

## 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 antemencionados, 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.

[www.aembk.org](http://www.aembk.org) • [info@aembk.org](mailto:info@aembk.org)

*Ken O'Donnell, inspirado en las enseñanzas del Raja Yoga, trata de identificar el propio valor y las cualidades, fortalecer el poder interno y aplicarlo a la vida práctica.*

*La paz fluye de tu propio interior.*

*La serenidad existe dentro de ti.*

*El ser humano que se limita a conceptos y preconceptos está sofocando el corazón y la razón.*

*La paz no depende de nada exterior.*

*La paz que estás sintiendo es tuya.*

Ken O'Donnell

*ejercicios de paz para enfrentar las crisis*

## LA PAZ EMPIEZA CONTIGO

*Ken O'Donnell*

LA PAZ EMPIEZA CONTIGO



BRAHMA KUMARIS  
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

# LA PAZ COMIENZA CONTIGO

*ejercicios de paz  
para enfrentarse a las crisis*



BRAHMA KUMARIS  
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

# LA PAZ COMIENZA CONTIGO

LA PAZ COMIENZA CONTIGO

Ejercicios de paz para enfrentarse a las crisis

Autor: Ken O'Donnell

Título original: A paz comença com você

Traducción de esta edición: Núria Rimbau

Diseño: Sonsoles Llorens

© Ken O'Donnell, 1991.

© edición en castellano: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (AEMBK), Barcelona 2006.

Décimo cuarta edición (revisada) en portugués, Brasil, São Paulo 2004.

Primera edición en castellano: Argentina, Buenos Aires 1997.

Segunda edición en castellano revisada: Barcelona, mayo 2006.

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

La Brahma Kumaris World Spiritual University es una organización sin ánimo de lucro que se fundó con la finalidad de servir a la familia de la humanidad; para ayudar a las personas a que descubran y experimenten su propia espiritualidad y desarrollo personal; para comprender el significado, las consecuencias de la acción individual y las interacciones globales, y para recrear y fortalecer su relación espiritual eterna con el Ser Supremo.

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 Cevagraf, S.C.C.L., mayo de 2006.

Depósito Legal:

ISBN: 978-84-934304-4-3

[www.bkpublications.com](http://www.bkpublications.com)

[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

[www.aembk.org](http://www.aembk.org)

[publicaciones@aembk.org](mailto:publicaciones@aembk.org)

*Este libro está dedicado  
a todos los que aman la paz*

# Índice

Presentación .....	8
Introducción .....	10
La paz empieza contigo .....	18
Cómo establecer metas .....	29
Los tesoros de la vida .....	40
La convivencia interna .....	51
La convivencia con los demás .....	60
Las virtudes: amortiguadores de la vida .....	72
Problemas y soluciones .....	82
La conexión con la fuente .....	91
Ejercicios de paz .....	97
Sobre el autor .....	104
Brahma Kumaris .....	107

## Presentación

**M**ovididos por el sublime sentimiento de la esperanza, siempre nos hemos dedicado a pensar en la guerra como algo perteneciente al pasado. Gracias a su posicionamiento geopolítico, nuestro país (n.t. Brasil) nos ha distanciado de las guerras. Tal vez la índole cultural de nuestro pueblo también haya contribuido a ello. Sin embargo, la verdad es que la guerra existe y su triste realidad nos amenaza a todos, incluidos nosotros, los brasileños, que tenemos la gran suerte de conocerla sólo a través de los medios de comunicación -con una buena dosis de sensacionalismo para los más inconscientes.

Con esta amenaza constante planeando sobre la humanidad, el hombre está buscando caminos que lo conduzcan hacia la paz, no solamente la paz en el mundo sino principalmente en su interior. Durante esta búsqueda, la tendencia dominante apunta a encontrar refugio en el fanatismo religioso o en el miedo pasivo. Pero ambas actitudes lo llevan a la inercia: el fanático se sumerge en la angustia de una esperanza basada en promesas futuras e inciertas; y, el pasivo, a su vez, deja que la desesperación narcotice cualquier asomo de acción, lo que provoca que caiga en un amargo inmovilismo.

Entonces, ¿qué salida hay? La participación. Cada vez es más necesario que todos sepamos que el problema es moral y espiritual, por lo que exigimos una respuesta de la razón y de la libertad. La guerra empieza en nuestros propios actos cotidianos, está en cada uno de nosotros. La guerra mundial empieza en el corazón y en la mente de un hombre, se va propagando como una enfermedad infecciosa y va contaminando mortalmente a millones de personas. Más que nunca, surge una verdad: "la paz empieza contigo".

Este libro de Ken O'Donnell puede desencadenar un importante proceso de concienciación hacia la paz. Si cada uno de nosotros supiera proporcionarse a sí mismo un clima de equilibrio y paz interiores, difícilmente nos volveríamos agresivos en la convivencia con nuestros semejantes. Ése es un camino seguro para evitar que los hombres abriguen pensamientos belicosos y actitudes violentas que alimenten el deseo de guerra.

Solamente alguien que, como el autor, dedica su vida a la divulgación de la paz a través de su importante labor en la Universidad Brahma Kumaris, podría escribir estos tiernos, poéticos y eficaces ejercicios para enfrentarse a las crisis, unos ejercicios, sin duda, inspirados por Dios.

*Ricardo Viveiros  
Periodista y escritor*

# Introducción

No existe ninguna situación de la que no podamos extraer algún beneficio. Por muy difícil que sea, siempre podemos verla con una actitud positiva.

Esta afirmación es el resultado de una experiencia que nunca olvidaré.

Hace algunos años tuve graves problemas con una persona que sin duda alguna deseaba ocupar el cargo que yo desempeñaba en una empresa. Durante seis meses me atormentó de tal modo que ni yo mismo lograba centrarme en mi trabajo. En aquella época me había iniciado en la práctica de la meditación. Durante la visita de una mujer hindú mucho más experimentada en el camino espiritual, aproveché para contarle mi historia.

En quince minutos le narré todo lo ocurrido. Después, ella me miró y me dijo:

- Todo fue para bien, ¿no?

Con una expresión de decepción, le repliqué:

- ¿Cómo dice? ¿Nunca he sufrido tanto en mi vida y usted me dice que todo fue para bien? No lo entiendo ni tampoco lo acepto.

La conversación terminó ahí. El día transcurrió en una nube de confusión. A la mañana siguiente me levanté pronto para meditar. Ya había adquirido el hábito de empezar el día con 45 minutos de meditación. De pronto, los principales hechos que marcaron la relación tempestuosa con aquella persona desfilaban por mi mente. Fue entonces cuando percibí con exactitud lo que había aprendido. En unos minutos convertí la enorme carga de aflicciones en una serie de lecciones profundamente gratificantes.

Por ejemplo, he aprendido a ser más tolerante, paciente y, sobre todo, más abierto. He adquirido una confianza tan grande en mí mismo que ya no hay vuelta atrás. No importa la situación, siempre hay una salida positiva.

Estamos viviendo momentos de grandes transiciones. La palabra *crisis* parece estar en boca de todo el mundo. Las crisis económicas, políticas, sociales, de relaciones y de valores asustan a millones de personas.

Las incertidumbres y las frustraciones que rodean la vida, en los albores de este milenio, confunden de tal manera que parecen no dejar espacio para que las personas respiren y mucho menos para que se recuperen de forma que puedan afrontarlas.

Las cuatro relaciones esenciales -con el ser interior, con los demás, con la naturaleza y con Dios- presentan graves indicios de deterioro.

Al contrario de lo que dicta el sentido común, el ser humano, pese a haber conseguido descubrir el fantástico poder del átomo y curar la más resistente de las enfermedades, no ha aprendido a utilizar su propia fuerza interior para librarse de su dolor existencial.

Pero, aunque la situación mundial no es muy prometedora, no debemos dejar de lado nuestras aspiraciones e ideales más elevados sin apenas luchar. Con un poco más de fe en nuestro potencial interior podemos enfrentarnos a todos los obstáculos y superarlos, además de vivir ese momento, no como el final de todo sino como un nuevo comienzo, una celebración de un cambio duradero.

En la terminología de la visión positiva del ser, la *transformación* significa la derrota de todo lo viejo e inútil, así como la creación y la consolidación de una nueva perspectiva.

En un mundo en que el tener es el criterio de las naciones, el hecho de ser o no pacífico es una cuestión que cobra cada vez más fuerza.

En una conferencia celebrada en la ciudad de Limeira, en el interior del estado de São Paulo, pregunté a una audiencia compuesta por unas 150

personas cuáles eran las dificultades que más les preocupaban: las de naturaleza política, económica o de relaciones. Todas, sin excepción, respondieron que el esfuerzo de resolver los problemas internos y de relación con otras personas era lo que ocupaba en mayor medida sus pensamientos. Los asuntos de tipo económico y político quedaban en segundo plano. Se llegó a la conclusión de que si la mente está bien consigo misma y con las personas de su entorno, es más fácil enfrentarse a las pruebas de la vida cotidiana.

Son numerosos los problemas que plantea el mero hecho de sobrevivir: pagar las facturas, adaptarse a los cambios continuos que a veces nos favorecen y que, otras veces, tergiversan cualquier planificación. A pesar de esto, no son los valores materiales lo que más preocupa a muchas personas.

Hoy en día, se buscan otros valores. Si los años setenta fueron tiempos de grandes revoluciones y de cierto optimismo, y los años ochenta, de desilusión, la década de los noventa fue un período de profunda reflexión sobre los valores. Es de esperar que la década actual sea de transformación. Las cuestiones ambientales y la ética política destacan en este contexto. Con todo, de entre todas las crisis, es la interior la que debe resolverse.

Así pues, observamos que las tres últimas décadas estuvieron marcadas por búsquedas e intentos de una nueva forma de ser y de actuar que ahora tiene que ponerse en práctica.

En una entrevista en Salvador, un periodista me preguntó si el interés creciente por las "cuestiones metafísicas" no representaba una nueva moda. Bajo ninguna hipótesis podemos decir que la necesidad de paz interior sea una cuestión de moda. La necesidad de paz es grande e inmediata.

Con todo, hay muchas cosas que merecen el epíteto de *brujería*. Alguien que asista a una conferencia sobre la *paz espiritual*, la *nueva era* o el *nuevo misticismo*, seguro que se asombrará ante la deslumbrante varie-

dad que se le ofrece. Para encontrar el camino que nos proporcione una experiencia beneficiosa y duradera entre los charlatanes o los comerciantes espirituales y los que realmente son sinceros, hay que tener un gran poder de discernimiento.

Siempre buscamos salidas para nuestras crisis internas. Ingenuos y engañadizos, asistimos a conferencias, montamos bibliotecas en casa y hacemos cursos con la esperanza de que algo o alguien pueda darnos la clave para que consigamos entendernos mejor.

Presenció una conferencia en la que el ponente entró en trance después de cantar durante 15 minutos en un idioma desconocido. Habló una lengua que parecía ser alemán durante media hora. Los aplausos fueron estruendosos. Sólo me pregunto quién, entre de los presentes, entendía aquella lengua. Lo poco común impresiona pero no siempre enaltece.

El ser humano tiene un gran potencial dentro de sí pero, sin darse cuenta, acaba yendo por caminos que enriquecen a algunos y empobrecen el propio intelecto, que tiene que escoger la buena senda.

Quizás esto suceda porque no se sabe que las salidas están dentro del propio ser.

Por muy difícil que sea una situación, alguien que posea más claridad y calma siempre se las ingeniará bien. Entre diez personas que aspiran al mismo empleo, la más tranquila y objetiva tiene más posibilidades de obtenerlo. En una situación de extrema tristeza, quien mantiene una visión positiva de todo el contexto es capaz de mantenerse lo suficientemente en paz como para ayudar a los demás.

### ***En la crisis está la oportunidad de transformación***

El ideograma chino que representa *crisis* tiene dos partes. La superior indica *peligro* y la inferior *oportunidad*. Todo lo que sucede me puede afectar de forma positiva o negativa. Depende totalmente de mi manera de pensar. Por eso, las crisis se convierten en grandes oportunidades

para encontrar salidas que pasan a tener un valor duradero. Rodeado de dificultades, puedo fortalecerme hasta el punto de soportar las más graves amenazas emocionales y materiales.

Puede ser que una visión positiva no nos alimente el estómago ni resuelva una situación catastrófica, pero lamentarse no resuelve nada. Como mínimo, la visión positiva ofrece más opciones.

### *¿Qué es este libro?*

A través de poesías, explicaciones, ejercicios prácticos, ejemplos de situaciones y sus soluciones y utilizando mis propias experiencias, quiero compartir contigo un mensaje muy simple:

#### *la paz empieza contigo*

Más que un mensaje personal, esta afirmación es algo que resuena en la historia de la búsqueda del ser humano para encontrarse.

Es una verdad grabada en su propio corazón.

Este libro se basa en las enseñanzas milenarias del Raja Yoga que, entre las distintas vertientes del yoga, se dedica al desarrollo espiritual del individuo. Es la ciencia de la elevación del ser.

Enseña cómo identificar el propio valor y las cualidades, desarrollar el poder interno y aplicarlo a la vida práctica. Con la visión mejorada del potencial propio, el individuo es capaz de vencer cualquier obstáculo que le surja en la vida.

Por considerarse responsable de crear paz dentro de sí, el practicante asume la tarea de imbuir de un aire de paz su casa, el lugar de trabajo, las relaciones y los compromisos.

No es difícil. Basta con pararse, mirar, sentir y convertir o transformar cualquier circunstancia.

En 1975, me encontraba buscando respuestas a mis preguntas existenciales. Había visitado cuarenta países y llegado a la conclusión de que

los problemas de la humanidad no tenían preferencia por ningún pueblo o clase social.

Me di cuenta de que las ganancias de los ricos eran aparentemente igual a las de los pobres -quizás la única diferencia era de cantidad pero no de calidad. El apego de una madre rusa por su hijo era igual que el de la madre americana. El orgullo del musulmán por su religión era semejante al del cristiano. La vanidad del hombre y de la mujer por su apariencia física era la misma. En definitiva, que los problemas parecían tener una naturaleza universal.

Así pues, creía que debía de haber soluciones universales capaces de aplicarse a cualquier persona de cualquier cultura, edad, sexo, raza o religión. Tendrían que basarse en la lógica y no en los dogmas. Tendrían que centrarse en el espíritu o en el ser del ser humano y no en los adjetivos que simplemente describen el cuerpo o la condición física.

Así que continuaba mi búsqueda más allá de los rituales, las escrituras y los guías espirituales.

Después de pasar varios meses en total reclusión y silencio, en la costa norte de Marruecos, volví a Londres frustrado. Ni alejándome del mundo conseguía las respuestas que tanto anhelaba.

Un día, un amigo que había hecho un curso de Raja Yoga me invitó a que lo acompañara a una clase matinal. Acepté y, al entrar en la minúscula casa de la zona oeste de Londres, de pronto sentí una vibración de paz muy intensa que parecía estar emanando de las mismas paredes.

La señora que daba las clases era una india de edad indeterminada. La paz y la pureza vívidas, evidentes en sus sencillas palabras, me convencieron de que allí, por lo menos, las personas eran lo que decían. Continué estudiando y todavía hoy día me considero un alumno en una larga peregrinación de vuelta a mis propios orígenes.

Así fue como conocí la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, que pasó a ser la fuente de una profunda sabiduría que había de acompañarme en la vida. Acabé tan fascinado con las enseñanzas sobre

cómo crear y mantener una vida de paz que ya he asistido a numerosos cursos celebrados en la sede de dicha universidad, en la pequeña y remota ciudad de Monte Abu, en la India.

Teniendo en cuenta la esencia de todas las filosofías y religiones y trabajando principalmente con las técnicas y prácticas del Raja Yoga, se trata de una Universidad en el sentido amplio de la palabra, donde se estudia la relación entre el ser humano y el universo.

Fue fundada en 1936 por un joyero de diamantes y gran filántropo, Dada Lekraj. Conocido por ser una persona extremadamente justa y correcta, decidió dedicar su vida a ayudar a elevar a la humanidad. A los 60 años de edad, experimentó toda una serie de visiones proféticas sobre la situación del mundo a partir del año 2000.

Empezó a reunir en su casa a personas interesadas en meditar y adentrarse en las profundidades del conocimiento espiritual. Formó un grupo inicial de unas 350 personas. Entre ellas, había muchos niños y se tuvo que abrir una escuela en que la alfabetización incluyera ejercicios de meditación y un estudio exhaustivo de los valores espirituales necesarios para llevar una vida equilibrada.

Su visión, determinación y ejemplo fueron los grandes responsables de la evolución de aquel pequeño grupo perteneciente a una de las organizaciones espirituales más importantes de la India. Hoy cuenta con más de 7.000 filiales distribuidas por 90 países.

Dada Lekraj, que pasó a llamarse Prajapita Brahma, fue un vivo ejemplo de las ideas que se encuentran en este libro. Dichas ideas fueron recogidas de sus clases y diálogos, así como de los estudios e investigaciones llevados a cabo por otros profesores de la Universidad Brahma Kumaris.

Los temas del libro representan sobre todo mi experiencia como alumno y profesor de meditación y Raja Yoga, y no solo son un conjunto de teorías sobre cómo conseguir vivir en paz.

Como todo en la vida, hace falta destinar un poco de esfuerzo a dar el paso inicial para lograr la paz personal y, después, dedicar una atención regular a la evolución del proceso. En poco tiempo se pueden conseguir resultados óptimos.

Después de leer este libro y aplicar algunos ejercicios del último capítulo, palabras como "la vida es difícil, ¡no aguanto más!" ya no volverán a pronunciarse.

