquirir las capas de suciedad y polvo que oscurecen la realidad interior. Saberlo me proporciona unas intenciones elevadas y unos sentimientos puros, de modo que realmente es algo que quiero conseguir.

Cuando sirvo a los demás, también lo hago con un corazón verdadero, totalmente sincero. Cuando dedico a alguien mi tiempo, lo hago con el corazón, no sólo superficialmente o pensando en acabar de una vez.

Asimismo, si dedico tiempo a mí misma, lo hago también con mucho amor y sinceridad, con el corazón. Eso es verdadero. Necesito esa verdad en mi esfuerzo para volverme pura.

Cuando no quede ningún rastro de impureza y no haya ningún tipo de mezcla en mis motivos, esa pureza me proporciona una

sensación maravillosa de verdad y alimenta el fuego del amor. Surge un interés profundo por mantener esa experiencia, para que sea más concentrada e intensa.

Esa es la segunda etapa de la purificación, la de convertirme en oro verdadero y real, después de eliminar la aleación que se ha introducido en mí.

El primer nivel de pureza es valioso y necesario, pero todavía se puede estropear, de vez en cuando. Según el ambiente o la compañía, puede introducirse basura en mi mente y producir una tormenta de temor, ira o pesar.

Pero cuando me vuelvo oro auténtico, significa que estoy tan llena de verdad, que he dejado atrás, muy atrás, la falsedad.

Pero ni siquiera el oro es el objetivo supremo. El oro es cálido, hermoso y valioso, pero también es suave, con lo cual resulta fácil de modelar, aunque también se puede abollar o rayar.

De modo que, por lo que respecta a los sentimientos, ni siquiera una personalidad de oro puro es inmune a las heridas y, si me hieren, todavía no estoy en un estado de verdad.

La máxima pureza consiste en desarrollar una inteligencia diamantina. En ese estado, es como si la inteligencia estuviera tan llena de verdad que todo lo viera y que percibiera y reconociera la verdad en cualquier situación y, al mismo tiempo, que no viera nada, por no permitir que nada desmerezca en lo más mínimo de la verdad interior.

Un diamante perfecto es tan fuerte que no puede rayarlo nada corriente. Además, tiene tantas facetas y brilla tanto que la luz sale de él en todas direcciones; es tan valioso que todos quieren verlo y, sin embargo (en el caso de los diamantes más grandes del mundo), tiene un valor tan inestimable que nadie puede poseerlo.

Una inteligencia diamantina, engarzada en una personalidad de oro, prepara el alma para convertirse en una deidad; vive en un cuerpo, pero en un estado de perfección tal, que revela las cualidades divinas en forma humana.

Amor y sabiduría

¿Cómo puedo llegar a ese estado? La experiencia del amor a Dios y del amor de Dios hacia mí convierte mis pensamientos y mis

sentimientos en oro puro: una mente rica, plena, satisfecha, en la que resplandece la verdad. Y el conocimiento de Dios me convierte en un diamante. Los dos van de la mano.

En la espiritualidad, Dios llena el alma de amor puro y auténtico, lo cual acaba con todo rastro de impureza y me libera por completo. En cambio, el amor que he recibido de los seres humanos muy a menudo ha sido engañoso y ha consumido mi energía.

La pureza, entonces, hace salir dentro de mí el sol del conocimiento. Cuando conservo en mí esa luz, brilla como un tercer ojo, mostrándome lo verdadero y lo falso. En esa conciencia que parece una joya, la luz del alma (la energía de la conciencia) cae sobre lo verdadero y lo virtuoso, más que sobre lo falso. Desarrollo una inteligencia que es como un cisne, del cual se dice popularmente que tiene tal poder de discriminación que sólo recoge joyas y pasa por alto las piedras.

Cuando la luz del alma se mantiene enfocada de ese modo sobre la virtud, pasando por alto lo falso, su reflejo vuelve a mí en forma de amor y del aprecio y la aprobación de los demás. La verdad se multiplica en mi interior y dejo de perder energía.

El conocimiento es la luz, la ignorancia es la oscuridad. Si no tengo conocimiento sobre algo, no puedo actuar bien; estoy a oscuras. Cuando sale el sol, la oscuridad se disipa al instante; concluye la impureza que me volvió ignorante y me hizo esclava de mis propios deseos y los de los demás.

Cuando hay ignorancia, es como si fuera ciega, como si mi intelecto fuera de piedra. Si estás ciego, te cuesta hacer las cosas, aunque estés rodeado de luz.

En el contexto espiritual, el conocimiento significa saber la verdad sobre el alma. Las impurezas que solían ocultar esa verdad me volvían ignorante sobre mí misma y sobre los demás. El sol del conocimiento consume esas impurezas y me revela la verdad; me muestra el daño que me he hecho a mí misma, al dejar que mi conciencia quedara atrapada en el mundo material, y la dicha y el poder que recibo cuando aprendo a conectarme otra vez con Dios.

Las maneras de pensar que adquirí en el mundo exterior me engañaron mucho. Me empujaron hacia aquí y hacia allá, según la manera en que el cuerpo quería que me moviera, según mis conocidos querían que me moviera y según el mundo quería que me moviera.

El conocimiento que procede de lo más profundo de mí, de Dios, me enseña que, aunque estoy en este cuerpo y, a través de él, me relaciono con otras personas y con el mundo físico, soy independiente de todo eso. Soy un ser de energía consciente, separada de la materia.

Debo seguir relacionándome con el mundo material, porque así se expresa la vida, pero ya no voy a seguir haciendo cosas por influencia de todos esos factores externos. Porque soy independiente, puedo elegir, puedo disponer siendo el amo. Eso es sabiduría.

Sea joven o vieja, cuando tengo conocimiento del verdadero yo puedo ser sincera y sabia, lo cual también me permite volverme razonable y madurar.

Cuando abordo la vida desde el punto de vista del ego, con el sentido de quién soy, ligada al cuerpo y a sus relaciones y conexiones con el mundo, soy extremadamente sensible a lo que ocurre a mi alrededor y constantemente me altero por pequeñeces, como una criatura. Con el discernimiento que procede de la pureza, no me inquieto, con lo cual ahorro una cantidad enorme de energía.

La ignorancia no sólo me ciega, sino que puede hacer que mi carácter se vuelva demasiado enérgico, con lo cual trato de influir y controlar a los demás. No me doy cuenta de que estoy actuando mal ni de que también estoy haciendo actuar mal a los que me rodean.

Para alguien que se encuentra a oscuras de ese modo, el dinero y la posición lo son todo, mientras que los que tienen una luz interior saben que, si llevan consigo a Dios, también tienen respeto y amor propio, con lo cual lo tienen todo.

