

Cómo ser **FELICES**

en este
mundo



La Búsqueda de Dios

Técnicas de Meditación Espiritual

Alan Sandey

Cómo ser Felices en este Mundo

LA

BÚSQUEDA DE DIOS

Técnicas de Meditación Espiritual

Alan Sandey

Cómo ser felices en este mundo -
La Búsqueda de Dios -
Técnicas de Meditación Espiritual

Alan Sandey

Todos los derechos reservados
Está permitida la copia parcial o total
Siempre que no se altere su contenido

CÓMO SER FELICES EN ESTE MUNDO

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD VERDADERA

Capítulo 1 ¿ES POSIBLE LA FELICIDAD EN LA TIERRA?

Dios, el divino amigo

La búsqueda de Dios o la verdadera felicidad

¿Suerte o Causalidad?

La perseverancia y sus resultados

Buscar lo espiritual primero y lo demás vendrá por añadidura

Capítulo 2 LA BÚSQUEDA DE DIOS Y SUS CONSECUENCIAS

La Ley de la Abundancia y La ley del Éxito

La Felicidad y no otra cosa es el mayor Bien

Amar a Dios - ¿Una consecuencia o una meta?

Cómo amar a Dios - ¿Un ser indefinido o concreto?

La lectura de libros espirituales

La adoración y devoción

¿Cómo puede la meditación ayudarme a solucionar mis problemas?

Capítulo 3 ¿CUÁL ES EL CAMINO DE LA VERDADERA FELICIDAD?

El conocimiento de uno mismo y el progresivo Bienestar

La meditación a través de la oración

La meditación espiritual – La búsqueda profunda de Dios

Dios se brinda a los que le buscan

LA MEDITACIÓN ESPIRITUAL

- La meditación espiritual o devocional

PARTE PRÁCTICA

LA MEDITACIÓN ESPIRITUAL A TRAVÉS DE LA ORACIÓN

-Las Oraciones

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN ESPIRITUAL

Técnicas

Observación de la respiración

Repetición de un mantra

Conclusiones

Capítulo 1

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD VERDADERA

¿ES POSIBLE LA FELICIDAD EN LA TIERRA?

Dios, el divino amigo

El concepto de Dios, fue variando a través de las edades. A medida que el hombre evoluciona en inteligencia, va comprendiendo cada vez más las sutilezas.

Los hombres primitivos creían primero en cosas puramente materiales como tótems, piedras, esculturas primitivas o lugares sagrados; luego por cada fuerza de la naturaleza que no comprendían, creyeron que un dios en particular las gobernaba. Posteriormente los griegos primero y los romanos después, crearon a los dioses a su propia semejanza, por lo que cada uno de ellos poseía las mismas imperfecciones que los mortales, como los celos, la envidia, lascivia, concupiscencia, ira, venganza, etc.

En medio de los pueblos paganos, el pueblo judío se caracterizaba por ser monoteísta pero su Dios también tenía muchas características humanas, podía ofenderse, enrojarse, ser vengativo y tener preferencias...

El cristianismo trajo una idea de Dios completamente nueva, la idea del Padre Celestial. Un ser amoroso e imparcial, que ama a todos sus hijos por igual, que no los castiga, sino que impone justicia, a través de sus leyes divinas.

Dios no nos castiga por nuestros “pecados”, la ley divina de *“Cosechas lo que siembras”* también llamada *“Ley del Karma”* o *“Ley de Causa y Efecto”*, está siempre activa. Es como la ley física del Boomerang, ese artefacto que utilizaban ciertas tribus que al arrojarlo al aire volvía a quién lo lanzó. Espiritualmente esto significaría que: **Lo que hacemos bien o mal, vuelve siempre a nosotros.** Dios no está arriba en su trono, juzgándonos, Él está en todo lugar y tiempo del universo, es decir *todo está en Dios y Dios está en todo.* Aún cuando sufrimos a consecuencia de nuestros actos contrarios a su ley, Dios está en nuestro interior consolándonos y amándonos, como ama la madre al hijo, aún cuando este esté sufriendo por sus propias equivocaciones.

Dios es el amor más inmenso que podamos imaginar. De todos los amores concebibles, el amor de madre, de hijo, el del amigo o el de los enamorados; todo ello junto no da siquiera una idea del amor que tiene el Señor, por nosotros. Y siendo así ¿por qué no lo percibimos siempre? Solo en raras ocasiones, en un estado especial de comunión y paz interior nos sentimos plenos y felices y en esos raros momentos de armonía y felicidad interna, sabemos que estamos haciendo contacto con el Padre. La razón es que entre Dios y nosotros existe la barrera de nuestras imperfecciones, que nos separan de Él.

Nuestras inferioridades y vicios son como un vidrio opaco y sucio, detrás del cual está la más hermosa luz, sin embargo solo vemos todo oscuro y triste, sin sospechar que la luz divina está allí, a nuestro alcance.