El planteamiento del libro no va dirigido a quien busca gurús o espera encontrar rituales o explicaciones complicadas, porque todos somos alumnos y profesores los unos de los otros. A medida que vamos aprendiendo, pasamos a enseñar mediante el propio ejemplo.

¡Que tu vida esté colmada de paz!

## La paz empieza contigo

Cuando escribía este capítulo, me paré a conversar con una persona que había viajado doscientos kilómetros para intercambiar algunas palabras conmigo. Éste es un fragmento de la conversación que mantuvimos:

- ¡Hola! ¿Qué tal? ¿Cómo estás?

- ¡Hola! Fatal. Estoy mal. Mi vida cada vez se va complicando más. Me siento como si estuviera dentro de una sala y las cuatro paredes se me echaran encima. No veo salida.

Me acordé de que tenía muchos problemas para relacionarse. Había huido de casa de sus padres y no conseguía trabajo en la ciudad donde se había instalado.

- ¿Ya has conseguido trabajo?

- No. Tal como está la situación actual, nadie lo consigue.

- ¿Y tus padres? ¿Alguna novedad?

- No. Todavía no he hablado con ellos. No me comprenden. No entienden que siempre haya querido volar con mis propias alas. Es difícil hablar con ellos.

Debe de haber empleado la palabra *difícil* unas veinte veces, siempre con una expresión de tristeza grabada en el rostro.

Le pregunté:

- ¿Quieres sentirte mejor?

- ¡Por supuesto!

Entonces empecé a explicarle...

No hay nada que nos ate físicamente. No tenemos ninguna carga física que nos pese en la cabeza. Sentimos una ligera presión y tensión en nuestro interior.

Le dije:

- La próxima vez que sientas que vas a decir la palabra *difícil*, muérdete la lengua y di: "Esta situación es muy diferente. Es distinta y tú sólo tienes que adaptarte".

Por lo tanto, la conclusión lógica que sacamos es que las tensiones se deben a algún proceso interno. Sin duda, determinadas situaciones provocan o favorecen el estado interior pero, sobre todo, tengo que aceptar que yo mismo soy el causante, a través de factores que están dentro de mí y no fuera, de mis sentimientos de carga y tensión, dificultad y tristeza.

Cuando surge un sentimiento de dificultad, de que el mundo se está desmoronando, hay dos cuestiones principales que podemos y debemos cambiar:

- La falta de amor en algún aspecto de la vida.
- La falta de entendimiento de los procesos implicados en la creación de problemas.

Si el desafío consiste en cambiar mi visión y enfrentarme a las situaciones difíciles con otros ojos, un buen método consiste en analizar en profundidad lo que sucede en la creación y el mantenimiento de la tensión.

El éxito de este esfuerzo no solo depende de la voluntad de superarse sino en gran parte del método utilizado.

### Cree en tu capacidad interior

Sugerí a esa persona que tuviera más fe en su propia resistencia.

Cuando cogemos un palo de madera y empezamos a doblarlo, enseguida sentimos la resistencia a romperse que ofrece. Aumentando la presión se puede superar dicha resistencia y, así, partirlo por la mitad.

Está claro que una barra de metal resiste mucho mejor las presiones.

En esta simple analogía, radica una lección importante.

Existe una fórmula que produce cualquier tipo de tensión:

$$\frac{\text{Presión}}{\text{Resistencia}} = \text{Tensión}$$

Si la presión es mayor que nuestra capacidad de resistir, la tensión aumenta. Si la capacidad de resistir es mayor que la presión, la tensión se reduce.

Por desgracia, lo normal es estar tan confuso por las presiones externas que ni se nota el importante papel que desempeña la resistencia interna.

Toda la atención se vuelca en las distintas presiones familiares, sociales y laborales, y se olvida el enorme poder de resistencia que habita dentro del ser.

Basta con apostar más en la gran resistencia interior que, dicho de otro modo, constituye nuestro potencial innato.

Hay dos frentes de lucha:

- **Reducir la presión** a través de la comprensión de sus causas.

Uno de los principales factores que provocan la sensación de tensión es el exceso de pensamientos inútiles y negativos en relación con las presiones. Un ejemplo representativo de ello es el mal uso de la imaginación. Con la imaginación libre, tengo tendencia a ampliar, exagerar o subestimar situaciones sin desenmarañar su verdadero significado.

Igual que cualquier instrumento físico, el cerebro necesita energía para albergar el proceso de creación de los pensamientos.

A partir del momento en que entiendo que soy yo el que crea mis propios sentimientos de presión, ya empiezo a reducir su efecto.

La segunda lucha consiste en:

- **Aumentar la resistencia** a través de la meditación.

Esto incluye tres pasos:

- Ahorrar energía cuidando más lo que pienso (evitando lo negativo y lo inútil).
- Crear conscientemente pensamientos fuertes y positivos que tienen el efecto de conservar la energía.
- Conservar la energía a través de la práctica regular de la meditación.

Sin duda, apenas existen presiones *imaginadas*. Existen las que son muy reales: las socioeconómicas y las familiares, aunque el hecho de lamentarse por ellas no las reduce. Al contrario, aumentan proporcionalmente puesto que, cada vez que tengo resentimientos o me lamento, disminuyo mi poder de resistencia. Exagerarlas, simplemente hace que el trabajo sea más arduo.

Necesito invertir al máximo en mi fuerza innata de resistencia.

Uno de los primeros efectos de una vida libre de estas tensiones está en la salud del cuerpo.

### ***La salud del ser y la salud del cuerpo***

El conjunto de *ser consciente* y *cuerpo físico* tienen que empezar a combinarse mejor entre sí. La salud del cuerpo afecta al ser y viceversa.

Problemas de salud como las dolencias vasculares y respiratorias, las úlceras e incluso el cáncer, están conectados con la siguiente secuencia:

- 1) Pensamientos negativos
- 2) Visión negativa del mundo
- 3) Tensión o estrés interno
- 4) Estilo de vida irrespetuoso con el cuerpo

- 5) Alimentación irregular y poco equilibrada, con altos índices de toxinas
- 6) Secreciones hormonales nocivas debido al estado de tensión generalizada
- 7) Salud del cuerpo perjudicada
- 8) Más pensamientos negativos

La introducción de energía positiva en este proceso, sin duda puede hacer mucho para dar un giro radical a algunos diagnósticos médicos negativos.

### **Yo, el ser**

Por más difíciles que sean las situaciones, siempre llevan implícitas algunas preguntas:

- ¿Quién eres?
- ¿Estás siendo lo que eres en realidad?
- ¿Te has olvidado que eres un ser espiritual y no su forma física?

Esta conciencia de que el cuerpo es mi vehículo y que *yo, el ser, soy su conductor*, es esencial para sentir la paz que puede regir mi mundo interior.

En prácticamente todas las lenguas, hay dos palabras para describir las dos partes de la vida: una material y otra sutil o metafísica.

$$\text{SER} + \text{HUMANO} = \text{SER HUMANO}$$

El cuerpo, la parte humana de esta ecuación, aunque tenga un valor que nunca debe despreciarse, solamente se trata de una forma externa. Está vivo gracias al ser. Cuando, por alguna razón, a través de una enfermedad o un accidente deja de servir para su función, *muere*.

El ser, la identidad viva que se esconde detrás de las apariencias, nunca puede *morir*, simplemente porque es un conjunto de funciones sutiles. Reúne la capacidad de pensar y sentir que se llama **mente**; y la de razonar o decidir, denominada **intelecto**.

La **mente** y el **intelecto** trabajan de una manera determinada a través de los registros de pensamientos, palabras y acciones anteriores. Estos registros forman un inmenso almacén de hábitos, tendencias y memorias que, juntos, se denominan características de la **personalidad**.

Así pues, el ser se manifiesta básicamente a través de estas tres funciones.

El ser tiene muchos otros nombres: alma (cuando está habitando el cuerpo), espíritu (cuando está fuera del cuerpo o *desencarnado*), psique o conciencia.

Sin entrar en cuestiones semánticas, el ser puede definirse como una energía sutil y consciente que da vida al cuerpo físico. Es responsable de la creación de los pensamientos, las palabras y las acciones. Es el que siente, desea, decide, entiende y acumula una serie de hábitos, valores y talentos que van a determinar el rumbo de la vida del individuo.

Puesto que ninguna de estas funciones posee aspectos físicos, el ser, que constituye el conjunto de ellas, tampoco puede tenerlos. ¿En qué medida es grande un pensamiento? ¿Cuánto pesa una emoción?

Las características del ser no son cuantificables en términos físicos. Por ello, no pueden estar sujetas a las leyes físicas que determinan los límites de la existencia en la Tierra.

El ser no se puede destruir, puesto que no posee dimensiones físicas. Es eterno.

El propio ser se impone sus límites.

### **Los límites: una imposición de la conciencia del cuerpo**

Quien vive dentro de los límites de su identidad física queda privado de una vida mucho más llena de tranquilidad y armonía. El ser que no se conoce se enmarca en parámetros puramente físicos.

La edad, el sexo, la posición social, la cultura y la religión que dependen mucho del lugar, la fecha o la familia pueden constituir los muros que impiden la verdadera libertad del hombre.

La visión que se basa en estos parámetros vuelve al ser miope y astigmático desde el punto de vista espiritual. No distingue el valor real de lo que está delante de sí ni tampoco es capaz de ver más allá en su camino de regreso a la paz.

La belleza interna de alguien que está a su lado es ignorada porque los ojos se topan con los aspectos de su cuerpo físico.

*Es demasiado vieja para entenderlo...*

*Todavía eres muy joven...*

*Eres de otra religión. No tengo nada que decir...*

*Su suegro es chino. Todos los chinos son así...*

*Realmente, es muy fea...*

Estas frases son propias de una visión estrecha que acaba afectando a todo lo que se quiere hacer en la vida. El individuo que vive así, lejos de la realidad espiritual, se limita por conceptos y preconceptos que inhiben el potencial real del ser.

Una vez, después de una conferencia en la ciudad de Sidney, Australia, una persona me buscó para hablar conmigo.

Me preguntó con un tono de desprecio:

- ¿Tú eres cristiano? ¿Sabes que para salvarte tienes que creer en todas nuestras doctrinas?

Le respondí con otra pregunta:

- Dime, ¿qué es un cristiano para ti? No me refiero únicamente a las creencias, puesto que hay muchas versiones sobre la vida de Cristo y su

importancia. Por ejemplo, sólo en California hay casi dos mil versiones distintas. ¿Qué es un cristiano en cuanto a su comportamiento?

Perpleja, me replicó:

- Es una persona que ama al prójimo, es caritativa, no es egoísta e intenta no causar tristeza a nadie.

Pasé unos momentos reflexionando sobre lo que había dicho y con gran sinceridad le dije:

- Pues si comparo mi vida ahora con la manera en que vivía antes de empezar la práctica de la meditación, creo que he mejorado por lo menos un mil por ciento en todos los aspectos que has mencionado. También sé que si Cristo apareciera aquí ahora, no me condenaría por lo que estoy haciendo. Al contrario, estoy seguro de que me felicitaría.

Me miró feliz y se dio cuenta de una verdad en la que probablemente no había reparado en toda su vida:

***Salvarse no es una cuestión de creencias sino de acciones.***

¿Qué es esa *salvación* que es la meta de tantos seres humanos? Es el estado de sentirse libre de los límites que restringen el corazón y la razón.

Sin duda, el que se pasa la vida juzgando a los demás a partir de dogmas y moralismos no está libre de su propia visión mezquina. La verdad es sólo una y los que actúan de acuerdo con ella, independientemente de la religión a la que pertenecen, tendrán su lugar garantizado en una vida mejor.

### **La paz: mi estado natural**

El estado de paz no depende de dónde te encuentras o con quién estás sino que principalmente depende de cómo estás. Se puede mantener exactamente el mismo estado de tranquilidad en un embotellamiento de tráfico o en una magnífica playa o montaña.

### *La paz no depende de nada externo.*

No depende de las personas que te acompañen en ese momento.

La semilla de ser pacíficos está en todos nosotros. Nadie prefiere la violencia si la paz es posible. Si alguien te pregunta si tienes interés en mejorar, le dirás que sí.

¿Por qué te interesa mejorar? ¿Es posible querer algo sin que haya ningún motivo para ello?

La salud normal del cuerpo se mantiene a la temperatura de 36,4° C, con un ritmo cardíaco ni muy rápido ni lento, una respiración regular, etc. Si la temperatura asciende o el ritmo oscila mucho, el individuo no se siente bien. Empieza a sentirse mal.

La salud normal del ser es de paz. Si te preocupas mucho por tus actividades o te pones nervioso, también empezarás a sentirte mal. El propio sentimiento de no estar bien existe porque, dentro del ser, existe un concepto eterno de lo que significa sentirse bien. De lo contrario, ¿cómo podría yo saber que estoy mal?

Este concepto se resume en el hecho de la paz está dentro del ser como un navío que se ha hundido en el fondo del mar y está lleno de tesoros. Está en ti y sólo tienes que esforzarte en recuperarla.

### *La meditación*

Aunque muchos reconocen que la meditación es muy importante, pocos la practican. De entre los que lo hacen, el número de personas que realmente consigue ser eficiente en la práctica de la meditación todavía es menor.

Sin embargo, aunque nunca hayas meditado, verás que es algo bastante sencillo.

Basta con **pensar** para **experimentar** las cualidades originales del ser de paz, felicidad, poder, amor, etc.

La mejor manera de describir la meditación consiste en reproducir la secuencia de pensamientos más comunes que se origina en los primeros intentos de levantar el vuelo espiritual:

1. Escoge un lugar tranquilo y aireado y, si es posible, pon música suave de fondo.
2. Adopta una postura ni muy rígida ni muy relajada, pues, a fin de cuentas, no es el cuerpo el que está meditando. Es el ser.
3. Fija tu atención en el punto central de la cabeza donde se encuentra el ser consciente en el cuerpo y desde donde lo pensamos y lo decidimos todo.
4. Intenta permanecer en un estado de **observador**. Centrado mentalmente en el punto entre las cejas, observa la sala a tu alrededor, los sonidos musicales y de la calle. Toma conciencia del momento presente y a la vez procura mantenerte ligeramente **desapegado** de la escena en la que te encuentras.
5. Así como puedes observar la sala y los sonidos, puedes, con el mismo sentimiento agradable de desapego, observar lo que sucede en tu vida. Surgen con mucha naturalidad pensamientos de ayer, hoy o planes del mañana.  
Empieza a observar el propio proceso de los pensamientos.  
Pueden percibirse tres fases en cada uno de los pensamientos: la **creación**, la **experiencia** y la **observación**.  
Deja que vengan sin ningún esfuerzo por tu parte para impedirlo. De este modo, empezarás a sentirte diferente en tu proceso de pensar, como si el verdadero yo fuera algo mucho mayor que una simple secuencia de pensamientos, muchas veces sin nexo.
6. Una vez estabilizado en la conciencia de observador desapegado, inicia

la creación consciente de pensamientos relacionados con tu verdad intrínseca.

Un ejemplo (hay que leer cada pensamiento y sentirlo profundamente):

*Soy una energía consciente... Puedo pensar, decidir...*

*Toda mi energía ahora está reunida en un punto entre las cejas...*

*Soy una energía diferente del cuerpo físico... Necesito el cuerpo...*

*Es mi preciado vehículo pero yo soy el conductor...*

*Un día entré en esta forma física y un día la dejaré... Soy el ser, el*

*alma... No soy un cuerpo con alma... Soy un alma y tengo un*

*cuerpo... Ahora soy consciente de esto...*

*¿Cómo es mi verdadera naturaleza? Cuando me coloco en esta*

*postura de observador percibo mi tranquilidad... Soy un ser de*

*paz...*

*Nada ni nadie pueden cambiar lo que soy en esencia...*

*Como un pequeño farol, estoy encendido en el centro de la cabeza*

*y empiezo a irradiar luz... la luz de mi paz...*

7. Sin memorizar estos pensamientos, intenta hacer el ejercicio del principio hasta al final con los ojos cerrados.

8. Cuando adquieras más seguridad en el proceso de meditación, intenta hacerla con los ojos abiertos. La meditación con los ojos abiertos se convierte en una experiencia sublime.

Tanto es así que la puedes practicar andando, detenido por el tráfico, en el trabajo o haciendo las tareas domésticas.

Crea simultáneamente una experiencia de relajación agradable y de percepción clara.

9. Vuelve al ejercicio y profundiza más en el sentido de cada frase pero esta vez emplea tus propias reflexiones, que tengan que ver con tu vida.

**¡Recuerda que la paz que estás sintiendo es TUYA!**

## Cómo establecer metas

Una vida llena de sentido, con objetivos claros, está a tu alcance a partir del momento en que decides que así sea. La paz está en ti y las dificultades también. Hay que aprender a hacer que la paz venza las dificultades.

Para ello tienes que comenzar a vivir de acuerdo con la verdad de tu *yo* interior. No basta con la simple voluntad de vencer. Es preciso elaborar un plan de progreso espiritual inspirado por una meta elevada pero establecido en la realidad de tu estado actual y en los posibles obstáculos que puedan interferir con el objetivo de dicha meta. Alcanzar la paz interna es un compromiso serio, pero también lleno de sorpresas agradables.

En el mundo, el éxito se mide en función de aspectos materiales como el nombre, la posición, el poder adquisitivo. En el mundo espiritual, el éxito es la medida de la victoria sobre tus propias flaquezas y pretextos.

Este éxito está al alcance de todos. Si la meta está clara y la resolución es firme, hay muchas garantías de que cada paso que des, te lleve un poquito más hacia delante en dirección a tu feliz destino.