Imaginemos a una persona sensata, prudente, alegre, que nunca hace nada sólo por presumir ante los demás y que, además, no se fija nunca en los errores ajenos, que es una manera de desperdiciar el tiempo y los pensamientos. Una persona así se preguntará para qué tiene ese conocimiento inestimable, si no es para mantenerse libre.

La mirada interior ve las cosas como son, por lo que son. El conocimiento que procede de la pureza quiere tener esa luz interior. Hay una conciencia de Aquel que hace que ocurran cosas y de quién soy y lo que tengo que hacer. Tengo que crear permanentemente esa conciencia pura y elevada.

Cuando tienes el discernimiento y después, al usarlo, pruebas a ponerlo en práctica y con la práctica acumulas experiencia, entonces sabes lo que tienes que hacer, en el momento adecuado. Esa también es una forma de luz, de modo que la luz aumenta con la experiencia.

En un alma así, es como si constantemente estuviéramos viendo dentro, para aprender de todos y de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. No tendrá la sensación de que ya lo sabe todo.

Sabe que está desempeñando un papel y se muestra muy desprendido al respecto, pero también está alerta para seguir aprendiendo y no cometer errores.

Cuando pierdes el equilibrio y no piensas más que en lo que estás haciendo, es fácil que pases por alto las señales que te indican el camino correcto para seguir adelante y entonces caes.

La esencia o la semilla del conocimiento que nos purifica y nos renueva es: no mires al pasado ni a los demás; mira a Dios, Madre y Padre verdadero, y después a ti mismo. Ten paciencia. Conserva la paz. Con ese esfuerzo verdadero, tendrás en tu interior el amor de Dios.

Cuando te acompaña el Otorgador que otorga el conocimiento, a cada paso te dice cómo son las cosas en realidad. Entonces, esa verdad te hace realizar actos puros, limpios, elevados y nobles. Esos actos tienen poder, hasta que llegas a ser alguien que muestra la verdad al mundo.

Un diamante así brilla desde lejos. No hace falta que diga: "Soy un diamante", porque su luz llegará al mundo automática y naturalmente. Cuando las vibraciones de ese diamante lleguen a los demás, se sentirán reconfortados y animados.

La verdad es lo que hay que revelar. Tengo que revelar al Padre auténtico. Pero tengo que hacerlo con un corazón verdadero, con un interés y un amor verdaderos y sinceros.

Digo que mi pensamiento puro es que eso ocurra, pero no acompaña a la pureza ninguna sensación, ni de que tengo que hacer algo ni de que he hecho algo. La verdad está en la intención. Entonces será como si sintiera una fuerza interior que me dijera lo que tengo que hacer y también lo que no debo hacer.

El estado de conciencia en el que estoy dentro de mí misma, silenciosa e incorpórea, sentada con Dios, hace que ocurran cosas

buenas en el exterior. Es así: está la conciencia de que Aquel que tenía que hacerlo está allí todo el tiempo y que yo no soy más que un instrumento intermedio.

El mundo necesita con desesperación el amor, la luz y la paz de Dios, la verdad de Dios. Él está esperando que nos volvamos tan puros para poder ser verdaderos instrumentos y compartir esas cualidades con todas las almas.

La pureza me permite desapegarme y la distancia me permite seguir siendo positiva, afectuosa y prudente.

Cuando conservo la conciencia de que soy un espíritu, la luz y la belleza de esa espiritualidad se extienden por todas partes. Cuando me conecto con el poder supremo de Dios, es como si una corriente poderosa fluyera hacia donde más se necesita.

De modo que, a lo largo de cada día, tengo que recordar:

1. ¿Mantengo mi espiritualidad? Soy el espíritu interior, separado del cuerpo. Cuando mantengo esa conciencia espiritual, el cuerpo en el cual estoy no me obligará a realizar actos limitados o erróneos.

2. Mientras vivo en este mundo, sean cuales fueren el ambiente, las situaciones o lo que ocurra fuera, debo seguir siendo un observador imparcial, sin emitir juicios ni tomar partido. De ese modo, evitaré que influyan en mi verdad original y ese poder ayudará a los demás.

3. A pesar de hacer cosas, debo sentir que en realidad no soy yo el que ha hecho nada, sino que he sido un instrumento para lo que tenía que ocurrir. De ese modo, también me mantendré alejado de mis actos, para que no me controlen ni agoten mi energía. Entonces seguiré siendo libre para seguir atrayendo el amor y la sabiduría de Dios hacia mi interior y los demás, al ver el poder que he adquirido, se sentirán inspirados para crear una vida similar para sí mismos

Capítulo Cuatro

El Poder de la Felicidad



LA PUREZA, LA PAZ, EL AMOR Y LA FELICIDAD están conectados profundamente. En realidad, la pureza es la base de los otros tres. Cuanta más atención le preste, procurando que no quede en mí ninguna impureza, más natural será mi paz.

Cuando en mi alma se desliza la impureza, como una aleación que se mezcla con el oro, me siento inquieta. Entra sin que me dé cuenta y entonces no entiendo por qué la preocupación, el miedo y el pesar se han vuelto parte de mi vida. Me parece que esos sentimientos negativos simplemente forman parte de la naturaleza humana.

Es cierto que han formado parte de la experiencia humana, por tanto, no hace falta que me sienta mal con respecto a ellos. Lo hecho, hecho está.

Pero cuando establezco una relación con Dios, recibo un espejo que me muestra una verdad superior. Me doy cuenta de que, cuando consigo que mis pensamientos sean muy puros y además apacibles (sin ninguna alteración), me conecto con Dios con tal profundidad que me convierto en la forma de amor. Ya no es cuestión de dar y recibir amor, sino que me convierto en la personificación del amor. Cuando estoy así, los demás sienten el amor y les parece que esa

persona es muy sabia, porque cuando me libero de pensamientos inútiles o negativos veo con claridad lo que ocurre y lo que tengo que hacer.

Con conocimiento sobre mí misma y sobre Dios, me vuelvo razonable, alcanzo el entendimiento. Hago que mis pensamientos sean puros y apacibles y entonces se vuelven poderosos. Y cuando alguien tiene poder, es como si de repente impusiera su autoridad. Cuando vivo con la conciencia clara de mi identidad eterna como alma, con la paz y el amor de Dios, hay una autoridad dentro de mí.

La pureza me libera de la conciencia del cuerpo. Cuanta más pureza consigo, la paz y el amor se vuelven más una parte natural de mi forma. A medida que me convierto en la forma del amor, resulta muy sencillo y natural dar amor en las relaciones.