### La carroza delante del caballo

Después de fijar una meta personal, clara e inspiradora, empieza el verdadero trabajo. La meta es el caballo, lo que debe siempre empujarte hacia delante y orientar tu camino. Acuérdate de procurar que los medios que utilizas para alcanzar la meta no se confundan con ésta.

Para muchos, la historia de la búsqueda espiritual ha consistido en hacer que los medios sean más importantes que el fin. Así, los rituales han

adquirido más importancia que el ejercicio de los valores éticos; las escrituras y los textos sagrados han sustituido la sabiduría práctica, y los guías humanos y los preceptores han ocupado el lugar de Dios. La esperanza de ser feliz ha suplantado a la propia felicidad. Los métodos de los caminos de adoración han alejado la meta de la dignidad humana.

*Sin meta no hay destino. Sin los pasos seguros en dirección a la meta no se puede llegar allí.*

### **Paso 1 - Tu estado actual**

Siéntate en un lugar tranquilo con papel y lápiz en la mano y reflexiona en silencio sobre la siguiente pregunta:

*¿Cuáles son los factores que están influyendo en tu vida en estos momentos?*

#### **Objetivo**

El objetivo del primer paso es analizar los cuatro aspectos principales de tu vida para lograr un mayor equilibrio. Hay que romper el hielo en relación con uno mismo y entender dónde y cómo está su contexto actual.

Éstas son las preguntas:

1. ¿Qué está sucediendo dentro de ti? ¿Estás confuso? ¿Aliviado? ¿Agozado? ¿Feliz? Etcétera. ¿Cuáles son tus principales virtudes? ¿Por qué eres así?
2. ¿Qué está sucediendo en tu familia o en tus principales relaciones? ¿Van bien? ¿Estás contento? ¿Hay armonía? ¿Hay problemas? ¿Por qué son así?
3. ¿Qué está sucediendo en tu vida laboral? ¿Te sientes realizado? ¿Trabajas bien con los colegas? ¿Cómo es la relación con tu jefe? ¿Y con los subordinados? ¿Por qué son así?
4. ¿Qué estás haciendo para ayudar y estimular a los demás? ¿En tu vida actual, estás dando o estás recibiendo? (No en relación con el dinero,

sino en la capacidad de animar a los demás e inspirarles fuerza o coraje.) ¿Hay algo que pueda cambiar en este sentido?

Después de reflexionar profundamente sobre el significado de las respuestas a estos cuatro puntos, haz la meditación del final del primer capítulo.

### **Paso 2 - Tu estado futuro**

Todavía con papel y lápiz en la mano, piensa con detenimiento en la siguiente pregunta:

*Si todos tus planes más ambiciosos para alcanzar el éxito a través de tus esfuerzos espirituales se llevaran a cabo, ¿cómo estarías dentro de un año?*

Visualiza cómo quieres ser en relación con los cuatro aspectos mencionados en el primer paso. Mira la lista de las virtudes o cualidades positivas detectadas en ti en la primera pregunta. Pon alas a tu imaginación creativa con la confianza de que realmente puedes ser como quieras sin tener que huir de nada. No pongas límites a tus posibilidades. ¿Qué virtudes tendrás? ¿Cómo serán tus relaciones?

#### **Objetivo**

El objetivo del segundo paso radica en fijar una imagen de lo que eres capaz proyectando tus virtudes actuales. Por ejemplo, si ahora te das cuenta de que tienes mucha paciencia, ¿cómo será cuando la desarrolles en grado máximo? ¿Te interesa la meditación? ¿Cómo será la meditación que practiques dentro de un año? ¿Cómo será tu vida familiar? ¿Tu trabajo? ¿Estarás infundiendo fuerza y entusiasmo a los demás?

Esta visualización ayuda bastante a enfrentarse a los pasos siguientes. Todo se medirá por la diferencia entre tu estado actual y a dónde quieres llegar.

Sobre cada uno de los cuatro aspectos, especifica dos puntos clave de la visión que tienes de ti mismo según el ejemplo siguiente (puedes incluir aspectos muy específicos):

### Ejemplo de una visión

(Recuerda que *tu* visión probablemente incluirá aspectos diferentes de los que se enumeran a continuación.)

1. Mi estado interno dentro de un año:

- a) Estaré muy tranquilo, sin verme afectado por la confusión que me rodea.
- b) Meditaré todos los días.

2. Mis relaciones principales dentro de un año:

- a) La relación con mi marido/esposa será de gran comprensión mutua.
- b) Haré las paces con mi hijo mayor.

3. Mi trabajo dentro de un año:

- a) Aprenderé, no solo a cooperar con mis colegas, sino también a aceptar su cooperación.
- b) Habré obtenido la confianza de mi equipo.

4. Mi capacidad para estimular a los demás:

- a) Ayudaré a mi familia a estar más unida a través de mi propio ejemplo.
- b) Transmitiré el mensaje "**la paz empieza contigo**" a mis amigos y personas más próximas.

### Paso 3 - Obstáculos y desafíos

Continúa con el análisis siguiente:

*En el área de \_\_\_\_\_ (uno de los ocho puntos-clave de tu visión), el problema principal que puede impedir su realización dentro de un año es: \_\_\_\_\_*

### Objetivo

Los objetivos del tercer paso consisten en volver un poco a la realidad y no olvidar la visión. Se trata de percibir cuáles serán los posibles obstáculos que podrán surgir si te dejas guiar por tus deseos.

Conforme el ejemplo citado:

1a) La falta de organización de mis prioridades tiene que superarse. Mi dificultad para adaptarme a las situaciones me puede causar problemas.

1b) Actualmente no tengo horarios muy regulares que me permitan meditar diariamente. El desafío consistiría en comenzar a organizar mi agenda para encontrar un hueco para hacerlo.

2a) La falta de comunicación con mi marido/esposa puede definirse como una barrera. El desafío consistiría en iniciar una conversación abierta y constante con él/ella.

2b) Tengo que superar la visión de que él es mi "hijito" a pesar de tener 21 años. A veces la arrogancia de pensar que siempre tengo razón me deja ciego. Tengo que vencer esta situación.

3a) La idea de que yo soy el superjefe solamente crea competencia y no cooperación.

3b) La falta de humildad en reconocer mis errores puede ocasionar problemas.

4a) Todavía no reconozco las virtudes de cada miembro de la familia.

4b) Todavía sufro en muchas ocasiones de ansiedad e inseguridad.

### Paso 4 - Las metas

#### Objetivo

El objetivo del cuarto paso supone dejar bien claro lo que realmente quieres en tu vida. No solo consiste en la realización de estos ocho aspectos de tus deseos, sino también en seguir alguno de ellos para salir enormemente beneficiado.

Teniendo en cuenta tu estado actual, el objetivo y las barreras y desafíos que impiden su realización, continúa con la siguiente pregunta, como en el ejemplo:

En cada uno de los ocho puntos principales la meta radica en:

- 1a) La calma mental.
- 1b) Tener más tiempo para la meditación.
- 2a) Conversar más con mi marido/esposa.
- 2b) Entender lo que está pasando mi hijo.
- 3a) Desarrollar la conciencia de trabajo en equipo con mis colegas.
- 3b) Dar más oportunidades al equipo.
- 4a) Mantener relaciones pacíficas con la familia.
- 4b) Crear un recinto de paz dentro de casa.

### **Paso 5 - Planes de acción**

Continúa con el proceso en silencio.

#### **Objetivo**

El objetivo del quinto paso consiste en elaborar un plan efectivo que haga que cumplas de verdad las metas establecidas.

Siente profundamente la extensión de su poder de determinación y considera la afirmación siguiente:

*Para lograr la meta me propongo:*

*Los pasos y plazos necesarios son:*

- 1a) Calma mental.

Para ello, necesito:

- Estudiar el funcionamiento de la mente y cómo es posible controlarla (el próximo fin de semana haré un curso de meditación).

- Empezar todos los días con por lo menos quince minutos de meditación (a partir de mañana).

- 1b) Acostarme más pronto y levantarme antes para meditar.

Para ello, necesito:

- Organizar mi vida social (hasta el día 15 del mes que viene).
- Mantener un diario de mi tiempo de meditación (empezaré esta noche).

- 2a) Conversar más con mi marido/esposa.

Para ello, necesito:

- Sentarme a conversar y aclarar algunas cuestiones pendientes del pasado que todavía se arrastran (quedar para el sábado por la tarde).
- Definir reglas fáciles de comunicación entre nosotros (en la misma conversación).
- Dialogar con él/ella por lo menos durante 15 minutos todos los días para mejorar nuestra relación.

- 2b) Hacer las paces con mi hijo.

Para ello, necesito:

- Invitarlo a conversar (inmediatamente después de encontrarme con mi marido/esposa).
- Escuchar su versión de la historia por primera vez (en la misma conversación).
- Celebrar encuentros abiertos y francos con él asiduamente.

- 3a) Crear conciencia de trabajo en equipo para mejorar la cooperación.

Para ello, necesito:

- Reunirme con todos los colegas para elaborar un plan de acción y una perspectiva sobre nuestro trabajo como grupo (el próximo martes).

- Ejecutar este plan de acción.

3b) Dar más oportunidades a los miembros del equipo.

Para ello, necesito:

- Elaborar una lista de las atribuciones de cada uno teniendo en cuenta sus habilidades (en la misma reunión).

4a) Relaciones pacíficas con la familia.

Para ello, necesito:

- Desarrollar un programa de estudios de las técnicas de relaciones pacíficas (asunto para mencionar en la primera conversación con mi marido/esposa).

4b) Crear un recinto de paz dentro de casa.

Para ello, necesito:

- Seleccionar un espacio adecuado: una sala o un rincón de la casa (el domingo).
- Comprar materiales para decorar la sala.
- Etcétera.

## **Paso 6 - Los valores necesarios**

### **Objetivo**

Finalmente, el objetivo del sexto paso es llegar a la conclusión de lo que falta en la propia vida para hacerla más fácil y reflexionar sobre las virtudes que tienen que desarrollarse.

Teniendo en cuenta el estado actual, la visión, los posibles obstáculos, las metas y finalmente los planes de acción, considera la pregunta siguiente:

*¿Cuáles son los valores o virtudes que necesitas para poner en práctica tu plan de acción?*

Haz una lista de acuerdo con cada propuesta del paso 5.

1a) Calma mental.

Para ello, necesito:

- Entendimiento
- Fuerza espiritual de la meditación

1b) Acostarme más pronto y levantarme antes.

Para ello, necesito:

- Autodisciplina
- Persistencia

2a) Conversar más con mi marido/esposa.

Para ello, necesito:

- Paciencia
- Saber escucharlo/a
- Humildad

2b) Hacer las paces con mi hijo.

Para ello, necesito:

- Comprensión
- Amor incondicional

3a) Crear conciencia de trabajo en equipo para mejorar la cooperación.

Para ello, necesito:

- Humildad
- Firmeza

3b) Dar más oportunidades a los miembros del equipo.

Para ello, necesito:

- Respeto auténtico
- Seguridad interior

4a) Relaciones pacíficas con la familia.

Para ello, necesito:

- Perdón
- Apertura

4b) Crear un recinto de paz dentro de casa.

Para ello, necesito:

- Visión positiva
- Cooperación

### ***Esfuerzo sin forzar***

Cuando se oyen las palabras *esfuerzo espiritual* inmediatamente tenemos la sensación de que es algo difícil que implica obtener por fuerza determinados resultados.

En hindú, la palabra *purushartha* significa literalmente *mantener la luz del ser encendida*. Si se procura que la llama interior (de la conciencia de ser un alma de paz) esté siempre encendida, no será necesario preocuparse o alterarse por nada de lo que haya alrededor.

Lógicamente, esto no implica ignorar las propias responsabilidades. Significa afrontarlas con más paz, luz y dignidad. La forma más correcta de hacer esfuerzos espirituales se ilustra con el cuento siguiente:

#### ***El rey y el sabio***

Había una vez un rey que, a pesar de ser extremadamente rico, tenía fama de ser muy generoso y no preocuparse de su riqueza. Cuanto más daba para cuidar a sus súbditos, tanto más se llenaban los cofres de su fabuloso palacio.

Un día, un sabio que estaba pasando muchas dificultades buscó al rey para descubrir su secdesafío. Pensaba:

- ¿Cómo es posible que el rey, que no está versado en las sagradas escrituras y no lleva una vida de penitencia y renuncia, pueda vivir rodeado de tantas riquezas materiales y, pese a ello, no estar *contaminado* por ellas? Yo, que he renunciado al mundo y conozco todos los Vedas, tengo un montón de problemas y, en cambio, él es virtuoso y todos le aman.

Al llegar delante del rey, le preguntó cuál era el secdesafío de vivir de aquella forma. El rey respondió:

- Enciende un candil y recorre todas las dependencias del palacio, así descubrirás mi secreto. Aunque con una condición: si dejas que la llama se apague, caerás muerto.

Así fue cómo el sabio visitó todas las salas y dos horas después volvió a donde estaba el rey y éste le preguntó:

- ¿Has visto todas mis riquezas?

Todavía temblando por la experiencia, el sabio respondió:

- Su Majestad, no he visto absolutamente nada. Estaba tan preocupado por mantener la llama encendida que no he notado nada.

Con la mirada llena de misericordia, el rey le habló sobre su secdesafío:

- Así vivo yo, señor Sabio. Presto tanta atención a mantener la llama del alma encendida que, a pesar de tener tantas riquezas, no me afectan. Soy consciente de que yo soy quien tengo que iluminar mi mundo con mi presencia y no al contrario.

Esta historia ilustra dos hechos:

- La virtud o el defecto no está en tener las cosas, sino en saber cómo utilizarlas.
- El verdadero esfuerzo se limita a mantener la conciencia interior espiritualmente encendida y no a luchar contra supuestas tentaciones y amenazas.

## Los tesoros de la vida

Vivimos un momento crítico tanto en la historia colectiva como en la individual. Por ello, es muy importante tener la claridad suficiente para escoger el camino correcto en la vida.

Las amenazas para la integridad y el bienestar son muchas.

De un día para otro, a pesar de todo el cuidado en ello, puedo sufrir un choque emocional tan fuerte que haga desmoronarse mis mejores planes.

Estamos en una época de tantas incertidumbres que ni siquiera puedo garantizar que existirá el próximo segundo y, ya no digamos, prever las situaciones futuras.

Generalmente, las circunstancias y las pruebas existenciales que se presentan no están planeadas. No obstante, sin duda puedo planificar y prepararme para enfrentar, tolerar, resistir o vencer lo que se ponga delante de mí.

Hace poco tiempo, durante una reunión informal en Rio de Janeiro, un joven médico interesado en aprender meditación, pero decepcionado por la situación del mundo, me preguntó si pensaba que era posible transformar las cosas sin sufrir una destrucción apocalíptica.

Le respondí que lo que importa no es tanto lo que llegará sino cómo seré yo. Si se produjera tal destrucción, los preparativos que haga de ahora en adelante me darán fuerza, no solo para ayudarme, sino que también para ayudar a los demás cuando llegue el momento.

Si no llega este momento tan profetizado, mi preparación espiritual me ayudará ahora y siempre.

## El comerciante

Una vez Dios vino a la Tierra y le preguntó a un hombre de negocios:

- Si pudieras escoger, ¿dónde preferirías montar tu tienda, en el paraíso o en el infierno?

El comerciante respondió:

- En la frontera entre los dos.

- ¿Por qué?

- De este modo podría negociar con los dos. Si uno no fuera bien, siempre podría dirigirme al otro.

Todos tenemos un poco de este comerciante. Al tiempo que buscamos la paz con todos nuestros esfuerzos, continuamos manteniendo actividades paralelas que sabemos que son contrarias a la paz. Unas veces negociamos con el *paraíso*, otras veces con el *infierno*.

Si nos pusiéramos serios en la propuesta de iniciar un avance que nos proporcionara una vida pacífica, tendríamos que escoger bien el *ramo* de actividades y cómo y cuándo negociaríamos con las distintas situaciones que nos rodean.

## Salario mínimo

Puesto que es prácticamente imposible sobrevivir con el salario mínimo, nuestros esfuerzos no deben quedarse a la zaga en el nivel de la supervivencia espiritual. Es necesario que tengamos energía suficiente para *vivir*, y no solo para *sobrevivir*. Como ya hemos comentado en el primer capítulo, hay muchas presiones reales que vencen nuestra resistencia y rompen nuestro estado de paz.

Necesitamos un mínimo de poder para sobrellevar las cuestiones básicas: el hogar, el trabajo y las relaciones.

Se cuenta otra historia sobre un ratón que se encontró un grano de mostaza y decidió abrir una tienda pensando que así se aseguraba la

vida. Después del primer cliente, ya lo había vendido todo y acabó cerrando porque no ganó lo necesario para pagar el alquiler.

A veces, después de una pequeña ganancia espiritual, aparece el pensamiento de "ya he llegado, no hace falta que haga nada más".

Ante la primera dificultad que surge, gastamos todo lo que hemos ganado. Dos pasos hacia delante y dos hacia atrás, y todavía nos quedamos pensando por qué no notamos el avance.

Otras veces, el poder espiritual que acumulamos no basta para enfrentarnos a determinada dificultad y después de muchos sacrificios, acabamos por desmoronarnos. Quien gasta más de lo que gana durante mucho tiempo, tiene un fin esperado en el mundo financiero: *la quiebra*.

Es preciso salir de la quiebra espiritual.

### **Beneficio máximo**

Para obtener el máximo beneficio del ejercicio de tu vida, tienes que conocer los tesoros de que dispones.

Es posible que te consideres un indigente espiritual: sin mucho que dar o sin lo suficiente para mantenerte.

Cada criatura hace algo para su supervivencia física, ya sean hormigas, cobras, gatos o ratones. Si el ser humano se pasa el tiempo sólo durmiendo, comiendo y ganando para continuar durmiendo y comiendo, ¿dónde radica la diferencia?

Hoy en día cada vez es más difícil el simple hecho de sobrevivir.

Gran parte de la población se pasa más de 12 horas fuera de sus casas, entre trabajo y tráfico, y no le sobra mucho tiempo para pensar en la paz del espíritu. Con todo, el esfuerzo para iniciar una experiencia de paz no es una cuestión de reservar *tiempo*. Tengo que aprender a utilizar mejor los otros cinco tesoros de la vida: *pensamientos, palabras, acciones, energía y riqueza*.

Estos recursos se encuentran en cualquier ser humano. Por muy humilde que sea alguien, por lo menos posee mente, boca y cuerpo, que serán sus mejores aliados en la reconquista de su propia dignidad.

*Si tengo mente, puedo  
emplearla mejor.  
Si tengo boca, puedo empezar  
a preocuparme por mis palabras,  
aprender a hablar poco, suave y dulcemente.  
Si tengo cuerpo, puedo empezar  
a utilizarlo como un instrumento para  
el bien, y no como una cárcel de  
constantes fracasos.  
Si tengo tiempo, aunque sea sólo  
un minuto, que ese minuto se  
convierta en el inicio de mi transformación,  
que me transforme en su dueño  
en vez de ser su esclavo.  
Si tengo energía, puedo aprender  
no solo cómo gastarla, sino que  
también cómo conservarla y recargarla.  
Si tengo riquezas, aunque sean  
pocas, puedo utilizarlas para retribuir  
al mundo la fortuna de existir.*

## Los seis tesoros

### 1) Los pensamientos

Los pensamientos pueden ser nuestros mejores amigos o nuestros peores enemigos. Hay que instituir un método sencillo para evaluarlos. Los pensamientos son los responsables de que suframos o sintamos felicidad. Sin embargo, a nuestra conveniencia, olvidamos que no son los demás y las situaciones en que nos encontramos lo que provoca nuestros pensamientos. Somos nosotros mismos.

Hay que aprender a calmar la actividad incesante de la mente para empezar a ordenarla. Incluso sin querer, la mente es capaz de experimentar hasta dos mil impulsos por minuto entre informaciones y sensaciones. En un segundo, nos puede llevar al otro lado del mundo para volver a visitar el lugar donde hemos pasado las vacaciones o para vivir una experiencia de una relación olvidada del pasado. Sin duda, no es fácil domar los *caballos galopantes* de la mente.

Al principio, tenemos que aprender a conversar con ella:

*¿Adónde vas?*

*¿Por qué me llevas allí?*

*Ya sé que tienes que ocuparte de muchas cosas pero no es necesario pensar tanto, preocuparte tanto.*

*¿Cómo puedo utilizarte para bien?*

*Vamos a aprender a trabajar mejor juntos para coordinar los pensamientos con las acciones.*

Poco a poco, vas descubriendo que, al observar el proceso de los pensamientos, te sientes más liberado y desapegado. (Si tienes alguna duda al respecto, repite la meditación del final del primer capítulo.)

Observa que el flujo deslumbrante de ideas, sentimientos y planes ahora transcurre con menor intensidad.

Si el diálogo con la mente prosigue así, el siguiente paso consistirá en crear deliberadamente pensamientos positivos.

*¿Quién soy yo realmente?*

*Soy distinto del cuerpo físico.*

*A fin de cuentas, soy un ser de paz.*

*¿Por qué me estoy limitando con pensamientos inútiles?*

*Si yo he creado mi situación mental, también he creado la confusión, como un efecto.*

*Si yo he enmarañado esto, puedo desenmarañarlo con la misma facilidad que puedo apagar la luz de una sala.*

Los pensamientos pueden ser una fuente inagotable de fortuna. Se trata de desconectarlos de todos los aspectos que roban su potencial al ser y de vincularlos a cuestiones que posean un valor real.

En la India hay una expresión que habla sobre la cobra Naja. La Naja tiene la forma de un diamante dibujado en la cabeza.

Dicen lo siguiente:

Mira siempre el diamante y no la cobra.

En este caso, el *diamante* es el ser. La *cobra* es todo lo que cubre el ser en cuanto al propio cuerpo y en un nivel más sutil, los hábitos, los defectos y la personalidad.

Cuando prestamos más atención a la *cobra* de la persona, pueden surgir infinidad de pensamientos inútiles.

Cuando vemos el *diamante*, que es el propio ser eterno, podemos no solo limitar los pensamientos inútiles, sino también transmitir una energía positiva al ser.

Viendo el *diamante* nunca somos engañados.

Viendo la *cobra* siempre lo somos.

## 2) Las palabras

En la desesperación de querer ser escuchado, el individuo habla más de lo que necesita y así, además de privarse de una fuente de rendimiento espiritual imprescindible, acaba agotándose. La energía del ser brota por la boca de aquel que no cuida de sus palabras. Una palabra puede estar tan llena de veneno que cause tristeza a otra persona para toda la vida.

Una palabra puede estar tan llena de significado y bendiciones que puede animar a alguien para toda la eternidad.

Nadie escucha a la persona que habla mucho y no hace nada. Pero todos prestan atención a aquella que lo hace antes de hablar, pues sus palabras están llenas de fuerza y autoridad que provienen de su experiencia de la victoria.

La poesía es una secuencia de palabras que se armonizan entre sí. Los lamentos, la queja y las habladurías también son secuencias de palabras. Pero no aportan ninguna belleza.

## 3) Las acciones

Si hay que escoger entre dos caminos difíciles, lo mejor es optar por el que se presenta como más espiritual. Si la vida ya es difícil y el individuo piensa que adoptar una práctica espiritual también lo es, por lo menos esta *dificultad* eliminará todas las demás. Optar por un camino más espiritual no va en detrimento de la vida. Al contrario, ayuda a encontrar más equilibrio.

En realidad, la dificultad es muy poca. Todo en la vida exige un esfuerzo, incluso el hecho de beberse un vaso de agua. Solamente que, en este caso, se trata de tomar un vaso de *néctar* del conocimiento necesario para desarrollar más espiritualidad.

*Esta acción, ¿me acercará a la visión que tengo de la realización de mi potencial?*

Esta pregunta nos da una respuesta a todo y aporta un equilibrio inmediato porque señala el camino que tenemos que seguir.

Si bien los pensamientos vuelven de forma sutil, las palabras producen resultados más evidentes. Pero las acciones son las que forman la base de todo lo que tenemos y somos. Lo que ha determinado mis acciones actuales no es tanto lo que yo he pensado o dicho en el pasado, sino lo que he hecho.

La palabra *acción* en sánscrito es *karma*. De acuerdo con el sentido de *karma*, la acción no es simplemente un acto aleatorio, perdido en el tiempo y en el espacio, sin consecuencias. Se trata de un movimiento de energía que tiene que compensarse.

Si hacemos algo bueno, el resultado será bueno.

Si hacemos algo negativo, el fruto será alguna forma de sufrimiento o de tristeza.

Así como un cambio de actitudes puede ayudarte a organizar las acciones, la atención y el cuidado de los actos contribuirán a la reestructuración de los pensamientos y las palabras.

A través de sus actos, la humanidad ha llegado al punto en que se encuentra. Los actos más dignos y en consonancia con sus valores intrínsecos, aunque olvidados, serán los que llevarán a la humanidad a encontrar su elevación.

## 4) La energía

Cuando intentas pasar por el mundo sin herirlo, entablar relaciones sin destruirlas, es posible que no puedas evitar todos los obstáculos, pero seguro que los caminos de tu vida empezarán a abrirse como súbditos que se inclinan para dejar pasar al rey. La propia naturaleza reconoce en silencio su nuevo valor y brinda con más salud.

La forma de utilizar el propio cuerpo determina la cantidad y calidad de energía de que disponemos para seguir adelante con la vida.

Cuidar el cuerpo es una cosa; utilizarlo de forma beneficiosa es otra. Si no se presta atención a utilizar la energía física para bien, no importa los cuidados que se dispensen al cuerpo, éste no permanecerá sano durante mucho tiempo.

A veces, las acciones y estilos de vida pasados son una fuente de enfermedades actuales. Pero incluso los dolores provocados por el sufrimiento físico pueden disminuirse con una actitud positiva y la conciencia de que, sea cual sea el dolor, simplemente se trata de algo perteneciente al vehículo del cuerpo.

El conductor, el ser, no debe sufrir tanto.

A veces, un pequeño dolor, intensificado por la autocompasión y la falta de autoestima, hace que la persona se sienta como si estuviera muriéndose.

Sentir un dolor en la espalda es motivo suficiente para llamar la atención de toda la familia para que ésta acompañe el *drama* del dolor.

## 5) El tiempo

El tiempo, desde una perspectiva más práctica, representa la medida de tus actividades.

Si te enfrentas a las actividades como si fueran tus dueñas, seguro que tendrás la sensación de que el tiempo pasa muy deprisa y de que no sobra ni un minuto para estar en paz.

Si un acto se convierte en tu dueño, es como si se colocara la carroza delante del caballo. Tú, el ser, eres el cochero. El cuerpo es el caballo y la carroza contiene todo lo que has hecho y producido en la vida. Y tú eres quien determina a dónde quieres ir, y no al contrario.

Dentro de la carroza también está tu tiempo.

Es una gran suerte estar vivo y disponer de tiempo para todo.

## La división del tiempo

Puedes dividir las 24 horas del día en tres etapas:

- 8 horas para dormir y comer.
- de 8 a 10 horas para trabajar.
- de 6 a 8 horas para desarrollar actividades positivas para el crecimiento del yo y para ayudar a los demás.

Aunque en una hora reserves sólo un minuto para comprobar y mantener tu estado de paz interna, los 59 minutos restantes serán más tranquilos, eficientes y gratificantes.

## 6) La riqueza

La vida puede realmente valer la pena si consigues canalizar tu riqueza física para bien. Si cada céntimo lo utilizas de forma beneficiosa, seguro que te aportará felicidad.

Una vez me quedé impresionado con la experiencia siguiente:

Estaba esperando un tren en una estación de una zona remota de la India. Un niño de cinco años, vestido con andrajos, delgado y muy sucio, vino a pedirme dinero:

- Baksheesh! Baksheesh! Sahib. (¡Limosna de una persona rica para una persona pobre, señor!).

Lo miré y decidí darle las seis mandarinas que acababa de comprar. No iba a darle dinero pero pensé que no había ningún problema en darle las frutas. El tren se estaba retrasando. Poco después, vi que el niño estaba intentando vender las mandarinas. Finalmente, se dirigió a un señor de edad indeterminada y le entregó el dinero.

El hombre se dirigió a un quiosco de periódicos y compró un paquete de cigarrillos. En el espacio de media hora vi cómo mis mandarinas se convertían en cigarrillos. No era el destino que yo habría escogido para las mandarinas. Empecé a pensar que ya que es difícil controlar estas

situaciones, es mejor actuar siempre con el máximo sentido común.

Está claro que utilizar la riqueza de forma beneficiosa no significa dar limosna a los mendigos que abordan a los coches en los semáforos simplemente para reducir el sentimiento de culpabilidad. Las carencias de los seres humanos no son sólo materiales.

Hay tres formas alternativas de hacerlo:

- Cultivar la sencillez del vestuario y la alimentación, no solo para conservar la propuesta de una vida más espiritual, sino para ayudar a preservar el medio ambiente, cada vez más carente de recursos. Evitar las compras superfluas garantiza la continuidad del estado pacífico. (Por cierto, este aspecto es bastante sutil porque en un mundo de tanta interdependencia, cuando alguien tiene alguna cosa es porque hay muchos que no la tienen).

- Utilizar la riqueza para crear los medios y el tiempo libre suficientes para desarrollar la espiritualidad en ti y en los demás.
- Reconocer los talentos y cualidades que forman parte de tu riqueza interior y utilizarlos para devolver un poco de dignidad a las personas que te rodean.

## **La felicidad**

El resultado de una vida saludable y rica en todos los sentidos es la felicidad. No es la felicidad de romper a carcajadas o de excitar los sentidos, es la felicidad de la sonrisa de alegría.

Muchas personas ríen no porque son felices sino porque quieren serlo. Aunque en el mundo el ¡Ja! ¡Ja! ¡Ja! se considera como una señal de que alguien está feliz, ¿quién no prefiere la sonrisa constante que parte de una satisfacción interna?

La felicidad es el reconocimiento del verdadero valor del yo.

## **La convivencia interna**

**P**ara sentirse bien, hay que entender que nuestra característica fundamental es la paz. Siempre lo ha sido y siempre lo será. Por desgracia, las exigencias, los compromisos, las obligaciones y las responsabilidades del día a día nos limitan y ocupan un lugar tan prominente en la conciencia que no nos sobra tiempo para dar crédito al potencial de ser pacífico.

El ser posee alas y quiere volar. En ocasiones consigue batirlas para alzar el vuelo, pero quizás no tenga suficiente seguridad para, al abandonar su rama, permanecer volando de verdad sin caerse.

¿Qué sucedería si un pájaro batiera sus alas, pero las garras no se soltaran de la rama en la que se encuentra? No volaría y sólo se cansaría. El cansancio y la frustración caracterizan el estado de la persona que no tiene fe en su propia capacidad de volar libremente y sobre todos los obstáculos. Se mantiene agarrada a las ramas del apego que generan una ilusión de seguridad.

Hay una frase popular para ayudar a alguien: "hacerle salir del nido". Pero, ¿quién puede hacer salir del nido el yo para dejarlo volar? Solamente el yo.

El primer paso consiste en aprender a valorar las características de tu personalidad que podrían conferirte una seguridad real, independiente de bastones y de ramas.

El segundo paso consiste en comprender que los defectos y las flaquezas forman parte de un estado de conciencia que ya no atraes. No hace falta que seas débil.

Cuando alguien está construyendo una casa nueva, todo su amor y esperanza se dirigen al nuevo hogar. El viejo se olvida rápidamente.

Viendo la estructura de construcción del nuevo ser, según las metas y propuestas conseguidas en el capítulo 2, todo el interés se dirige al futuro y el pasado ya no tiene fuerza para echarte hacia atrás.

### ***Ser tu propio amigo***

Para convivir bien contigo mismo, tiene que gustarte ser quien eres. Evidentemente, esta nueva amistad que brota internamente depende de la sinceridad de tus esfuerzos por dejar atrás lo inútil y lo perjudicial. Cuando empecé mi vida meditativa, estaba trabajando como músico en un conjunto de rock. Hacía de todo para evitar quedarme solo con mi propia cabeza. Cualquier actividad, interés o conversación era un buen motivo para no tener que enfrentarme a ello.

La vida consistía en una serie de actividades aleatorias, sin meta y sin destino. El futuro se sacrificaba en aras del placer del presente. Y el presente no duraba lo suficiente para extraer todo su placer.

Amigos, contactos, fiestas y frivolidades desfilaban con gran pompa por la tela de mi mente. Las palabras eran confusas y las acciones, todavía más.

La felicidad era escurridiza, siempre era una experiencia *casi*.

*Casi fui feliz.*

*Casi conseguí integrarme.*

*Casi llegó mi hora.*

Ignoraba que la base del bienestar era estar bien conmigo mismo.

Pensaba que el menos responsable de mi condición interna era yo. Era la sociedad, el gobierno, mi familia, pero no yo.

El gran paso de mi vida, sin duda, fue asumir la responsabilidad de mis propios pensamientos, palabras y acciones y sus consecuencias.

### ***Asumir***

El sentimiento de responsabilidad sobre la propia vida es pesado, no es preocupante. En esencia, implica realizar una simple comprobación para entender lo que sucede, adaptarse a ello y preparar las palabras y las acciones adecuadas.

La preocupación surge principalmente porque ha habido algún descuido en esta autocomprobación.

En el primer paso, utiliza los nuevos conocimientos sobre las leyes espirituales para juzgar con amor y perspicacia. Analiza la situación teniendo en cuenta las raíces del pasado, su efecto presente y sus implicaciones futuras.

En el segundo paso, después de este análisis, juzga cuánto y cómo debes implicarte y piensa en las cualidades necesarias para superar, limitar, facilitar o armonizar la situación. Si consideras que exige mucha paciencia, prepárate con la conciencia tranquila y una confianza firme.

En el tercer paso, esa agilidad interna que te proporciona el acto de asumir te ayudará a ponerte en situación con las palabras y las acciones correctas.

Asumir la responsabilidad por otras personas produce un fuerte sentimiento de carga y, por lo tanto, provoca la impotencia de ver que no se puede controlar a nadie.

Con todo, asumir la responsabilidad de tu estado espiritual considerando tus recursos y la confianza en tus posibilidades te ayudará a despreocuparte por tu futuro y a no darle tanta importancia.

Si ahora estás actuando bien, por fuerza el futuro tendrá que ser bueno.

Cuando te preocupas de ti, sientes una gran tolerancia hacia los demás. Consciente de tus propios fallos, puedes perdonar a cualquiera. Consciente de tus virtudes, deseas contribuir a la elevación de los demás.

## **Enfrentarse mejor al ser**

El ser es un jardín que durante mucho tiempo el jardinero no ha cuidado. El jardinero es el intelecto y el que decide lo que hay que hacer o no, lo que hay que tirar adelante o no, lo que hay que mantener o no. Si hay malas hierbas en este jardín es porque tu propio sistema de razonamiento y decisión permite su existencia.

Asimismo, el propio intelecto, con las herramientas nuevas de conocimiento espiritual, puede reconocer las flores de las cualidades y capacidades e infundir fuerza para que crezcan eliminando las malas hierbas que las sofocan.