Mis acciones y mis relaciones se basan en dar. Como hay una ley según la cual lo que das, lo recibes, la energía del amor se acumula cada vez más en mi interior, hasta que no queda nada de mi antigua naturaleza. Como si hubiera en mi interior una naturaleza nueva, basada en la verdad. Hay generosidad, positivismo y sabiduría.

En realidad, esa es mi naturaleza original, de modo que tengo la sensación de que esa relación con Dios me ha permitido convertirme en lo que soy en realidad, ser yo misma, y eso produce una felicidad real y duradera.

Cuando vemos la naturaleza a nuestro alrededor (la naturaleza física, con sus campos y sus árboles, animales y pájaros), automáticamente nos produce felicidad. No se tiene que hacer ningún esfuerzo. Del mismo modo, cuando mi propia naturaleza adquiere esa calidad, a través de la pureza y el poder de la relación con Dios, proporciona felicidad.

Cuando alguien encuentra felicidad en algún sitio, realmente conmueve el corazón. Cuando experimento ese tipo de felicidad, la felicidad de ser, si quieres, eso hace que la felicidad que recibo de los logros temporales y mundanos parezca superficial; ya no me parece que eso sea la felicidad.

Antes solíamos esforzarnos mucho por hacer felices a los demás. ¿Cuánto esfuerzo tenían que hacer los demás para hacernos felices? Esos intercambios requerían tiempo, dinero y energía. Nos rompíamos mucho la cabeza.

Cuando alguien nos desilusionaba o no conseguía hacernos felices como esperábamos, había dolor e irritación y a menudo aparecía el desprecio en nuestra mente; entonces, surgía el conflicto.

La falta de felicidad también provocaba celos y codicia. Entonces comenzábamos a actuar de forma engañosa, con nosotros mismos y con los demás, como si nuestra naturaleza se impregnara de falsedad. ¿Qué tipo de relaciones surgían de eso?

Ahora nos volvemos libres, cayendo en la cuenta de lo que hemos perdido y llenándonos otra vez de las virtudes de Dios. A Dios le gusta todo el mundo, está contento y feliz con todos; tiene una imagen más amplia, más allá de celos y conflictos.

Cuando me acerco a Dios, siento lo mismo. Dentro está la frescura de la tolerancia, que me permite mantener la cabeza despejada y el corazón cálido. Hay generosidad de espíritu y la capacidad de hacer lo correcto.

El propio Dios me da el poder de imbuirme de sus virtudes. Las virtudes de Dios, que el mundo alaba tanto, están actuando en mí. ¡Es increíble!

Esas virtudes me permiten experimentar paz, amor y pureza y siento la alegría y la felicidad que eso me proporciona, una alegría y una felicidad únicas. Es un tipo de felicidad que no acaba nunca. No tengo que gastar nada para conseguirla y nadie me la puede quitar.

Cuando recuerdo a algunas personas durante un tiempo, mi corazón se pone contento y me siento feliz, pero, cuando recuerdo a Dios, siento una felicidad sin límites. Cuando actúo a partir de esa felicidad, con virtud, el fruto es muy dulce y hay alegría.

Dios nos lleva de viaje hacia un destino elevado, pero vamos riendo y cantando felices. Claro que aparecen obstáculos, pero Él despeja nuestro camino. Es un guía maravilloso, nos cuida mucho durante el trayecto y eso también produce felicidad en nuestro interior, al ver lo mucho que Él nos ayuda si lo mantenemos a nuestro lado.

Observador imparcial

Él nos dice: "Alma, permanece en soledad. Sigue mirándome a mí, el Incorpóreo, con una mirada de reconocimiento y discernimiento.

Distánciate de todo lo físico, incluido tu cuerpo, y consérvame como compañero." Entonces sientes la verdadera alegría.

Produce mucha felicidad y alegría comprender tu yo y después desempeñar tu papel de observador imparcial; eso te permite desempeñar bien tu papel. Nunca te sientes confuso ni perplejo, sigues feliz con los demás jugadores y te relacionas con ellos sin dificultad.

Los buenos actores son los héroes de la obra. Desempeñan su papel lo mejor posible, en el escenario, con todos, pero además no apartan la mirada del director, que permanece entre bastidores, y responden enseguida a sus indicaciones. A los demás les encanta observar a esos actores. El director también los observa y está orgulloso de ellos. Esos actores experimentan una gran ligereza en todo lo que hacen, porque están contentos de participar en esa obra.

La pureza, la paz y el amor me enseñan a desempeñar mi papel con alegría. Cuando siento esas cualidades, los demás actores están contentos, los que observan la obra como público están contentos y mi Director también se pone contento. ¿Hasta qué punto tengo

que estar contenta? Tanto, que revele al mundo en qué consiste realmente la felicidad.

La felicidad es algo que realmente no se puede explicar. La verdadera felicidad interior se revela mediante una chispa en tu rostro y en tus facciones, en la forma en que andas y te mueves y en tu manera de relacionarte con los demás.

Las personas que sienten esa felicidad están radiantes y son muy nobles. Se dan cuenta de que tienen tanta suerte, que lo único que desean es que todos sientan lo mismo. Sienten el sonido en su interior, que todo el mundo conozca a Aquel que dispensa la fortuna, para que cada uno aprenda a crear su propia suerte.

Ese sonido llega a los demás no en forma de predicar, sino como una realidad, como un regalo de la verdad. Entonces la fortuna se multiplica, por las bendiciones que le devuelven.

Es fundamental comprender los beneficios prácticos de vivir la vida de esa manera. La pureza y la paz me permiten superar los vicios que solían distorsionar mi comportamiento y me hacían infeliz. El amor y la felicidad, por la forma en que benefician a los demás

-además de a mí misma- me aportan algo, a medida que continúo mi peregrinación para convertirme en un ser completo, un ángel.

Si no soy feliz, no conseguiré nada. En cuanto me vuelvo infeliz, es como si hubiera un agujero en mi batería espiritual y todo saliera por ahí. Algunas veces hay un bloqueo y lo que antes me llegaba de Dios ya no puede entrar. Entonces todo se paraliza, como cuando se interrumpe la circulación en el cuerpo porque hay un coágulo de sangre.

Por eso, Dios nos ofrece los tesoros de la felicidad. Tenemos la clave en nuestras manos. Basta con distribuir ese tesoro. Somos iguales al Padre, el Señor de los Señores, que vive más allá de los cinco elementos. Él nos lleva a casa, para que descansen y el mundo se renueve. De modo que, aunque vivamos en este mundo, en este cuerpo de los cinco elementos, tenemos que ir más allá. Sólo estamos aquí para acompañar a los demás y también para conducirlos otra vez hacia casa

“Voy, estoy en camino”. Con esa actitud, no quedaremos atrapados por ninguno de nuestros actos ni relaciones. Nuestra felicidad puede mantenerse constante y realmente seremos útiles para el mundo. Incluso con las vibraciones de nuestros pensamientos,

podemos enseñar a los demás el arte de volar con nosotros. Así, todas las tareas salen bien.

Cuando ya no me queda ninguna debilidad, la victoria se convierte en una guirnalda en torno a mi cuello. Con la victoria por dentro y el éxito por fuera, mi felicidad no conoce límites.

¿Qué hay en mi corazón?

Cada uno debería observar su propio corazón y fijarse en cómo está, qué tipo de sentimientos albergo en él, hacia mí misma y hacia los demás y qué siento en mi corazón con respecto al mundo.

La felicidad está relacionada con el corazón y hay una conexión profunda entre el corazón, el cerebro y la mirada. Lo que haya en el corazón estará también en mi cerebro y se reflejará en mis ojos. Cuando mi corazón está lleno de felicidad, eso será evidente en mi mirada, como si los ojos compartieran esa felicidad.

Debería haber en nosotros tanta frescura, tanta felicidad, como jamás hemos soñado.

Para eso, es preciso primero que el corazón esté absolutamente limpio. Si tiene clavada algún tipo de espina, algún dolor del pasado, se tendría que acabar. No dejes que haya ningún tipo de miedo ni de pesar que venga de ninguna parte. ¿Qué alberga mi corazón? Si he causado pesar a alguien, tengo que pedirle perdón de tal manera que pueda olvidar el pesar que le he producido.

Si no consigo que me perdone, ¿qué puedo hacer?

Debo revisar mis sentimientos. ¿Realmente quiero que esa persona me perdone? ¿Siento afecto por ella? Si soy auténtica en eso, primero debería pedir perdón a Dios y después puedo pedírselo a la persona.

El corazón tiene que estar muy limpio, que ser muy sincero. De lo contrario, pedir perdón no será más que otra manera de tomar. No debería albergar ningún tipo de impaciencia. Mis sentimientos tienen que estar llenos de compasión, sinceridad y amor. Ten en cuenta que esas tres cualidades deben estar presentes en mi corazón; entonces, la otra persona sentirá que esas cualidades llegan hasta ella, como un don, y reconocerá que soy sincera al lamentar lo que he hecho y buscar un desagravio.

Algunas veces, no soy capaz de experimentar esas cualidades de compasión, sinceridad y amor en mi interior y hacia mí misma; en ese caso, evidentemente, no tienen efecto en los demás.

Entonces, el secreto consiste en revisar y eliminar cualquier rastro de sentimientos egoístas. El egoísmo bloquea mi propia naturaleza superior y mi conexión con Dios; produce pesar, preocupación o temor en mi interior, esos sentimientos negativos que destruyen mi fuerza y mi criterio y me impiden relacionarme bien con los demás.

Así, por mucho que me esfuerce en proyectar sentimientos positivos, la proyección no sirve. No puedo dar lo que no tengo dentro.

Para que haya verdadera generosidad de corazón, necesito desinterés y sinceridad. ¡Lo curioso es que esa falta de interés egoísta es el mejor regalo que puedo darme a mí misma! Porque, si soy desinteresada en mis sentimientos y en mis motivaciones, ¿de qué me voy a preocupar? No tengo nada que perder.

Sin duda, no vale la pena preocuparse por los demás. Una persona que se ha desprendido de las preocupaciones siempre se dedicará a

las buenas obras y será capaz de compartir buenos sentimientos, mientras que, en quien se preocupa, siempre habrá pesar. ¿Puedo albergar preocupación y pesar en mi interior y, de todos modos, compartir la felicidad y dormir bien por la noche?

En mi vida, estoy en contacto con miles de personas, pero siempre conservo la conciencia de que, en mis relaciones y conexiones, debe haber amor espiritual y sinceridad, de modo que las conexiones se puedan llenar con la verdad. Tengo muy claro en mi mente que eso es lo que tengo que hacer.

Cuando existe ese tipo de conexión, llena de pensamientos y sentimientos puros, nunca llevará a sentimientos de temor. No hace falta que yo tenga miedo, ni que nadie tenga miedo de mí.

Siempre he recordado a Dios con amor y felicidad. Si sigues haciéndolo así, no te podrá afectar ninguna forma de pesar, porque el poder de la felicidad se acumula internamente.

Comprende que esa felicidad interior es realmente como una energía. Cuando recuerdo a Dios, la felicidad se acumula y aparece la fuerza de mantener a Dios en mi compañía. Estoy contenta y no hay pesar.

Mientras que el pesar nos debilita, la felicidad proporciona valor y fe en uno mismo, cualidades que me dan fuerza para seguir haciendo buenas obras. Si hay que hacer algo bueno, lo haré ahora. Y Dios dejará que ocurra. No se formularán preguntas sobre cuándo ni cómo, que surgen como consecuencia de la falta de poder. Además, cuando mis actos están bien motivados de verdad, no habrá miedo ni preocupación.

Recordar a Dios cuando hay pesar puede ser un consuelo, pero no proporciona fuerza.

De modo que basta de pesar. Recuerda a Dios con amor y felicidad y fíjate en Su naturaleza, en cómo es Él. Verás que te conectas con un océano de amor y felicidad y verás que eso también forma parte de tu propia naturaleza.

No es nada extraordinario. Si eres madre, conoces la forma en que una madre ama a su hijo y el hijo ama a su madre. Ya conoces esa relación y nadie cuestiona cómo ocurre.

Del mismo modo, imagina lo mucho que ama Dios a Sus criaturas. Su amor es extraordinario. Nadie puede amarnos tanto. Con absoluto amor y verdad, dice: "Sois míos".

Pero tengo que aceptar sin reservas que Él es mío. Cuando digo con convicción: "Eres mi Madre y mi Padre", se convierte en Aquel que me permite avanzar en la vida; se convierte en mi Maestro, mi Amigo y mi Guía, según mi propia experiencia.

En India, se entiende que un buen hijo quiere que su madre y su padre estén contentos con él; en eso consiste la felicidad del hijo y, en consecuencia, él recibe constantemente la bendición de sus padres. La felicidad se mantiene y se incrementa en todas partes.

En cambio, si un hombre ve que, a pesar de que su esposa vive con él, en realidad ama a otro, su corazón estará lleno de pesar.