En el espejo del conocimiento, verás que hacerlo así no está tan mal. Hay mucho de lo que enorgullecerse. No se trata del falso orgullo de las apariencias sino de sentirte bien siendo quien eres.

Eres paz.

Eres amor.

Eres felicidad.

Eres poder espiritual.

## **Redefinir**

En la búsqueda del buen camino, una de las fases más importantes es la de redefinir las condiciones que determinan la vida. Por ejemplo, antes el amor podía significar algo limitado y condicionado a algunas personas y situaciones: el mundo se dividía en *amados* y *no amados*. Ahora el amor amplía sus horizontes y se vuelve ilimitado e incondicional.

Con una nueva perspectiva, todo pasa a tener un sentido más profundo y maravilloso. La extroversión, considerada una virtud en el mundo de hoy, se manifiesta en sus dos vertientes. Una es la de la extroversión superficial, en la que la persona no tiene la mínima con-

ciencia de su habla y sus actos y, de acuerdo con la propia palabra, está *fuera de sí*. La otra es su lado positivo de comunicabilidad, participación y sociabilidad.

*Para sentirme pleno tengo*

*que ser estable; para ser estable*

*necesito equilibrio.*

*El equilibrio entre:*

*Ser alegre pero no extrovertido*

*(en sentido negativo)*

*Ser sincero pero no herir.*

*Ser firme en las ideas pero no arrogante.*

*Ser humilde pero no sumiso.*

*Ser rápido pero no impreciso.*

*Estar contento pero no ser complaciente.*

*Ser despreocupado pero no descuidado.*

*Ser amoroso pero no apegado.*

*Ser pacífico pero no pasivo.*

*Ser disciplinado pero no rígido.*

*Ser flexible pero no débil.*

*Ser comunicativo pero no exagerado.*

*Ser obediente pero no ciego.*

*Ser dulce pero no pegajoso.*

*Ser moldeable pero no tonto.*

*Ser introvertido pero no cerrado.*

*Ser decidido pero no testarudo.*

*Ser valiente pero no agresivo.*

La introversión también tiene su lado positivo y negativo. Puede verse como un tipo de prisión interior que inhibe y bloquea la potencialidad del individuo o puede entenderse como una fortaleza interna, segura y tranquila, donde la persona se retira para recobrar fuerzas.

Así pues, todas las virtudes y cualidades se pueden examinar con el objetivo de desarrollar el equilibrio. Igual que en el ejemplo, el equilibrio estaría situado entre los aspectos positivos de extroversión e introversión.

### ***El equilibrio***

El equilibrio es el punto central entre dos extremos. Normalmente, se busca el equilibrio como el péndulo que oscila entre dos puntos. Desde el punto de vista espiritual, estos dos puntos pueden ser varios, como hemos mostrado en la página anterior.

En vez de oscilar entre un extremo y otro, el camino más corto para alcanzar el equilibrio consiste en desarrollar un apoyo interno que lo genere automáticamente.

Este apoyo que sustenta el estado de paz tiene cuatro pies.

### **Saber**

Saber todo lo que hay de bueno dentro de uno mismo produce un gran alivio. Es una cuestión que reconforta en buena medida.

Saber que:

- eres un ser espiritual
- tu naturaleza básica es de paz, amor y poder espiritual
- disfrutas de una existencia eterna
- todas las personas que forman parte de tu vida también son seres como tú

· no hay ni una sola alma que no tenga algún rasgo característico que puedas apreciar

· eres responsable del efecto que tu paso por la vida crea en el mundo

Todo esto es lo que te confiere control sobre las situaciones y hace que te estabilices en el lado justo de la balanza, además de contribuir a que evites los extremos.

### **Experimentar**

La práctica del conocimiento hace que experimentes. La experiencia del saber es lo que constituye la meditación. Ésta le da la fuerza suficiente para acercar tus ideales y acciones. De hecho, la principal causa de desequilibrio es el desfase que existe entre lo que quieres ser y lo que consigues ser.

Cuanto más se acercan esos dos, tanto más te sientes seguro y en paz contigo mismo. Y la experiencia de esta paz es la que apoya todos tus esfuerzos.

### **Absorber**

La experiencia es una gran autoridad. Enseña el manejo de tu potencial. El conocimiento experimentado en la vida práctica lleva a la absorción de virtudes y de artes espirituales, que garantizan todavía más el sustento del estado de paz del ser.

El hecho de *absorber* se expresa en tus acciones pero es algo interno. Ser virtuoso es un acto consciente y no un milagro. Las virtudes dan ánimo para permanecer estable en las tempestades que a veces surgen en la vida. Permiten reconocer el mundo como realmente es.

## **Servir**

El cuarto pie de tu sustento es el resultado de los otros tres: el saber, el experimentar y el absorber el estado de paz. En cierto modo, te obligan a llevar una vida dedicada a que los demás conozcan su propio potencial para el bien.

Naturalmente, cuando una persona se muestra estable entre muchas que no lo son, las demás procuran inspirarse en su estabilidad.

El servicio más valioso que alguien puede hacer es devolver la fe que otro tenía en sí mismo y que ha perdido.

Si la falta de respeto por uno mismo es la raíz de tantas dificultades individuales y de relación, el principal servicio consiste en mostrar las herramientas que se pueden usar para volver a crear respeto por uno mismo.

## ***La meditación: cómo abrir el camino***

### **Resultados prácticos**

En el año 1980, participé en una serie de pruebas psicofisiológicas con nueve practicantes más de Raja Yoga, en el Instituto Langley Porter de Psiquiatría de San Francisco (Estados Unidos). Durante cuatro horas permanecí en una cámara oscura con electrodos fijados en la cabeza.

La investigadora responsable quería verificar si la meditación tenía un valor medible desde el punto de vista físico. Comprobó las ondas mentales, la tensión muscular, el movimiento abdominal y respiratorio y los niveles de dióxido de carbono en los pulmones mientras yo hacía una serie de ejercicios físicos y mentales.

Me pidió que meditara, contara la respiración, me concentrara en un punto en la palma de la mano, imaginara una situación irritante, conversara con los ojos abiertos e hiciera mentalmente algunos cálculos aritméticos.

En las diez personas que meditábamos, el electroencefalograma registró ondas delta que normalmente se producen solamente en el estadio más

profundo del sueño. Primero pensaron que el aparato se había estropeado.

Normalmente, cuando una persona está descansando pero no duerme, la actividad mental produce ondas alfa si los ojos están cerrados.

Cuando la actividad mental aumenta, las ondas alfa se reducen o desaparecen. Si hay ondas delta presentes durante la actividad mental, debe considerarse algo completamente sorprendente.

Este fenómeno puede interpretarse como que una persona que practica esta forma de meditación consigue mantener el mismo estado de relajación característico del sueño profundo cuando desempeña actividades normales.

Entonces, imagínate que pudieras hacer todo lo que tienes que hacer en la vida en un estado tan relajado, tan alejado de las tensiones y las cosas odiosas y, al mismo tiempo, alerta, preciso y eficiente.

He aquí el desafío.

## La convivencia con los demás

**S**i estás bien contigo mismo, podrás convivir bien con los demás. Esta verdad empieza a brillar a partir del momento en que tomas un rumbo más espiritual en la vida. Todas las situaciones se convierten en grandes oportunidades para probar tu nueva conciencia y, para ello, nadie mejor que los propios amigos y relaciones más próximas.

Las personas que están en contacto contigo se posicionan claramente según tus nuevas propuestas. A algunas les divierte tu voluntad de mejorar; otros se molestan por el éxito de tu empeño. Pocos permanecen neutrales.

Tanto el que te llama bobo como el que te desea lo mejor son tus aliados en la evolución del ser. Por una parte, el difamador te ayuda a ver si tu esfuerzo surge realmente de un deseo profundo del corazón y no depende de la aprobación social. El que te apoya te ayuda a través del poder de sus buenas intenciones.

Si tuvieras que convivir solo con tus propias realizaciones y dudas, nunca podrías saber si realmente estás mejorando o no. Tal vez fuera más conveniente alejarse de todas las cosas odiosas que se manifiestan, principalmente en las relaciones del hogar y el trabajo, y alejarse hacia la *casa de campo* de tus sueños. Pero ¿cómo podrías medir tu progreso?

Al alejarte, tú también estás dejando las pruebas atrás. Sin las pruebas, es imposible ganar el diploma de mejor persona.

Es justamente en las relaciones más cercanas donde tú puedes evaluarte. Así como una piedra preciosa debe ser cortada y tallada para que su verdadero brillo salga a la luz, tienes que aprender a convivir con los demás para dejar que salga todo el bien que hay dentro de ti.

La vida en convivencia está repleta de cortes y tallas que, vistos con ojos positivos, la hacen brillar.

No sirve de nada que tú mismo te hagas un certificado de buena persona. Tienes que recibir este reconocimiento de los demás.

Cuando estés satisfecho contigo mismo y los demás también lo estén, el propio cosmos *te aplaudirá*. Dicen:

*Esta persona sabe equilibrar su esfuerzo interno con sus cuatro responsabilidades principales: consigo mismo, con sus relaciones más cercanas, con su trabajo profesional y con la ayuda de los demás. ¡Enhorabuena!*

### ¿Ser libre o ser amado?

Uno de los principales puntos de equilibrio que debe trabajarse a partir del momento en que decides llevar una vida de paz se sitúa entre hacer lo que quieres y tener una buena convivencia con los demás.

Un aspecto del dilema es:

*Si tomo mi propio camino en busca de la libertad, ¿perderé el amor de los demás?*

El otro aspecto es:

*Si vivo solamente para agradar a los demás, ¿será que pierdo el amor por mí mismo?*

Estos planteamientos siempre se hacen presentes de una manera u otra.

Como un péndulo que no se decide por qué lado inclinarse, el individuo oscila y sufre porque no consigue encontrar el término medio. Los extremos de cada lado de la cuestión vacían el ser.

En el período actual de la historia occidental hemos percibido que el culto más practicado es el del individualismo -en la ropa, el cabello, el estilo de vida-, como si la expresión de la identidad fuera posible a través de meras apariencias.

En una sociedad donde se hace tanto hincapié en los derechos del individuo y la libertad personal, la impresión de lo superficial y lo artificial es acaparadora.

Se trata de derechos y libertades que apenas se expresan externamente. En numerosas ocasiones, el precio de una búsqueda mal orientada para afirmar la libertad individual supone perder el amor de las personas más próximas y caer en un estado de depresión, enfado y, finalmente, soledad.

Al ver una persona que está sola, no es necesario ir muy lejos para descubrir que ese estado es la consecuencia de haber actuado de manera individualista o egoísta en numerosas ocasiones.

No es una cuestión de estar físicamente solo. Se puede estar viviendo con muchas personas alrededor sin sentir el placer de la convivencia.

El otro extremo es caer en los brazos de la aprobación social sin poder moverse.

*No puedo hacer esto. No lo entenderán.*

Es una afirmación que respalda numerosas tradiciones que hace ya mucho tiempo que dejaron de ser beneficiosas.

La dificultad de iniciar alguna práctica individual se observa sobre todo en Oriente, donde es corriente que las personas vivan en *familias numerosas* -nietos, hijos, abuelos, tíos y tías-, todos juntos en la misma casa. La prisión que crean los lazos de apego no permite casi ninguna salida. Las leyes de la familia y las leyes de la casta adquieren más fuerza que las leyes del país, por no hablar de las leyes divinas.

Son ejemplos de los extremos de ambos lados: entre la soledad y la prisión de los apegos.

Tolstoí decía que el principal impulsor de la humanidad era la libertad. Pero cuando es la necesidad de afirmar el egoísmo ciego, este impulsor provoca una mayor esclavitud: es un estado sin amigos de verdad.

Sin duda, es importante respetar a los demás, sobre todo a aquellos con quien convivimos. Pero ¿hasta qué punto tenemos que someternos a las voluntades ajenas?

Tienes que dar alas a la necesidad de sentirte libre. También necesitas la buena disposición de las personas con quien convives. Pero tienes que llevar adelante las dos metas sin perder el amor de los demás y sin comprometer tu libertad básica.

### ***La autosoberanía: la verdadera libertad***

Para entender lo que es la libertad, tienes que entender lo que genera el sentimiento de esclavitud. No hay lazos físicos que te limiten. Se trata de actitudes, creencias, hábitos y características de la propia personalidad que te hacen sentir el peso de una situación.

Hay esclavitudes creadas a través de la mala convivencia con los demás en el pasado.

Hay esclavitudes relacionadas con las expectativas de los demás, la familia, la sociedad.

Hay esclavitudes en la atmósfera de confusión generalizada que existe en el mundo a nuestro alrededor.

Hay esclavitudes en las propias flaquezas internas.

Estos cuatro tipos de presión suprimen el sentimiento de ser libre -sobre todo cuando piensas que has venido al plano físico completamente *desnudo*, es decir, sin ningún contacto con nadie ni nada.

Las esclavitudes se *adquieren*. No forman parte de la naturaleza original del ser.

A través del conocimiento sobre la naturaleza real de las esclavitudes, podrás disminuir su efecto de forma considerable. A ello se añade el poder que la meditación le da. Ya puedes empezar a disfrutar de tu libertad verdadera: la espiritual.

Esta reconquista interna se llama autosoberanía. Ahora tienes libertad para ser lo que siempre has querido: pacífico, alegre, bienintencionado, amable.

Es precisamente esta nueva naturaleza que aflora lo que también se gana los corazones de los demás.

En la libertad del ser, desarrollas tu individualidad y destacan algunas cualidades que le son propias. Como el respeto por sí mismo generado por la soberanía que ejerce sobre sus tesoros -pensamientos, palabras, acciones, tiempo, energía y riqueza-, es fácil formar parte de cualquier grupo de personas, en la familia o en el trabajo.

Debido a la fuerza y la comprensión que existen en este estado espiritual, es fácil amar primero, y para siempre, a las personas que forman parte de tu día a día.

Es preciso tener libertad sin individualismo.

Es preciso saber amar sin caer en las garras del apego.

Es preciso ser libre internamente. Eres una persona independiente.

Por ser amable eres amado.

### **Cómo ver las virtudes de los demás**

Para convivir con los demás, hay que saber lidiar con sus flaquezas. Por una parte, no puedes ser como el avestruz que esconde la cabeza en la arena, ya que así te vuelves más vulnerable a lo que puede perjudicarte; por otra, no puedes quedarte evaluando los defectos del otro y así convertirte en un vertedero.

Hay que aprender a ver y a no ver, a oír y a no oír. Para ello, es necesario saber cómo transformar los defectos en aspectos positivos, cambiar los errores sin romper la atmósfera de paz.

La voluntad de corregir a los demás es una tendencia que debemos trabajar dentro de nosotros. Pregúntate a ti mismo:

*¿Por qué quiero corregir a fulano? ¿Me está molestando?*

*¿Será que su defecto me está estorbando o será que hay algo dentro de mí que no me deja en paz?*

Invariablemente, la respuesta a esta última reflexión es "sí". Los defectos del otro hacen que los míos salgan a relucir.

La verdad es que:

***Nadie te molesta. Eres tú mismo quien se molesta.***

Sin embargo, si quieres convivir con los demás a veces es necesario llamarles la atención para armonizar la atmósfera. Esto debe hacerse de forma tranquila y en el momento adecuado.

Normalmente, las personas se equivocan, no porque sean malas, sino porque son débiles. Muchos son tan débiles que no aguantan ni una sola corrección. Otros aceptan la corrección de inmediato. Algunos tienen que ser *masajeados* para eliminar el bloqueo de su estado emocional.

En primer lugar, tengo que corregirme a mí mismo para que la atmósfera se transforme en tranquilidad y positivismo. No son las palabras las que corrigen, sino la atmósfera.

Si no sabes utilizar el poder del silencio, seguro que no sabrás utilizar el poder de las palabras.

Si primero utilizas palabras y después intentas cambiar la atmósfera, será como golpear la pared con la cabeza del otro y después aplicarle un unguento.

Si se hace una corrección con el pensamiento "yo soy sensato y el otro no sirve para nada", se mantiene la atmósfera de conflicto.

Nadie presta atención a la arrogancia de otra persona.

## En el trabajo

Trabajar arduamente no significa trabajar en paz. Lo que ahuyenta la paz es la manera de trabajar; es totalmente viable trabajar con mayor responsabilidad y menor preocupación.

La preocupación y los problemas surgen precisamente cuando se intenta mantener la vida separada en compartimentos diferentes.

*Mi trabajo interno, espiritual, no tiene nada que ver con mi trabajo profesional, mis relaciones o mi vida familiar.*

Esta afirmación carece de sabiduría.

Tu vida espiritual es también tu trabajo profesional.

Es tu vida social y familiar.

Sin las pruebas que existen en el trabajo, ¿cómo puedes saber el alcance de tu desarrollo? Una de las causas principales de falta de éxito en el trabajo de una persona con tendencias más espirituales es que, a pesar de reconocer la falsedad de la ambición por ganarse una posición o el respeto en el puesto de trabajo, no sabe cómo ejercer su nuevo positivismo de forma efectiva.

Las bromas de los colegas te hacen enrojecer y transmites una imagen de buenazo pasivo:

- ¡Mira! Ya ha llegado el santito.

Tener un comportamiento digno y espiritualizado ¡no significa ser bobo!

Si te están explotando, puedes exigir tus derechos.

Si haces un buen trabajo, puedes sentirte bien con él.

Para tener éxito en el trabajo, no hace falta mostrar una ambición egoísta. No es necesario dejar que los demás abusen de tu bondad.

Es perfectamente natural querer progresar, pero para ello no hay que entrar en juegos de celos, traiciones, habladurías y arrogancia. Si intentas ser eficiente, puntual y tener un comportamiento digno y coheren-

te con tu nueva vida interna de paz, ya sales con ventaja frente a los demás sin entrar en luchas por el poder.