Del mismo modo, si digo a Dios: "Te pertenezco", pero mi corazón tiende a otro ser humano, Dios también ve esa falta de sinceridad. Eso no quiere decir que Él vaya a sentir pesar, pero habría una diferencia en el amor que me llegaría a mí, en comparación con otra persona que fuera auténtica en su amor hacia Él. Y nadie puede dar el amor que da Dios.

Dios se ocupa y mucho. Incluso en el momento de dejar mi cuerpo, Él velará por mí en mi viaje hacia delante. Las personas

que han estado a punto de morir y han regresado a menudo dan testimonio de ello.

Que Dios lo sea todo para ti

Siente todo ese amor por Dios. Ábrele tu corazón y conviértelo en tu Madre, tu Padre, tu Amigo, tu Amado, que lo sea todo para ti, porque, con esa experiencia, serás inmensamente feliz. Entonces el alma cantará otro tipo de canción. Dios nos quita todo pesar.

Y Dios dirá: "Este hijo mío es tan bueno, no tiene preocupaciones ni pesares y por eso siempre está contento". Está muy bien complacer así a Dios.

La amistad con Dios significa que te haces amigo de todo el mundo. Cuando desarrolles la actitud y el sentimiento de que "nadie más que Él es mío", recibirás tanto de Dios, que también sentirás que "todo el mundo es mío". Existirá esa conexión con todo el mundo, porque todo el mundo pertenece a Dios.

Los seres humanos necesitan ese poder de amor y felicidad, que puede levantarles el ánimo. De lo contrario, tienden a mirarse entre sí de formas que causan pesar, en los demás y en ellos mismos, y, si producen felicidad, es sólo temporal. Compartir con el corazón es natural y duradero.

Quien no siente pesar en su interior no se hará preguntas como: "¿Por qué me causa pesar esa persona?" o "¿Por qué me da tantos problemas este cuerpo?" Sabe que las situaciones cambian para ponernos a prueba y que siempre se recogen las consecuencias de los hechos pasados. Sabe también que sentir pesar empeora las cosas, porque consume nuestra capacidad para hacer cosas buenas, ahora y en el futuro.

A veces hay personas que tienen un corazón tan delicado y sensible que hasta con el pinchazo más insignificante es como si las crucificaran.

Otras tienen el corazón tan duro que no sienten ni una gota de misericordia por los demás. Tiran piedras y están tan influidas por la ira que ni se dan cuenta del daño que causan. Es posible que no haya pesar de inmediato, pero lo habrá más adelante.

¿Quién tiene miedo? Los que actúan mal, sobre todo si dicen una cosa y hacen todo lo contrario. Cuando mientes, hay temor, o cuando robas, engañas o difamas a los demás.

Comprende y date cuenta de esas cosas y, profundizando en ellas, provoca tu transformación.

En todos los casos, el primer esfuerzo es recordar a Dios con el corazón sincero, con un corazón tan sincero que no te olvides nunca de hacerlo. Aunque te olvides de otras cosas que tienes que hacer, no te olvides nunca de esta.

Cuando el corazón está limpio y es sincero, deja de enfadarse o de ofenderse y entonces es capaz de darse cuenta de lo que sienten los demás. La diferencia es tan grande como de la noche al día. Los que te conocen se darán cuenta del cambio.

Ni siquiera existirá el sentimiento de tener que pedir perdón por la manera en que solías ser, porque se darán cuenta de que ahora eres totalmente diferente.

Y si alguien te hace algo malo, tendrás la capacidad de dejarlo pasar, de olvidarlo, de pensar que no ha ocurrido nada, en lugar de buscar venganza.

Crecerá en tu interior el sentimiento de ser tan sincero, tan puro, de tener el corazón tan limpio, que tendrás fuerzas para colmar de virtud a los demás, con lo cual ellos también recuperarán la tolerancia y desarrollarán la capacidad de cambiar.

Eso es lo que hace por nosotros la verdadera felicidad.

Para algunas personas, sentir pesar forma parte de su naturaleza, hasta tal punto que, incluso cuando les ofrecen algo bueno, algo que las haría felices, son incapaces de aceptarlo. El miedo y la preocupación también crean hábito.

A veces, pregunto a alguien que está triste por qué tiene esa cara. A menudo resulta que un pequeño incidente le ha recordado algún pesar que ha experimentado hace años y de golpe lo ha invadido el recuerdo de ese pesar.

A veces dice: "¿Qué sabes tú de lo que he tenido que pasar? He sufrido tanto en el pasado. Siempre me han tratado así." Si alguien lo ha hecho feliz, no lo recuerda, de modo que, en realidad, está creando pesar. No hace nada con valor, fe, ni confianza en sí mismo.

De modo que digo: en primer lugar, aprende a ser feliz. Los que permanecen felices y despreocupados, libres de pesares y preocupaciones, son capaces de trabajar con rapidez, claridad y concentración. Cuando se trabaja con felicidad, con el corazón sincero, hay fuerza interior; además, no sienten temor, porque todos están contentos con ellos. Pero cuando no tienes nada bueno en qué pensar, la mente se entretiene con preocupaciones y pesares.

La inutilidad de la preocupación

Durante toda mi vida, creo que nunca tuve ningún tipo de preocupación. Aunque no tuviera nada para comer al día siguiente, no me preocupaba por eso. Tenía la sensación de que, de lo que ocurra mañana, nos ocuparemos mañana. Al menos hoy tenemos algo. Ahora mismo, déjenme comer con amor.

Si llegaran a mi casa cincuenta o cien personas y no tuviera nada para darles de comer, no pensaría: "No tengo nada para darles". Por lo menos, les daría la bienvenida cariñosamente, con una sonrisa, y les ofrecería un vaso de agua. Pero si mi rostro estuviera preocupado o triste, ni siquiera podría hacer eso.

Tenemos la costumbre de adelantarnos a las cosas, de preocuparnos por lo que podría haber ocurrido. Si un niño tarda un poco en regresar a casa de la escuela, es posible que su madre piense: "Espero que esté bien, que no haya sufrido un accidente". Hay miedo y eso hace que desaparezca la felicidad. Entonces, la madre no tendrá tanto para dar y, cuando el niño llegue a casa, perderá su felicidad si la madre está enfadada. Todo eso es innecesario. Tenemos que acabar con ese tipo de hábitos.

El ego también hace que se agote la felicidad. El ego es muy perjudicial; es como la figura de la muerte que aparece en una de las casillas del juego de la oca. Uno puede ir avanzando hasta que, en una de las últimas casillas, aparece el ego y nos hace retroceder de golpe. Si aprendes a actuar con humildad, sin sentir que estás haciendo nada, sino que Dios hace que ocurra, el ego quedará derrotado.

Cuando hay sinceridad, hay humildad. Cuando hay falsedad, el ego está presente, sin duda. El ego produce falsedad. La sinceridad y la humildad dan felicidad, mientras que la falsedad y el ego la eliminan. Una persona falsa tendrá ego y también tendrá ira y se ofenderá fácilmente. Uno tiene que buscar la manera de

complacerla. De modo que es mejor no tener ego. No te preguntes "¿Cómo acabo con el ego?"; basta con que pienses con decisión que es algo que tienes que hacer.

En realidad, al reanudar tu relación con Dios, a través de la meditación, se hace solo, como si el alma recibiera un regalo de Dios para mantener la mente en paz y el corazón limpio.

Cuando el corazón está limpio, significa que el ego ha sido destruido. Cuando alguien tiene el corazón tan limpio, es capaz de aprender con mucha facilidad. Tiene amor propio, de modo que no huye de sus errores, sino que aprende de ellos y se imbuye de virtudes.

Entonces, el alma desarrolla gran estabilidad y mucha concentración, porque hay honestidad en uno mismo.

Cuando el corazón es sincero, el alma tiene mucha fuerza. Una persona con motivos puros y una actitud desinteresada recibe ayuda de Dios, directamente. Recibe constantemente la guía y el poder de Dios y constantemente es capaz de dar a los demás.

Un corazón limpio y sincero también se vuelve naturalmente generoso y dispuesto a cooperar. En consecuencia, las relaciones se vuelven fuertes y también sanas.

No habrá ninguna sensación de carga, de haber dado demasiado, ni ninguna necesidad de hablar sobre lo mucho que uno ha hecho. Sólo estará la sensación: "No he hecho nada, sino que Dios lo ha hecho todo". Y la persona que ha recibido ayuda sentirá: "Dios te ha enviado a mí cuando lo necesitaba".

De ese modo, la felicidad se vuelve ilimitada.

Capítulo Cinco

El Poder de la Verdad Divina



CUANDO CAPTO PROFUNDAMENTE mi naturaleza superior, se acaban los deseos limitados y lo único que me queda es un sentimiento poderoso y arrollador: que ha llegado el momento de alcanzar la plenitud.

Tengo que volverme tan pura por dentro, tan apacible en mi interior, para poder introducir en mí todas las cualidades y las virtudes de Dios. Es lo único que deseo. Me concentro en ello totalmente y con determinación. Y eso es lo que produce poder.

Antes, las virtudes y las cualidades que tuviera estaban contaminadas de egoísmo y arrogancia, pero cuando extraigo la fuerza de Dios, todo el ego que hay dentro se acaba.

Las cualidades y las virtudes divinas son extraordinarias, incluso van más allá de la perfección humana. Contienen muchísima energía. Son lo que hace falta en el mundo de hoy. Es como si nos llamaran para derramar el poder que mana de esas cualidades sobre el mundo de aquí abajo, en esta época difícil.

Las principales cualidades que tengo que extraer de Dios son la verdad y la pureza. Tiene que haber sentimientos auténticos en mi mente y en mi corazón e intenciones puras.

La verdad significa integridad: que no falta nada, que no se mezcla nada. La verdad es la cualidad original. Dios es la verdad y el alma es la verdad. Con la pureza, soy capaz de experimentar esa verdad. Cuando me siento a mí misma como hija de la Madre y el Padre, heredo esa verdad.

La impureza destruye la verdad. Cuando sientes el poder de la verdad, comprendes el abismo que hay entre la pureza y la impureza. Las pérdidas que provoca la impureza se vuelven evidentes para ti.

Cuando se aprovechan los rayos del sol en forma de energía solar, hace falta un sistema especial para recibir, acumular y distribuir o utilizar esa energía.

Del mismo modo, para recibir la energía divina y compartir su poder, tengo que tener una conciencia muy pura.

En primer lugar, comprendo profunda y absolutamente que la energía procede de Dios. Si lo olvido, ya sea porque vuelvo la espalda a Dios o porque me confundo con Él, pierdo el rumbo y automáticamente me desconecto de esa fuente, con lo cual vuelvo

a ser vulnerable al egoísmo, las adicciones, los deseos limitados y la desapacibilidad que los acompaña.

En segundo lugar, me mantengo dentro de un estado de ánimo positivo, buscando la belleza o el provecho en cada situación, lo cual me permite mantenerme ligera por partida doble: libre de oscuridad y confusión y libre de cargas. El alma vuela con suavidad por encima de los obstáculos, observándolo todo con mucha claridad, como en un globo.

Los pensamientos negativos obstaculizan el flujo de esa energía positiva y los sentimientos negativos, al igual que el aire frío, la disipan, de modo que el globo vuela con dificultad.

Los actos negativos pueden "pinchar" por completo mi fase espiritual y hacer que me estrellé. Son actos basados en motivos "bajos", arraigados en deseos corporales, como la lujuria y la gula. Me vuelven pesada y me resulta imposible volar mientras me afectan. Eso significa que me costará mantenerme ligera por mí misma y, más aún, aportar luz y ligereza a los demás.

La energía de Dios es de amor verdadero y no se puede usar con fines egoístas o limitados; si se utiliza de esa manera, no dura.

En tercer lugar, está el deseo profundo y la voluntad de servir y de hacerlo sin límites. Vivo convencida de que estamos en una época en la que toda la humanidad es elevada por el poder curativo de Dios. Eso ocurre y, sin duda, seguirá ocurriendo, ¡pero no puede ocurrir sin nosotros! No se trata de agitar una varita mágica. De acuerdo con los tiempos, recurren a nosotros para realizar la labor de renovar el mundo con la Madre y el Padre.

Hace falta nuestra propia determinación, como individuos, para hacer todo lo posible para aprovechar y compartir la energía divina. Ese tipo de fuerza de voluntad vence nuestra inercia y, además, todos los demás obstáculos.

Muchas veces se ha perdido de vista el hecho de que hay verdadero poder en la fuerza de voluntad del individuo. Cuando mi propia idea de hacer algo coincide con la capacidad de discernimiento que recibo de Dios, puede mover montañas. Aparece la sensación de que, sean cuales fueren mis pensamientos, debería ponerlos en práctica ahora.

Necesitamos toda esa fuerza de voluntad, junto con la capacidad de discernimiento. La fuerza de voluntad procede del interior, es decir,

que no se trata de cuestionarme "cómo lo voy a hacer", sino de la certeza de que Dios nos permitirá hacerlo.