El comportamiento humilde siempre vence la arrogancia.

La paciencia siempre vence la irritación.

La confianza en uno mismo siempre vence el miedo al fracaso.

La disciplina y el entusiasmo siempre superan las falsas expectativas.

La comunicación clara y objetiva siempre evita confusiones.

El verdadero respeto por lo que las personas son realmente evita la necesidad de recurrir a falsas adulaciones.

Cuando yo trabajaba en el ámbito de la investigación y el desarrollo de productos de perfumería tuve una experiencia que consolidó esta gran lección de que el trabajo es el lugar donde no solo se busca la eficacia profesional sino también el éxito total, que consiste en lograr mantener la dignidad de la actitud espiritual.

Consideraba el lugar de trabajo como un doble laboratorio.

Una vez, la empresa en la que trabajaba fue comprada por una multinacional norteamericana. En el contrato nos incluyeron a mí y a otro chico con un poco más de experiencia que yo en aquel campo. Implicaba cambiar de ciudad, así que fuimos de Sidney a Melbourne (Australia).

Yo ya estaba practicando la meditación y conseguía equilibrar las necesidades internas con las materiales.

Empecé a notar que el colega con quien compartía la puesta en marcha de todo un nuevo laboratorio y su línea de producción llegaba todos los días tarde al trabajo e incluso venía con resaca de la noche anterior. Trasladado de su ciudad, estaba buscando compañía en la noche. Nunca hacía nada antes de las 10. Cuando nuestro jefe nos visitaba, él lo adulaba.

- Hola, ¿cómo está usted? ¿Y su familia? ¿Cómo le ha ido el fin de semana? ¿Su sugerencia de la semana pasada ya se ha aplicado? Etcétera.

Yo sabía que el colega estaba intentando crear una imagen ante el jefe que en realidad era falsa.

Yo continuaba con mi trabajo y trataba al jefe con el simple respeto que un ser humano debe tener por otro. Dado que hacíamos el mismo trabajo, era fácil establecer comparaciones. A veces conseguía resultados en los análisis químicos y en la elaboración de nuevas fórmulas hasta tres veces más rápidamente que él, tal vez debido al mayor poder de concentración que proporciona la práctica de la meditación.

Su ambición era más que una obsesión, pero su trabajo, en realidad, no estaba a la altura de la meta que perseguía. Hacía de todo para ocultarlo y, en gran parte, lo consiguió. No obstante, cuando llegó el momento de decidir quién iba a ser jefe de departamento, me escogieron a mí.

Esto me demostró realmente que la base del éxito en la vida no es tener un buen *pico*, ni el espectáculo que acompaña a la ambición. Es la coherencia que se mantiene entre los principios espirituales y la profesionalidad. Con este equilibrio, se puede estimular a muchas personas.

### ***En la familia***

El hogar es el primer lugar donde se observan los efectos causados por las nuevas propuestas de una vida más pacífica. Es el primer ámbito de servicio espiritual. Con todo, a veces se parece mucho más a un campo de batalla. Un porcentaje muy elevado de homicidios se produce en el seno de las familias. Y si no son asesinatos de hecho, se utilizan con mucha frecuencia espadas y revólveres verbales.

Así pues, quien consigue armonizar sus relaciones familiares reúne una gran fuerza para cualquier actividad que pretenda llevar a cabo.

Uno de los principales aspectos que facilita las relaciones es saber dejar espacio para el otro. Puesto que el espacio está limitado, incluso en el aspecto físico, y que los miembros de la familia son las mismas personas con quien tenemos que pelearnos todos los días, la convivencia se vuelve muy intensa. Cuando no hay poder en el ser, es muy habitual llegar a un estado de irritación e intolerancia.

Yo tenía una tía que no toleraba que hubiera algo fuera de su lugar. Si caía un trocito de papel al suelo, inmediatamente se abalanzaba como un águila sobre la presa: mis hermanos y yo. Cuando íbamos a visitarla, teníamos tanto miedo de equivocarnos que la visita siempre terminaba en desastres emocionales. Más adelante pensé que si ella se hubiera preocupado del mismo modo por mantener su casa interna limpia y ordenada, no habría sido tan intolerante con los demás.

Para vivir bien en casa con los demás, tienes que vivir bien dentro de ti. Dicho de otro modo, ésta es la clave para conseguir mejoras en cualquier relación.

Los padres, los hijos o los hermanos no pueden cambiarse. Nos guste o no, es con ellos con quien tenemos que pasar gran parte del tiempo. No obstante, la vida en familia no tiene que ser una condena. Con la comprensión de las virtudes de cada uno y de las propias cualidades, se puede hallar el equilibrio.

La comunicación abierta sobre todos los aspectos de la convivencia debe ser la regla del orden. Aunque algunos puedan tener más responsabilidad que otros en la organización familiar, como residentes en la misma casa, hay aspectos de igual importancia para todos. Y estos aspectos tienen que comunicarse: cambios, compras importantes, acontecimientos, visitas. Una sugerencia de utilidad es la creación de un recinto de paz, un territorio neutral donde todos puedan sentarse para reflexionar y reponer energías sin la interferencia de los demás miembros.

Este espacio debería utilizarse sólo para la reflexión silenciosa, la meditación o la lectura de libros o artículos que eleven el espíritu.

Una casa sin corazón no sobrevive mucho tiempo. Este recinto, que puede ser una habitación separada o cualquier rincón, puede convertirse en el verdadero corazón de la casa.

### ***En una relación difícil***

Nuestros contactos con los demás se dividen en relaciones íntimas y relaciones distantes, y en conocidos y desconocidos. Con todos tenemos algo que dar y algo que recibir. Ninguna relación es casual. El dar y recibir puede ser beneficioso o perjudicial.

Igual que algunas personas sufren dolencias crónicas durante años, muchos han experimentado alguna relación difícil que ha durado mucho tiempo y que nunca ha acabado de resolverse.

Puede ser con el marido, la esposa, los padres o con un amigo íntimo. A veces, por más que se intente suavizar la manera de relacionarse, las astas se entrelazan como las de dos alces luchando. El objetivo de una vida pacífica no es romper las relaciones que tenemos con los demás, sino que consiste en elevarlos al nivel de convivencia armoniosa. Por ello, el primer paso, sin duda, es desarrollar un respeto por el proceso interno del otro.

Esta nueva comprensión abre espacio para el diálogo. Cuando oímos a partir de un sentimiento profundo de paz, podemos sentir exactamente lo que el otro nos quiere decir y preparar nuestras palabras de acuerdo con ello.

La desmitificación de la imagen de la otra persona también es importante. Generalmente, cuando nos relacionamos con esa persona que se convierte en una gran fuente de tensión en la vida, no es con el verdadero ser con quien lidiamos. El recuerdo de todo lo que hizo, dejó de hacer o de lo que representa para nosotros está tan profundamente grabado que se produce una interacción entre nosotros y la imagen que nos hemos creado, y no la imagen de lo que realmente es.

Por ejemplo, siempre que el marido llega con retraso del trabajo, su esposa duda sobre su fidelidad, porque una vez, cuando salían juntos, tuvo un lío con otra persona. El marido ya hace tiempo que lo superó, pero la esposa no lo ha olvidado, y ella superpone la imagen producida por este recuerdo a cada nuevo inconveniente, contratiempo o retraso.

Otra lección es que una guerra nunca tiene vencedor. La guerra no finalizará a través de sucesivas batallas, sino que tiene que existir el deseo por una de las partes de retirar las *astas*. Así pues, cuando hay una lucha entre dos personas, sin duda ambas facciones participan. Sin embargo, si una de ellas es un poco más sensible a la actitud pacífica, tiene la responsabilidad de ceder primero en favor de una nueva paz.

## *Las virtudes: los amortiguadores de la vida*

**A**unque el desarrollo de virtudes en la vida práctica se haya convertido en algo que no despierta mucho interés, difícilmente alguien cambiaría paciencia por impaciencia, tolerancia por intolerancia, humildad por arrogancia, etc.

No hay ni una sola persona a quien no le gustaría mejorar sus condiciones de vida. La existencia, como ya hemos comentado, no presenta ningún problema, simplemente se trata de una serie de situaciones que deben resolverse con los métodos correctos a base de fuerza de voluntad. La misma vida que antes provocaba tanta angustia se puede convertir en una gran fuente de satisfacción.

Las virtudes simplifican la vida. Es más fácil amar que odiar y ser genuino que ser falso. Es más lógico actuar de acuerdo con la propia naturaleza intrínseca de paz que actuar contra ella.

Si alguna vez has montado en un coche sin amortiguadores por una calle llena de baches sabrás que no es muy cómodo. De igual manera, con más virtudes caminarás mejor por la calle de tu vida. Aunque haya baches y obstáculos, su efecto se minimiza.

### *La seguridad interna: la base de las virtudes*

En una situación tranquila es fácil sacar a relucir las virtudes. Cuando el individuo se encuentra en circunstancias adversas, las virtudes revelan su importancia, como en el ejemplo siguiente.

Igual que todos los fundadores de las grandes religiones, Buda también fue perseguido.

Un día estaba acampado cerca de una ciudad en la que los sacerdotes ortodoxos temían que el discurso de Buda convirtiera a sus fieles. Uno de los líderes se dirigió al campamento y se encontró a Buda meditando tranquilamente debajo de un árbol.

Empezó a insultarle de forma desagradable sin que Buda se inmutara por ello.

Después de veinte minutos de agresión verbal, el hombre le increpó a gritos:

- ¿No tienes nada que decir? ¿Ni siquiera vas a defenderte?

Serenamente, Buda le interrogó:

- Si rechazas el regalo de alguien, entonces ¿a quién pertenece?

El hombre, sorprendido por la serenidad de Buda, le dijo:

- Bueno... esto... bueno... Si se rechaza, pertenece al que se lo ofreció.

- De igual manera, todo lo que intentas darme ahora a través de sus palabras y yo no acepto, ¿a quién pertenece?

Cuando el otro se dio cuenta de su error, cayó a los pies de Buda con humildad y en reconocimiento de su verdad.

No importa lo que alguien intente darte, tú tienes la capacidad de aceptarlo o no. Esta percepción, que parte de una seguridad interior sólida, es la base de muchas virtudes.

Se puede hablar de muchas virtudes, pero nosotros sólo abordaremos unas cuantas.

### *El amor espiritual*

El amor es la cualidad principal en cualquier relación, pero el amor espiritual es el que nunca provoca tristeza. En primer lugar, es amor por la verdad, y cuando hay una experiencia de la verdad en el *yó*, el amor se convierte en un fuego que destruye la negatividad.

En el amor espiritual se pone de manifiesto la experiencia de la individualidad sin ser individualista. Es un amor que entrega, que no busca nada a cambio, igual que el sol no busca el reconocimiento de su brillo. No crea dependencia, es real y puro.

Cuando consigas alejarte del egoísmo y del apego, podrás dar fuerza espiritual, es decir, amor espiritual a los demás.

*El amor espiritual es tener un corazón grande capaz de albergar el mundo entero.*

No hay necesidad de pensar que debes tener misericordia de esa persona o que debes respetar a tal otra. El respeto y la misericordia son naturales. El sentimiento de benevolencia reina y la comprensión guía los pasos.

### **La comunicación**

Gran parte de los problemas que surgen en las relaciones se dan por falta de comunicación clara, objetiva y sincera. Cuántas veces no hemos acabado discutiendo *quién dijo qué*.

*- Pero si te lo dije, ¿no te acuerdas?*

*- No, no me habías dicho nada.*

*- Esto no es lo que me contaste; tal vez estarías soñando.*

Y así continuamente...

La comunicación es el espejo del grado de virtudes que tenemos en nuestro interior. Por ejemplo, en una reunión es imposible ocultar la falta de virtudes. Todo el mundo se muestra tal como es y no como piensa que es. El que habla demasiado, el que habla poco, el que arde por dentro escuchando a los demás, el que se manifiesta de forma arrogante, el que lisonjea servilmente; todo se revela.

En realidad, las palabras representan una pequeña parte de la comunicación. Existe un lenguaje del cuerpo, sobre todo de ojos y facciones. La intención que subyace tras las palabras provoca una vibración. Todo ello favorece un ambiente de comunicación.

*Las personas se entienden por la vibración  
y no por las palabras.*

El cincuenta por ciento de la comunicación efectiva tiene lugar cuando sabemos escuchar al otro. Es tan virtuoso hablar como escuchar... La lista es muy larga.

### **La valentía**

La verdadera fuerza del ser se manifiesta en la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles y salir victorioso. Es imposible llegar al estado elevado de conciencia si hay miedo. El miedo crea obstáculos sutiles en forma de dudas:

*¿Seré capaz?*

*¿Me ayudará el tiempo?*

*¿Dios me protegerá igualmente?*

La valentía depende fundamentalmente de si eres capaz de mantener ante ti la meta de tu vida espiritual. La imagen que, en el segundo capítulo *–Estableciendo metas–*, se ha creado de tu éxito como persona tiene que ser tan inspiradora y viable que no falte nunca la determinación para conseguirlo.

Después de tomar la decisión de levantarte e ir hacia delante, las circunstancias, las personas y Dios se sitúan de tal forma para ayudarte que no tienes nada que temer. Tú puedes llegar y llegarás.

*La determinación, que es hija de la valentía,  
ilumina mi camino como la linterna de un minero.*

La valentía te hace desempeñar tu verdadero papel en la Tierra, de forma que los demás te ven como una fuente de entusiasmo.

### ***El desapego***

Muchos temen el desapego porque se interpreta que eso implica alejarse de todo y de todos o convertirse en ermitaño. Otros piensan que es un estado completamente carente de emoción, una frialdad que ignora las necesidades ajenas.

Desde el punto de vista espiritual, el verdadero sentido del desapego se corresponde con el de alguien que es un observador capaz de entender y reaccionar con amor incondicional en cualquier situación. Es una cualidad completamente esencial para mantenerse en un estado de paz.

El apego, la madre de la preocupación, es el gran responsable de la pérdida de la paz.

Tienes que desapegarte para poder amar las escenas de la obra de la vida y a los demás sin que te influyan de forma negativa sus defectos ni te impresionen sus virtudes.

En vez de estar lamentándote del mundo, de los demás y de tu propia naturaleza, deberías tener el desprendimiento suficiente para conciliarte contigo mismo.

### ***La dignidad***

Puede ser que no consigas cambiar las cosas, pero siempre puedes mantener una actitud digna ante ellas. La dignidad significa sentarte en el trono del respeto hacia ti mismo y así mantener muchas otras cualidades.

***La dignidad es un rey digno que administra su integridad, realeza y buenas maneras.***

Es una postura que genera respeto en los demás y también les anima a ser dignos.

Cuando las cosas empiezan a salirse de vereda, es la dignidad la que las vuelve a poner en su lugar. El respeto por la propia vida: no solo por la tuya, sino también por la de los demás y por la naturaleza.

La dignidad abarca también la realeza y la gentileza. Es el poder de ver lo que está sucediendo pero no interferir en ello, de escuchar y absorber solamente lo necesario. Una persona digna siempre piensa que, por más defectos que tengan los demás, siempre actúan de buena fe. Aunque los hechos vayan en contra de la buena fe, es la posición digna la que mantiene una visión positiva, que sortea las dificultades.

Vivir dignamente es mucho menos tenso que vivir en falsedad.

### ***El entusiasmo***

La palabra *entusiasmo* viene del griego *enthousiasmós*, que literalmente significa *ser imbuido por el poder de Dios (Theós)*.

Con la percepción de que no faltará la ayuda del poder divino, los grandes obstáculos se convierten en simples contratiempos fáciles de superar.

El entusiasmo es lo que mantiene encendida la llama de la esperanza. Aunque la meta sea elevada, la fe en la victoria final es lo que da ánimos para continuar. Revitaliza la vida con toques de convicción, ligeramente suavizada. Constituye la certidumbre de que la meta, así, no está tan lejana. La persona tiene derecho a ser lo que siempre ha sido: una chispa de energía divina.

***La valentía y el entusiasmo van cogidos de la mano:  
uno alimenta al otro y hace que el trayecto sea más cómodo.***

Una persona con entusiasmo contagia su alegría a los demás e invita a la cooperación.

## **La humildad**

Humildad significa recordar continuamente las cualidades divinas originales del *yo* y convertirse en su materialización. Ser capaz de amoldarse a cualquier situación en un estado interno libre de ego. Indica una fuerza interior basada en la comprensión y en el amor. De hecho, la humildad no es posible sin que haya amor espiritual.

El pensamiento "he hecho tal cosa, luego soy bueno" es la puerta a través de la que entran muchos obstáculos. El ego es la semilla de los obstáculos. Significa tener en cuenta las virtudes del *yo* y las debilidades de los demás.

El pensamiento "soy un instrumento del bien para hacer el bien" cierra esta puerta para siempre.

La humildad permite la existencia de los demás en la plenitud de sus virtudes o en el vacío de sus defectos sin celos de sus cualidades y sin juzgar sus flaquezas.

Cada individuo es único. El estado de humildad se representa mediante la imagen de un árbol con las ramas tan repletas de frutas que se encorvan hasta el suelo.

*La humildad no significa ser sumiso por falta de respeto por uno mismo, sino que significa estar tan seguro de las adquisiciones espirituales que no cuesta nada doblegarse.*

Una persona verdaderamente humilde apaga el fuego de la ira de los demás.

## **La introspección**

La introspección se considera la madre de las otras virtudes porque siempre es el primer paso.

En la India, la palabra es *antarmukta*. *Antar* significa *hacia dentro* y

*mukta* significa *cara*. Quiere decir "volver la cara hacia dentro".