Cuando está esa fuerza de voluntad y nuestra propia fuerza interior, que procede de ella, recibimos el poder divino: la maravillosa energía de Dios. Y esa no falla.

Perder la paz mental durante un período prolongado da lugar al pesar y eso, a su vez, nos debilita. Pero también es cierto lo contrario.

Acumular poder

Cuando me decido a liberarme de la desapacibilidad y, durante un tiempo, consigo conectarme con Dios, aumenta en mi interior la energía de la paz y se convierte en poder.

Ese poder se sigue acumulando a medida que aprendo a no verme afectada por los acontecimientos externos y el ambiente.

Cuando una persona es fuerte físicamente, desarrolla confianza y valor en sus propias capacidades físicas; desarrolla la actitud del "yo puedo hacerlo".

Del mismo modo, cuando acaba la experiencia del miedo, el pesar y la desapacibilidad, mi naturaleza recupera el valor y la confianza.

Aumenta el poder, que me permite sentir no sólo que puedo superar los obstáculos yo misma, sino que puedo ayudar a los demás a hacer lo mismo.

He recibido el amor y la sabiduría de Dios. He usado ese poder de forma práctica y he visto lo que se logra con él. Aparecen ante mí todo tipo de circunstancias, pero no tengo que sufrir. Sé que el sufrimiento me debilita y me impide hacer lo necesario, mientras que mantener la paz tiene éxito.

Mi voluntad de triunfar ha vuelto a despertar, lo cual produce el pensamiento determinado y el sentimiento de que todo contiene beneficio. No hace falta que vea de inmediato en qué consiste ese beneficio. La convicción de que algo bueno saldrá de todo lo que ocurre me permite conservar mi poder interior.

Al ver mi victoria en eso, Dios me envía bendiciones, con lo cual mi poder aumenta más. Es como si, aferrándome a mi paz y mi positividad, fuese capaz de alinearme con la fuerza y el designio de Dios.

Al aprender a mantener la paz, automáticamente me libero de los vicios del ego, la ira y el apego. Ese éxito es mucho más que un logro intelectual; es una experiencia que otorga poder y me devuelve una fuerza interior que, de forma sutil, llega también a los demás y los ayuda.

Es imposible que el intelecto se vuelva arrogante con respecto a este poder, porque tiene una base divina. Cuando otros se sirven a través de él, experimentan el apoyo que les llega de Dios. Asimismo, el verdadero amor es un poder que libera, en lugar de tirar o atar. El amor no es algo que puedo pedir; yo misma tengo que volverme cariñosa. De modo que decido darme amor a mí misma, partiendo de la base de mi conexión con Dios, y también porque aprecio la fortuna que se acumula en el alma a medida que aprendo a vivir con la verdad y el amor.

No puedo imponer a los demás las leyes sobre cómo vivir, porque eso hace daño al corazón y nadie hará lo que yo diga durante mucho tiempo. Pero Dios me dice con tanto amor cómo vivir mi propia vida, que el corazón se siente curado y quiere responder de la misma manera; entonces no me cuesta nada aprender y, al ver mi ejemplo, los demás quieren hacer lo mismo.

Con amor puro y divino, hasta las tareas más grandes parecen pequeñas. Un amor así consigue que se hagan las cosas. Si mi amor es sincero, automáticamente todas las tareas salen bien.

El poder de la verdad actúa a través del poder del amor. Si existe la más mínima falsedad (cualquier forma de ira o apego mezcladas dentro de mí), el amor no surtirá efecto, no triunfará. Si en mi amor hay un poco de codicia, si doy amor porque quiero algo, no surtirá efecto, tampoco.

El amor tiene que llenarse con el poder de la verdad y de la no violencia; tiene que quedar totalmente al margen de todas las presiones que provoca el egoísmo. Cuando trabajo con ese tipo de amor, atrae hacia mí, todavía más, el poder de Dios. Me proporciona el poder de las bendiciones y la buena voluntad de los demás, y el éxito que consigo por haber usado el amor de la forma adecuada también hace que se multiplique mi poder interior.

La pureza aporta poder, tanto al mundo interior de mis pensamientos como al mundo exterior de mis relaciones. Cuando hay pureza interior, no tendré ganas de engañar a nadie. La sinceridad y la integridad también me hacen triunfar, tanto en mis relaciones personales como en mis asuntos cotidianos.

Si alguien me engaña, aprenderé a no dejar que vuelva a ocurrir, pero no me permitiré echar las culpas a nadie ni quejarme, porque eso me debilita.

Cuando recupero la pureza en mi interior, basada en la comprensión y la relación con lo divino, no dejo que mis pensamientos se vuelvan inútiles de ningún modo, pase lo que pase. ¡Ese es el verdadero poder!

Asimismo, no dejaré que mis pensamientos se sientan atraídos hacia la alabanza, porque eso también me debilita, llevándome fuera de mí misma.

Una mente pura irradia, como el brillo de un diamante puro y transparente. Está llena del sentimiento: "Del mismo modo que he recibido tanto, los demás deberían recibir lo mismo". Cuando los demás sientan que llega hasta ellos esa generosidad de espíritu, también se sentirán animados y más poderosos. Así todos tienen éxito.

Y querré que ellos tomen más y más, porque sé que lo que interviene es la energía divina, que es ilimitada.

Además, la pureza me permite ser real y cuando algo es real tiene mucho poder.

La pureza también vuelve regia mi naturaleza: dando siempre, con generosidad, sin pedir a los demás, sino ejerciendo una influencia natural, inspirando lealtad y respeto.

Hasta los que sienten la arrogancia de la riqueza, la posición o la inteligencia se fundirán ante el poder que tiene un corazón verdaderamente generoso. Su arrogancia se quiebra y se abren sus ojos al darse cuenta de que hay tantas cosas buenas que pueden hacer para ayudarse a sí mismos y a los demás en el futuro.

Una felicidad duradera

Pregunta hoy a la gente si es feliz y verás que en general trabajan sin descanso, con dificultades y pesares, ya sea en relación con la salud, las finanzas, las relaciones o, simplemente, con su propia mente.

En cambio, la felicidad derivada de vivir de la manera que he descrito es constante y no se basa en nada exterior. El dinero, las

relaciones, hasta el cuerpo... todo puede desaparecer y no importa, porque nos impulsa hacia delante el poder que procede de la conciencia de lo divino. La felicidad que eso produce es en sí misma una energía que nos impulsa hacia delante, tanto a través del cuerpo como de la mente.

Además, estamos exentos de preocupaciones o de temores. Como ni la gente ni los bienes que hay ahí fuera nos producen felicidad, ¡tampoco nos la pueden quitar!

Si la mente no está feliz, quiere decir que algún aspecto de la verdad se ha oscurecido, que falta algún logro espiritual. Existen fundamentalmente dos deficiencias de ese tipo.

Una es si me aferro a algún tipo de deseo o necesidad del mundo exterior, que, si no se satisface, me hará infeliz y, por tanto, débil.

Cuando lo comprenda con toda claridad y me dé cuenta de que esa debilidad me impide resolver mi infelicidad, buscaré el poder para dejar atrás los dolores pasados y liberarme de todos los deseos.

La segunda deficiencia que me quita poder consiste en plantearme las tareas en las que intervengo como una carga, más que como una suerte.

Sea cual fuere mi papel en un momento determinado, siempre hay en él algún beneficio. Cuando desarrolle esa actitud y esa conciencia, me sentiré ligera, en lugar de pesada, y se acumulará más poder.

No importa lo que ocurra; no debo dejar escapar la estabilidad que me permite seguir recibiendo amor de Dios y dando amor a los demás.

Debo darme cuenta de que, si la dejo escapar, por el motivo que sea, me estoy quitando el poder y la capacidad de ayudar también a los demás.

Si decido que, a partir de este momento, nada se va a interponer en la manera en que recibo y doy ese amor, esa decisión también producirá poder.

"Dios es mi Padre; todos son mi familia; que todos sean felices." Mi misión es mantener esa conciencia y no verme afectada si los demás aceptan o no mis buenos deseos.

Si alguien dice algo negativo y dejo que penetre en mí y me quite mi propia felicidad, esa es mi debilidad.

Cuando me dé cuenta y deje de criticar a los demás, sabré que, para eliminar esa debilidad, tendré que obtener más poder del Todopoderoso o prestar más atención a poner en práctica ese poder. De ese modo, ni siquiera dejo que me produzcan pesar mis propias deficiencias.

Y la persona o la situación que pone de relieve una debilidad se convierte en mi maestro y amigo, en lugar de ser un enemigo que me causa daño. Si, por el contrario, insisto en esconderme de los errores que provoca mi debilidad, se repetirán.

La maravilla de la paz, el amor, la pureza y la felicidad es que sus vibraciones llegan a todas partes y por eso se ha recordado a los ángeles.

Para que todas esas cualidades puedan acompañarme siempre en el mundo actual, tengo que darme cuenta de que son la herencia que el alma recibe del Supremo. Dios, como Padre o Semilla de la familia humana, tiene un solo deseo puro: que, conociéndolo, todos Sus hijos reconozcan y restauren la verdad en sí mismos.

Cuando volvemos a vivir en esa verdad, es como si volviéramos a tener soberanía sobre nosotros mismos. Reinamos en un reino

establecido por Dios y nadie nos lo puede quitar.

Con esa fuerza interior, el único sentimiento que queda es: ¡que haya felicidad para todos!

Brahma Kumaris World Spiritual University

Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización internacional que trabaja para el cambio positivo en todas las áreas de la sociedad. Establecida en 1937, actualmente a través de sus 9.000 sedes en 129 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: jóvenes, mujer, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

Ha recibido siete premios como Mensajera de la Paz de Naciones Unidas.

Los centros ofrecen cursos y conferencias de meditación y valores positivos, capacitando a las personas a reconocer su verdadero potencial y realzando la dignidad de sus vidas.

Todos los servicios que ofrece la Universidad son de entrada libre y gratuitos.

BRAHMA KUMARIS

SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan P.O Box N°2, Mount
Abu 307501, Rajasthan, India.
Tel. 91-2974-238261 to 68.
Email: abu@bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org

REINO UNIDO

Main Centre, Global Co-operation
House, 65-69 Pound Lane - London
NW10 2HH
Tel. 44 - 20 - 8727 3350.
Email: london@bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/uk

OFICINA REGIONAL AMERICAS

Global Harmony House, 46 S, Middle
Neck Road, Great Neck, NY 11021, USA
Tel. 1-516-773 0971.
Email: newyork@bkwsu.org
Web: www.ghhny.com

ESPAÑA

C / Diputacio 329, Pral, Barcelona 08009.
Tel. 34-93 487 7667.
Email: barcelona@es.bkwsu.org
Web: www.bkwsu.org/spain

CHILE

Pocuro No. 2841. Providencia Santiago
Tel. 56-2-223 2062 . Email:
santiago@cl.bkwsu.org

COLOMBIA

Carrera 28 #91-95 La Castellana, Bogotá
- DC
Tel. 57-1-236 6908/623 2537/636
9431/533 1339/533 1340
Cel: 57-3-10 563 2806 . Email:
bogota@co.bkwsu.org
Web: www.bkcolombia.com

MEXICO

Cocoteros 172, Col. Nueva Santa María,
Mexico City DF 02800
Tel. 52-55-55 56 21 52 .
Email: mexicocity@mx.bkwsu.org

PERÚ

Valle Riestra 652
San Isidro, Lima
Tel. 51-1-264-5308
Cel. 51-1-99890-7220
Email: lima@pe.bkwsu.org
Web: www.bkperu.org

URUGUAY

Magallanes 1570, Montevideo
Tel. 5982-400 33 34. Email:
montevideo@uy.bkwsu.org
Web: www.brahmakumaris.com.uy

PARAGUAY

México 1039, Asunción, Paraguay
Tel. (59521) 498-189
Email: asuncion@py.bkwsu.org

SEDES EN ARGENTINA

Oficina de Coordinacion nacional

Sede Recoleta

Buenos Aires

Av. Santa Fe 1863, 2do. piso,
(C1123AAA) Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
Tel. 4815 1811 - Fax 4815 1811
buenosaires@ar.bkwsu.org

Villa Elisa

Centro de Aprendizaje
Espiritual Brahma Kumaris
(1894) Villa Elisa
Tel. 0221 425 6173
villaelisa@ar.bkwsu.org

Capital federal
El Carpintero 6947
(C1408DZC) Liniers
Tel. 4641 1824
liniers@ar.bkwsu.org

Lomas de Zamora
Boedo 188, 1er piso
(B1832HRD) Lomas de Zamora
Tel. 4292 2349
lomas@ar.bkwsu.org

Santa Fe
Obispo Gelabert 3217
(S3000AAK) Santa Fe
Tel. 0342 455 8550
santafe@ar.bkwsu.org

Mar del Plata
Matheu 2045
(B7602GAO) Mar del Plata
Tel. 0223 492 2637
mardelplata@ar.bkwsu.org