Cuando conseguimos desconectar del mundo exterior, ruidos, atracciones y distracciones y mirar hacia nuestro interior, entonces podemos iniciar el desarrollo de todo lo bueno en nosotros.

El ejemplo de la tortuga muestra cómo consigue protegerse de amenazas externas ocultando los miembros y la cabeza dentro de su cáscara. Cuando surja una situación que amenaza con robar tu paz, inmediatamente podrás retirarte hacia tu interior y encontrar la fuerza y la sabiduría suficientes para actuar correctamente.

Si la situación exige valentía, puedes manifestarla. Si exige paciencia, también puedes hacerlo. Siempre es la capacidad de interiorización lo que hace seleccionar de forma muy natural la virtud necesaria para cada momento nuevo.

La persona introvertida siempre mantiene la atención en el *yo* pensando: "¿Qué estoy haciendo?", y no se fija en los defectos de las cosas o de otras personas.

*Una persona introvertida no se inmuta ante la falta de virtudes en los demás y, por tanto, es independiente y hace lo que tiene que hacer.*

## **El respeto**

El respeto por los demás es una consecuencia del respeto que tienes por ti mismo. Si deseas transformarte, no puedes dar una imagen que refleje las flaquezas de los demás.

*Si respetas tus verdaderas características de paz y amor, nunca podrás sentir desprecio u odio por los demás.*

El respeto te hace una persona amigable.

Es una fortaleza que da coraje a los demás para abandonar la búsqueda inútil, a menudo triste, por respeto, porque sólo puede venir de dentro, nunca de fuera. El respeto de los demás nunca sustituirá la falta de respeto por uno mismo, que no es nada más que sentirse bien siendo lo que realmente uno es. Solamente tú puedes crear este sentimiento por ti mismo.

Si experimentas el sentimiento de que nada ni nadie pueden quitarte esta emoción de gustarte a ti mismo, gracias a la percepción que tienes de tu esencia verdadera, te conviertes en una roca que frena las olas más intensas producidas por las circunstancias.

*Eres un ser de paz, pureza y poder.*

*Eres hijo de aquel que es el Océano de Paz.*

*Eres un instrumento para repartir paz por este mundo.*

*Tienes todo el futuro en tus manos, ahora.*

*Estar contento contigo mismo es la mayor fortuna*

*que puede darte la vida.*

Con la conciencia de estos cinco puntos, nada ni nadie consiguen alterarte. La conciencia de tu fortuna interna, tu particularidad, tu papel y del éxito garantizado te dan una autosatisfacción tan grande que es fácil mantener el respeto por los demás.

## **La tolerancia**

Una persona me preguntó si la tolerancia tenía límites. Dijo que ella conseguía tolerar hasta cinco o seis veces una situación, pero que a la séptima explotaba.

Le respondí que eso significaba que ya desde la primera vez no lo estaba tolerando; simplemente estaba acumulando combustible para la explosión final.

La tolerancia no se puede cuantificar porque es una cualidad como todas las demás virtudes. Como el verde de las hojas o el azul del cielo, es algo que simplemente es. No cambia de un día para otro ni tampoco se agota.

***La tolerancia te ayuda a descubrir todo tu potencial espiritual y a dirigirlo con más eficiencia.***

La tolerancia depende de otras dos cualidades: la comprensión y el amor.

Cuando comprendas que todos estamos aquí desempeñando nuestros papeles respectivos y que cada uno tiene derecho a ser como es, podrás tolerar el comportamiento de cualquier individuo, por más provocativo que sea.

Si alguien se equivoca y no hace nada para cambiar esta actitud, lo único que puedes hacer por esa persona es tener misericordia. Si intenta subsanar el error, entonces debes respetarle.

La tolerancia es el amor que oscila entre misericordia y respeto.

# Problemas y soluciones

**A** pesar de ser dueño de un inmenso tesoro de cualidades positivas, los defectos todavía te pueden perseguir. Lo importante es entender que no forman parte de la naturaleza original del ser. Se han adquirido a lo largo de tu vida en la Tierra. Es cuestión de saber cómo librarse de estas adquisiciones.

Si las flaquezas formaran parte de nuestra verdadera naturaleza, sería imposible eliminarlas. El empeño espiritual sería completamente fútil. El hecho de que el deseo de mejorar sea el principal impulso en pos de la búsqueda de la paz indica que existe la posibilidad de vencer los defectos. ¿Por qué buscar salidas imposibles? La existencia sería una broma si no hubiera soluciones para los problemas que rodean nuestras vidas y las enmarañan.

## *La autocompasión*

### **Definición**

Falsa misericordia por el yo.

### **Síntomas**

- Reclamación sin fundamento
- Indecisión y procrastinación
- Carencias afectivas, necesidad de llamar la atención
- Lamento (nadie me ama, nadie me quiere, nadie me entiende)
- Martirio, victimismo
- Demostrar a los demás que eres el que recibe los golpes

### **Causas**

- Aislamiento provocado por el exceso de pensamientos inútiles
- Inercia
- Pérdida de entusiasmo
- Proyección constante de tu vertiente más débil
- Arrogancia transformada en complejo de inferioridad
- Egocentrismo

### **Soluciones**

- Reconocer al ser como es: lleno de virtudes, poderes y cualidades
- Definir la característica principal y utilizarla para servir a los demás
- Meditar regularmente para reforzar el aspecto positivo
- Ver la belleza de las personas y de las cosas que están a tu alrededor

## *Disculpase*

### **Definición**

Estado de omisión que culpa a otras personas o situaciones de la falta de voluntad propia. La disculpa, en cierto modo, es peor que la mentira. Cuando miente, la persona se siente mal, pero después de disculparse continúa sintiéndose bien como si nada hubiera ocurrido. Es mentir para uno mismo.

### **Síntomas**

- Falsa seguridad y alegría
- Actitud de defensa constante

- Intolerancia ante las críticas
- Presunción

#### **Causas**

- Falta de honestidad hacia uno mismo
- Desentendimiento de las leyes divinas
- Arrogancia
- Pereza y descuido de los propios pensamientos

#### **Soluciones**

- Percibir la importancia de la autoevaluación
- Asumir el 100% de la responsabilidad por tu estado interno
- Saber que al apuntar a alguien con el dedo, hay tres dedos que apuntan hacia uno mismo
- Tener la meta y las propuestas espirituales claras

### ***La depresión***

#### **Definición**

Falta de felicidad y de optimismo acerca de las posibilidades del ser que produce una conciencia y una visión constantemente negativas.

#### **Síntomas**

- Falta de interés por todo
- Sensibilidad a las críticas, aunque sean mínimas
- Tristeza
- Falta de perspectivas
- Impaciencia con los propios esfuerzos
- Intentos de satisfacerse a través de medios materiales, como por ejemplo, comer demasiado

#### **Causas**

- El recuerdo de los errores pasados
- La falta de experiencia de amor en la vida
- La costumbre de sólo ver lo negativo en cada situación, sin ni siquiera percibir que existe un lado positivo
- Imaginación fértil

#### **Soluciones**

- Mantener el estado mental de observador desapegado
- Aceptarse
- No permitir que la mente se aferre a pensamientos deprimentes
- Sintonizar la mente con los aspectos positivos de la vida

### ***La extroversión***

#### **Definición**

Volverse totalmente hacia las cosas externas y buscar satisfacción en ello.

#### **Síntomas**

- Hablar alto y en exceso
- Gesticular mucho
- Mala organización mental
- Poca concentración
- Intolerancia con respecto al silencio y la soledad
- Implicación en muchas actividades sin concluir las
- Imprecisión

#### **Causas**

- Huida de lo esencial para concentrarse en las cosas superficiales

- Falta de reconocimiento del valor del diálogo interno
- Carencias afectivas
- Inseguridad para enfrentarse a las dificultades (el ser se vuelve hacia lo externo y culpa a los demás de sus fallos)
- Arrogancia

### **Soluciones**

- Reconocer la falta de espiritualidad
- Volverse hacia sí mismo y recuperar los tesoros internos
- Buscar la compañía de personas que sepan apreciar la verdadera introversión

## ***La falta de respeto por uno mismo***

### **Definición**

No sentirse digno de realizar aquello para lo que el ser tiene capacidad.

No hacer aquello que le resulta beneficioso.

### **Síntomas**

- Hablar con frecuencia de las propias flaquezas
- No asumir responsabilidades
- Sobrevalorar a los demás y subestimarse
- Depresión

### **Causas**

- Ceguera con respecto a las propias cualidades y capacidades
- Muchas comparaciones con los demás
- La conciencia generalizada del mundo moderno de que el ser humano es débil por naturaleza
- Incapacidad para luchar contra la difamación y los insultos

### **Soluciones**

- Acordarse de la suerte que tiene el ser de existir
- Empezar a ver los aspectos positivos de sí mismo y de los demás
- Actuar de forma que se transmita esperanza a los demás
- Utilizar las propias cualidades de forma consciente

## ***La inseguridad***

### **Definición**

No tener fe en la propia capacidad de resistir a la presión o a las dificultades. (Por ejemplo, la razón por la que alguien se ahoga es porque desconfía de su capacidad de flotar. La densidad del cuerpo permite que flote automáticamente. Por no creer en ello, a la persona le entra el pánico y se hunde.)

### **Síntomas**

- Timidez en las relaciones
- Empieza muchas actividades sin concluir las
- Sentimientos de rechazo
- Inestabilidad emocional
- Búsqueda incesante de seguridad a través de otra persona u objeto

### **Causas**

- Falta de apoyo de una disciplina interna espiritual
- Pérdida de la esperanza
- Incapacidad de reconocerse y aceptarse
- Falta de conciencia de la eternidad y la indestructibilidad del ser

### **Soluciones**

- Desarrollar una estructura interna sólida
- Restablecer una visión positiva del ser

## ***El miedo***

### **Definición**

Sentimiento negativo generado por la falta de conocimiento sobre una determinada situación, lugar, etc. Sentimiento de estar amenazado por algo real o imaginario.

### **Síntomas**

- Bloqueo con respecto al progreso
- Timidez
- Tensión
- Sentimiento de huida
- Nerviosismo (taquicardia, rostro pálido, voz trémula, etc.)

### **Causas**

- Miedo a la muerte, es decir, a perder el cuerpo
- Inseguridad relacionada con las propias cualidades
- Falta de verdad y fe
- Falta de preparación interna de acuerdo con la situación
- Ausencia de confianza en uno mismo

### **Soluciones**

- Conocer la situación o el hecho con precisión y de forma anticipada
- Abandonar los pensamientos inútiles y buscar el aspecto positivo de la cuestión
- Desarrollar más el poder de discernimiento y de juicio

- Entender los acontecimientos de forma más exhaustiva, es decir, según la perspectiva de los tres aspectos temporales (pasado, presente y futuro)
- Ser más honesto consigo mismo para no ocultar las causas del miedo

## ***El sentimiento de culpabilidad***

### **Definición**

Arrepentimiento o remordimiento debido a alguna actividad llevada a cabo de forma consciente contra tu bienestar interno o el de otra persona.

### **Síntomas**

- Paranoia: pensar que los demás siempre tienen una visión negativa de ti
- Incapacidad de mantener pensamientos positivos
- Preocupación por la opinión de los demás
- Sentimiento de tristeza profunda
- Pérdida de la esperanza

### **Causas**

- Incapacidad de abrirse
- Incapacidad de perdonarse
- Falta de conocimiento claro sobre cómo evitar o reconocer situaciones que provocan acciones perjudiciales para el bienestar

### **Soluciones**

- Aprender la lección de *lo pasado, pasado está*
- Pensamiento elaborado para no repetir los errores

- Evitar situaciones o personas que inducen a acciones contra el bienestar
- Desarrollar la confianza en la capacidad de superar los errores, en vez de quedarse llorando por el pasado
- Conocer y entender las leyes espirituales para saber lo que es cierto y lo que es erróneo

## La conexión con la fuente

La vida oscila entre momentos de gran confort y paz y otros de desgracia emocional. A través de los deseos, intereses y planes, te conectas con una inmensa variedad de *fuentes* a las que intentas aferrarte, pero por el lado de la paz y el confort, permaneciendo lejos de los tumultos.

Relaciones, aficiones, deportes, ocupaciones laborales y lugares favoritos figuran entre las posibles *fuentes* de una vida más tranquila. Todas las cosas e individuos están en movimiento constante. Ninguno de ellos permanece lo suficientemente estable como para proporcionar una paz constante. El mundo al que estás conectado gira y tú tienes que moverte con él.

Si la persona que esperas que sea tu gran fuente de confort empieza a pasar por una fase de tristeza, es casi obligado que tú también te entristezcas. La casa que representa la fuente de toda tu seguridad se siente asaltada. Te sientes asaltado con ella. La dependencia conduce a la tristeza.

En el universo, con todo, hay algo que se mantiene libre de todos los movimientos: una fuente estable e inagotable que permanece como el punto de referencia de todo lo que sucede en el teatro del mundo físico.

Este punto de referencia también es la reserva de toda la energía necesaria para renovar el proceso del universo. Dicho punto de referencia se llama *Alá, Jehová, Shiva* o una palabra más común: *Dios*.

Gran parte de la historia se ha consumido en intentos de entender y definir esta energía suprema. La siguiente historia ejemplifica el dilema que se plantea al buscar algo que el ser sabe que existe, pero que no conoce. Trata sobre cinco ciegos y un elefante.

## *Las personas ciegas*

Un día iban camino de una ciudad, uno detrás de otro. De pronto, se encontraron con un enorme obstáculo que bloqueaba la calle. Se quedaron perplejos. Lo palparon e intentaron sentir lo que era. Uno cogió la trompa; otro, los colmillos; el tercero le sujetó el rabo; el cuarto, una pata, y el último le agarró la oreja.

Empezó una larga discusión sin que ninguno de ellos cediera en su postura.

- Esto de aquí es una manguera larga.
- No, no es una manguera. Es una lanza.
- No, no es una lanza. Es una cuerda.
- ¡No! Es un tronco de árbol.
- No, no es un tronco. Es una hoja inmensa.

Llegó alguien y les preguntó por qué estaban discutiendo. Cada uno dio su opinión y el desconocido dijo:

- Estáis todos equivocados. Es un elefante.

Ninguno de los cinco consiguió describir el elefante porque eran ciegos.

El entendimiento del ser humano, en cierta forma, está bloqueado. En Oriente, esta visión del entendimiento se describió como el tercer ojo. No es otro ojo embutido en el cerebro. Cuando comprendemos lo que vemos con los otros dos, entonces podemos decir que el tercer ojo está abierto.

## *Abrir los ojos*

En la falta de entendimiento de las cosas más sutiles de la creación y la sustentación del universo, Dios se describe, ya sea como presente en todas las piedras grandes y pequeñas, como la fuente de benevolencia, como todo o como nada. Y las discusiones filosóficas se parecen a los ciegos que intentan describir al elefante.

El mayor paso que se puede dar para conectarse con esta fuente es empezar por el abecé.

Es saber que el ser espiritual es quien facilitará esta conexión.

Es saber que la única forma de conseguir estabilidad interna constante reside en unirse a esa fuente eternamente estable.

La palabra *Yoga* significa *conexión* o *unión*.

La palabra *Raja* significa *rey* o *soberano*.

De todas las conexiones posibles que el individuo puede hacer mentalmente, el recuerdo del Ser Supremo es la soberana.

Es la conexión que lo convierte en el verdadero soberano de sus pensamientos, palabras y acciones.

## *Recapitulación*

Hay dos ideas básicas en el Raja Yoga que han ampliado y han enriquecido inmensamente mi experiencia vital.

La primera es que yo no soy el cuerpo físico sino una energía metafísica que funciona a través de él. Estoy localizado en el centro de la cabeza, desde donde dirijo las operaciones del cuerpo y de los sentidos. No tengo tamaño y, por lo tanto, no puedo ser destruido; soy eterno.

La carga de energía que poseo se gasta a través de la acción, igual que una batería se descarga. Cuando estoy cargado me siento pacífico, amoroso, contento y libre. Cuando estoy descargado, tengo sentimientos de flaqueza, frustración, inseguridad, rabia, etc.

La cuestión de cómo recargar la energía del ser nos lleva al segundo punto.

Del mismo modo que existe un sol físico que es la fuente de nuestra comida, a través del proceso de fotosíntesis y agua pura, mediante el ciclo de la evaporación, hay un sol metafísico que nutre el alma. Esta fuente existe, lógicamente, en una dimensión más allá del plano físico.

No se puede llegar a Ella mediante una aeronave. Entretanto, en las alas de sus propios pensamientos, el ser puede trascender sus límites físicos y en una fracción de segundo colocarse delante de Él.

Cuando el alma se visualiza delante de este sol (El Supremo), se llena con el alimento de adquisiciones espirituales y se purifica a través de la fuerza que existe en esta fuente.

La meditación es una especie de fotosíntesis espiritual. Las cualidades negativas se dejan atrás y las positivas emergen a la superficie y empiezan a abrirse.

En este estado, espiritualmente pleno, se pueden llevar a cabo las responsabilidades del día a día con precisión y gran ligereza.

## **Estable**

El vuelo espiritual que te devuelve a la fuente se inicia con la estabilización del estado mental. Los pensamientos inútiles se dejan atrás, las preocupaciones del momento pueden esperar.

Busca un lugar tranquilo, siéntate y empieza a generar los siguientes pensamientos:

*Concentro mi atención en un punto entre las cejas... Soy amo de mi cuerpo y de mis circunstancias... Con respeto, me quedo observando las escenas que se suceden a mi alrededor... Los pensamientos que no son importantes en este momento, simplemente los dejo atrás... El vaivén de las emociones y sentimientos se amansa... Concentro toda la atención en mí, el ser... ¿Cuál es mi naturaleza de verdad?... Sé que soy pacífico, amoroso, poderoso... Las cosas me intentan convencer de lo contrario, pero sé que lo soy... Conscientemente me considero como un rey sentado en su trono entre las cejas... Real... Sereno... Estable.*

## **Pleno**

Después de conseguir un grado razonable de estabilidad, podrás empezar a pensar en buscar la plenitud. Es difícil llenar un recipiente que está constantemente en movimiento. Si tus pensamientos van de aquí para allá, la plenitud espiritual está fuera de tu alcance. La estabilidad es el prerequisite para empezar a sentirse completo.

Así pues, continuando con los pensamientos típicos de esta etapa de la meditación:

*Visualizo en la tela de mi mente un sol espiritual que brilla intensamente... Me coloco como un ser, una pequeña chispa de energía consciente, delante de ese sol... En las alas del pensamiento, vuelo hasta el encuentro...*

*Los rayos de paz, amor y poder me abrazan y empiezo a sentirme extremadamente afortunado... Como si hubiera descubierto el mayor secreto de todos los tiempos... Estoy solo con Aquel que tanto buscaba, con un sentimiento de total gratitud... Percibo que mi paz es la misma que emana de esta fuente... Mi amor es el mismo amor... Como una batería conectada a la toma, surge una fuerza tan poderosa y al mismo tiempo suave que me deja totalmente pleno...*

## **Libre**

En este estado de plenitud es fácil sentir la libertad. Es justamente la experiencia de que no falta nada lo que te libera de expectativas y de dependencias de lo temporal, que forman parte de la vivencia en el mundo físico.

Has encontrado lo que buscabas. La angustia por la independencia ya ha terminado. Debes comprender que la verdadera independencia no consiste en ser libre para dejar lugar a los defectos, sino estar libre de ellos.

Continúa meditando:

*Bañándome en los rayos del Sol Espiritual... El Ser Supremo... Siento que he sido liberado de muchas trampas que creé en mi vida en el plano físico... Experimento que tengo lo que necesito emocionalmente en este momento. He conseguido algo que nadie o nada podrían darme... La experiencia de mi verdadera independencia... La fuerza del Ser Supremo me llena... Existe la experiencia de estar espiritualmente energético...*

*Ahora, después de tomar tanto de esta fuente, percibo que tengo que empezar a irradiar esta misma energía al todo... Me convierto en un transmisor de paz, amor y poder...*

## Ejercicios de paz

### Librarse de preocupaciones

Siéntate y empieza a escribir los problemas y las preocupaciones que te han afectado hoy. Intenta ver el proceso negativo de pensamientos que te ha comportado preocupaciones. ¿Se pueden ver estos problemas de otra manera? Escribe los sentimientos negativos que quedan en letras legibles, en un papel grande. Coge una papelera y empieza a romper el papel en pedazos mientras piensas en la derrota de esta negatividad.

Este ejercicio tiene un valor simbólico. Sirve para hacer hincapié en el hecho de que alejar las preocupaciones es algo tan simple como escribirlas en un papel y romperlo. Después de sentirte simbólicamente libre, continúa de inmediato con el siguiente ejercicio.

### Reflexión sobre la verdadera identidad

Siéntate cómodamente y sigue los pensamientos sugeridos. El objetivo es crear una atmósfera de paz...

Deja que los pensamientos se sucedan sin hacer ningún esfuerzo para impedirlo. Sé un simple observador del proceso -como si estuvieras en un tren y los pensamientos fueran escenas bonitas o feas, de ayer o de hoy, que pasan por la ventana. Tú no eres más que un pasajero.

Ahora, visualiza a este pasajero: ¿cómo es? Mira por las ventanas de la vida, las situaciones, los efectos de las acciones y reacciones. ¿Quién es este individuo capaz de examinar sus propios pensamientos?

Mira al observador, no como una forma física, sino como luz. Centrado en el propio mecanismo de pensar, que es el cerebro, en el centro de la cabeza, él (tú) está brillando.

Empieza a concentrar tu energía en ti mismo. Deja los pensamientos de ayer, de hoy y de mañana, que están fuera de la ventana, y presta

atención internamente a este ser de luz que está brillando en el centro de la cabeza.

Piensa:

*Yo soy este ser luminoso... estoy ocupando mi cuerpo físico que es como mi vehículo... pero soy el conductor... soy diferente de mi coche... Es un vehículo muy valioso... llegaré el día en que el vehículo ya no funcionará... Tendré que marcharme, yo, el ser pensante, un pequeño punto de energía sutil, metafísica... y ahora soy consciente de ello, simplemente estoy irradiando luz desde el centro de la frente... He dejado todas las preocupaciones de la vida... En estos momentos sólo estoy concentrado en mi mundo interior... No tengo ninguna identidad física: ni hombre, ni mujer; ni joven, ni viejo; ninguna nacionalidad... se han eliminado todas estas máscaras... Yo soy sólo yo, sin las etiquetas físicas, sin los adjetivos que hablan del cuerpo físico, color, nación, religión... soy sólo un pequeño punto de luz... Soy consciente de mi cualidad verdadera e intrínseca de paz... No tengo nada que ver con la confusión, la agresividad... Ellas no forman parte de mi estructura... Soy pacífico, tranquilo, lleno de amor, sabio, puro, poderoso... He dejado las corrientes, las restricciones, las etiquetas.*

### **Mirarse al espejo**

Un ejercicio bastante revelador es simplemente mirarse al espejo. Estamos tan acostumbrados a considerar que nuestra identidad es el cuerpo físico y, principalmente, el rostro, que difícilmente imaginamos que haya algo más. Año tras año notamos los cambios provocados por el envejecimiento -caída del cabello, arrugas, etc.-; no importa lo que hagamos, no se puede detener el proceso. Pero el yo verdadero no es algo que se encuentre en constante deterioro como el cuerpo.

Realiza el ejercicio siguiente:

*Siéntate cómodamente delante del espejo. Mira el rostro que tan bien conoces y empieza a reflejar sobre la energía vital la personalidad que hay detrás de él. Como en el ejercicio anterior, crea la conciencia de que eres un ser de paz, de amor, un ser luminoso, que brilla en el centro de tu frente. Fija la mirada en el punto central de la cabeza de tu reflejo. A través de las ventanas de los ojos, visualiza el brillo de un pequeño punto de luz que es el foco de la energía consciente del ser.*

*Piensa cómo tú, el ser, animas a tu cuerpo. Sin ti, el cuerpo no tendría vida. A través de los ojos, transmite paz y amor para ti mismo, superando la visión física, yendo más allá de la máscara física.*

### **Caminar por la calle**

Antes de salir de casa, conciénciate de que todas las personas con las que te cruzas también son seres de paz. En vez de mirar su ropa, el corte de pelo y los cuerpos de esas personas que te encuentras, procura visualizar el ser que brilla en el centro de la frente. Desarrolla esta mirada de forma natural, secreta e incógnita.

En el momento de detenerte para atravesar la calle, sentirás hacia dónde van tus pensamientos en aquel momento. Mira si en cada parada puedes crear la experiencia del encuentro con la Fuente Suprema.

En lugar de mirar los escaparates, los *outdoors*, entra en un estado profundo de amor y empieza a irradiar paz hacia todo lo que pasa por delante de ti.

Reunión familiar

Fija una reunión con todos los miembros de tu familia adoptando la siguiente cuestión como pauta:

*¿Cómo podemos mejorar el ambiente familiar?*

El primer paso consiste en pedir que todos se queden en silencio para visualizar cómo la familia podría estar más unida y armoniosa: crear una visión de futuro considerando sus posibilidades.

El segundo paso consiste en reunir las ideas en una hoja de papel grande y escribirlas con los títulos siguientes:

- Nuestras relaciones
- Voluntad individual en casa
- El ambiente físico

Después de exponer las ideas, el paso siguiente es formular un plan de acción y ponerlo en práctica.

### **Reunión con los colegas de trabajo**

Haz la misma reunión de familia con los colegas de trabajo con el objetivo de mejorar el ambiente y las relaciones laborales.

### **Sentarse en un lugar tranquilo**

Busca un lugar bastante aireado y tranquilo -un parque o un lugar con una naturaleza inspiradora- para entrar profundamente en la experiencia de silencio del ser. Utiliza la meditación del final del primer capítulo.

### **Sentarse en un lugar ruidoso**

Después de salir de casa practicando el ejercicio anterior -cómo andar por la calle con una conciencia pacífica-, dirígete a un lugar con mucho ruido. Permanece allí durante unos minutos, de pie o, si hay asiento, sentado, y adopta los pensamientos siguientes:

*Yo soy un ser de paz... La paz es mi verdadera naturaleza... Estoy irradiando paz desde el punto entre las cejas...*

*No tengo ninguna expectativa sobre este lugar... No espero ningún sentimiento positivo...*

*Soy yo quien tiene que transmitir paz a este lugar... Ya no lo contemplo como una amenaza para mi paz... sino como un lugar que la necesita...*

### **Al levantarse**

Tras despertarte y antes de aplicarte a cualquier actividad, acude al recinto de paz que has creado en tu casa, siéntate y reflexiona profundamente:

*Hoy es el primer día de mi nueva vida... Todo lo que venga será bueno y una lección de la que podré extraer muchos beneficios...*

*Nada ni nadie conseguirán sacarme de mi estado y derecho de paz...*

*Consciente de mis cualidades y habilidades, procuraré emplearlas en beneficio del mundo...*

*Soy un instrumento del Océano de Paz, Dios, para llevar tranquilidad por donde pase...*

### **Antes de acostarse**

Al final del día, es importante contabilizar tus esfuerzos, sin esconderte de tus errores y sin vanagloriarte de tus éxitos.

Piensa así:

*Hoy he desarrollado (una cualidad específica)... Hoy podría haber desarrollado más (una cualidad específica)...*

*Ha sido un día excelente... Cada vez me siento más próximo a la meta que he creado...*

### **Control del tráfico**

Es un esfuerzo intentar dirigir los pensamientos en un día atareado. Decídate a parar durante algunos minutos cada dos horas para comprobar el flujo de tráfico de los pensamientos o si estás de acuerdo con las metas fijadas para ese día.

Esta práctica ayuda a organizar los pensamientos relacionados con el trabajo y genera más concentración y eficiencia.

Si estableces unos horarios fijos es más fácil. Una sugerencia serían los horarios siguientes: 10.30 h, 12.30 h, 15.30 h, 17.30 h y 19.30 h.

### **Ayudar al mundo con los pensamientos**

Entra en la experiencia de la meditación del final del capítulo 1 y, una vez estabilizado en este estado de paz, potencia los siguientes pensamientos:

*Me considero responsable de crear paz en este ambiente... No solo aquí, sino también en la ciudad y en el mundo entero...*

*Visualizo el mundo entero... una pequeña perla nadando en el espacio. Lo miro con ojos de paz...*

*La Tierra tan sufrida y carente de paz... Tengo algo para darle... algo de mí mismo... Dejo fluir el amor, la paz, el poder espiritual... mis cualidades innatas...*

*Imagino a todos los seres como mis hermanos espirituales y les transmito estos sentimientos de benevolencia... Como un faro, yo, el ser, estoy irradiando paz hacia todo, incluso hacia los elementos de la naturaleza...*

### **Conclusión**

Una de las pautas que más me sirvió cuando empecé a dedicarme al estudio y la práctica de la meditación fue que todo lo que siempre fui y seré está en mí en este momento, ahora. No tengo que adquirir cualidades, sino *desarrollarlas*. Ya están dentro de mí esperando la oportunidad de manifestarse.

Del mismo modo ocurre contigo: todo lo bueno ya lo tienes dentro de ti.

Mientras vives en la conciencia de que eres *fulano, de tal lugar, profesión, edad, sexo, cultura, etc.*, es como si estuvieras viviendo en una *botella* y las cualidades verdaderas del ser estuvieran *embotelladas*.

Tu trabajo no consiste en buscar más identificación y plenitud dentro de la *botella* -cambiar de profesión, de lugar, de marido/esposa. La *botella* de la conciencia limitada ya está tan llena que no cabe nada más.

Para disfrutar de una vida más plena, sólo tienes que destapar todo el valor que existe dentro de ti.

## Sobre el autor

**K**en O'Donnell, nacido en Australia, trabaja en el ámbito del desarrollo humano desde 1975. Es consultor internacional en el área del desarrollo organizativo de empresas multinacionales, gobiernos y agencias de las Naciones Unidas. Ha trabajado como consultor para empresas como Dupont-Merck (EE.UU.), JFK Aeropuerto Internacional (Nueva York), Banco Central (Bolivia, Brasil), Xerox (Brasil) Mercedes-Benz, Fiat, Citibank, Rede Globo, Petrobrás, Infraero, Banco do Brasil, Belgo Mineira de Minas Gerais, así como muchos departamentos municipales, estatales y federales en diversos países.

Es consultor internacional en las áreas de Calidad y de Desarrollo Organizacional Holístico.

Ha dado más de dos mil conferencias y cursos en todos los continentes. Es autor de 10 libros traducidos a 8 idiomas.

Es director para América del Sur de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris.

### *Correspondencia para el autor:*

Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Rua Dona Germaine Burchard, 508

CEP 05002 – São Paulo – SP

Brasil

bkbrasil@uol.com.br

### *Otras obras del autor:*

#### *El alma en el negocio*

El autor enseña cómo implantar una gestión positiva en la empresa, una cuestión de supervivencia en los tiempos que corren.

#### *Senderos para una conciencia más elevada*

Más que una obra conceptual, he aquí una verdadera clase práctica sobre el vivir bien, cuyas enseñanzas han ayudado a miles de personas a rescatar el sentido de la vida perdido en medio de la profunda crisis de valores e instituciones que se vive en la realidad.

#### *Lecciones para una vida plena*

El autor, mediante ejercicios de meditación, nos enseña a utilizar la razón y el sentimiento con armonía para mejorar nuestro desarrollo personal.

#### *La última frontera*

Con ejemplos y ejercicios para la aplicación de la meditación en el día a día, este libro es una invitación a la percepción de que existe una realidad mucho más amplia de la que conocemos.

## *Brahma Kumaris*

**L**a 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 7000 delegaciones en 90 países, lleva a cabo una gran variedad de programas educativos para el desarrollo de los valores humanos y espirituales en diferentes áreas: mujer, medio ambiente, desarrollo social, valores en la educación, salud y derechos humanos.

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.

### *Meditación, de la teoría a la práctica:*

**L**a meditación es el proceso de redescubrir, vivenciar y utilizar las cualidades positivas que de una forma latente existen en el interior del ser humano. La meditación proporciona un claro entendimiento espiritual de la persona y nos ayuda a crear nuevas actitudes y respuestas ante los desafíos de la vida diaria.

Los beneficios de la meditación son evidentes y la teoría es sencilla: volver a situar el espíritu en un estado de armonía y de paz a fin de adoptar un comportamiento sano y positivo hacia la vida.

**BRAHMA KUMARIS  
WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY**

**SEDE MUNDIAL**

P.O. box No.2, Mount Abu, Rajasthan 307501, India

**OFICINA COORDINACIÓN INTERNACIONAL EN EUROPA**

Global Co-operation House, 65-69 Pound Lane,  
London NW10 2HH, UK  
london@uk.bkwsu.org

Tel. (44) 208 727 3350 - Fax (44) 208 727 3351

**NORTEAMÉRICA Y SUDAMÉRICA**

Global Harmony House, 46 S. Middle Neck Road, Greack Neck,  
NY 11021, USA

Tel. (1) 516 773 0971 - Fax (1) 516 773 0976  
newyork@us.bkwsu.org

**ARGENTINA**

Avda. Santa Fe 1863 - 2º, 1123 AAA Buenos Aires  
Tel (54) 114 815 1811 - Fax (54) 114 815 1811  
buenosaires@ar.bkwsu.org

**COLOMBIA**

Diagonal 83 #27-32, Polo Club, Bogotá, DC  
Tel. (571) 533 1339/40 - Fax (571) 256 2059  
nco@bkcolombia.com

**MÉXICO**

Cocoterros 172, col. Nueva Santa María,  
02800 México, D.F  
Tel. (52) 55 5556 2152 - Fax (52) 55 5556 2468  
ccg@bkmexico.org

[www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

## SEDES EN ESPAÑA

### BARCELONA, SEDE NACIONAL

Diputación, 329, pral. 08009 Barcelona  
Tel. 932 720 843 / 934 877 667 - Fax 934 87 76 38  
[barcelona@es.bkwsu.org](mailto:barcelona@es.bkwsu.org)

### LAS PALMAS

Pérez Galdós, 31  
35002 Las Palmas  
Tel. 928 36 05 64  
Fax 928 36 55 18  
[laspalmas@es.bkwsu.org](mailto:laspalmas@es.bkwsu.org)

### SEVILLA

Harinas, 11  
41001 Sevilla  
Tel. 954 56 35 50  
Fax 954 56 16 56  
[sevilla@es.bkwsu.org](mailto:sevilla@es.bkwsu.org)

### MADRID

Alfonso XII, 18, 3º D  
28014 Madrid  
Tel. 915 22 94 98  
Fax 915 32 28 92  
[madrid@es.bkwsu.org](mailto:madrid@es.bkwsu.org)

### VALENCIA

Isabel la Católica, 19, 1º  
46004 Valencia  
Tel. 963 51 81 81  
Fax 963 51 92 93  
[valencia@es.bkwsu.org](mailto:valencia@es.bkwsu.org)

Hay centros en 16 ciudades de España  
[www.aembk.org](http://www.aembk.org)