A través de la oración sincera, de la meditación espiritual y del continuo esfuerzo por mejorarnos a nosotros mismos, es que limpiamos el vidrio de nuestro ser y entonces “hacemos contacto” y una dicha insospechada nos arroba y sentimos por unos instantes que estamos tocando el cielo. Luego las cuestiones cotidianas nos bajan de nuevo a un estado más primitivo. Pero la práctica diaria va despejando los velos que nos alejan del ser que nos dio la vida, tanto del cuerpo como de la llama inmortal que es nuestra alma y de a poco comenzamos a sentir la influencia de nuestro Padre celestial, de nuestra Madre Divina.

Quien se ha esforzado por liberarse espiritualmente y diariamente hace un trabajo sincero en *el conocimiento y dominio de sí mismo*, ya ha dado el paso más importante y comienza ya a sentir los resultados que derivan de la aplicación práctica de la ley de Dios. El siguiente paso es lograr el contacto divino, a esta búsqueda profunda de Dios y de su amor, se la llama devoción.

La persona que diariamente hace un esfuerzo de “contacto” sin duda lo obtiene. Al principio comienzan a mejorar las cuestiones que nos preocupan de nuestra vida material, el trabajo, salud y progreso general. Pero al final, aquellos que persisten en su evolución encuentran a Dios en sus vidas, y no existe mayor alegría concebible.

Dios está siempre disponible, siempre esperándonos. Somos nosotros los que debemos acercarnos a Él.

La búsqueda de Dios o la verdadera felicidad

El camino del progreso es arduo. Quitarnos las imperfecciones que ostentamos hace tantos milenios, despojarnos del apego a la materia, es una tarea difícil.

Pero aunque el camino es espinoso, el premio es grande...y no todo es tan terrible como parece porque para quien busca el premio mayor que es Dios mismo, todo parece simplificarse. Dios es la fuente de toda felicidad, el goce supremo al que podemos aspirar.

Lógicamente la persona que emprendió el camino del progreso con seriedad y que hace un esfuerzo para conocerse a sí misma, es posible que se sienta desanimada por descubrir lo inferiores que somos en realidad y quizás piense “... ¡me va a llevar siglos...despojarme de todos mis defectos para encontrar a Dios...!”. Pero todo camino tiene un atajo y en el camino espiritual, el atajo es buscar a Dios primero, no esperar a ser seres superiores para poder verlo y conversar con Él y esto podemos hacerlo simplemente porque somos sus hijos.

Quien dirija su amor a Dios con todo su corazón jamás se sentirá decepcionado¹. El Señor, nos ama de una manera tan increíble, tan perfecta que ninguno de los amores que hemos

¹ Muchas de las religiones orientales se basan en este principio y enseñan a sus fieles, técnicas de meditación que tienen por objetivo primordial la búsqueda de Dios, o la unión con el absoluto y el practicante debe ir despojándose de sus deseos y adaptando su vida a la práctica del bien, con la finalidad de adquirir cada vez mayores condiciones para ese objetivo.

tenido o tendremos, puede darnos una idea. Y siendo así, ¿no responderá Dios si nos sintonizamos con su amor? ¡Por supuesto que sí...!. Es el primero y más sagrado mandamiento que nos dio Jesús y quizá el más olvidado:

“...Mas los fariseos cuando oyeron que había hecho callar a los Saduceos, se juntaron en consejo. - Y le preguntó uno de ellos que era doctor de la ley, tentándole:

Maestro: ¿Cuál es el más grande mandamiento en la ley? - Y Jesús le dijo:

Amarás al Señor tu Dios de todo corazón, con toda tu alma y con todo tu entendimiento. - Este es el mayor y el primer mandamiento.-Y el segundo, semejante es a éste. "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.
(San Mateo, cap. XXIII, v. 34 a 40)

Si nos proponemos buscar y amar a Dios por sobre todas las cosas, nuestro progreso, nuestros esfuerzos por superar nuestra inferioridad, nuestras penas, contrariedades, pruebas y expiaciones, se dulcifican con el sentimiento de su amor. Pero habrá además un plus...

En el universo no existen excepciones, no existen milagros... sino solo situaciones que lo parecen.

Dentro de la Ley del Karma, está también contenida la “*Ley de la abundancia*”. Quien sintonice su vida con Dios, recibirá todo lo que necesite para su vida y más. Ese "más" es la participación en la abundancia divina

¿Suerte o Causalidad?

Muchas veces cuando las cosas no salen como esperamos, nos olvidamos que Dios es el creador de todo, nada en el universo escapa a su conocimiento y creación, Él tiene las llaves de todas las puertas. Es posible que en determinado momento, las cosas “no deban salir como deseamos” por razones diferentes, porque no corresponde por deudas pasadas según la Ley del Karma, porque es un prueba que necesitamos pasar y de la cual saldremos fortalecidos o porque no es el momento oportuno y quizá lo que deseamos sea perjudicial para nosotros, de esto existen innumerables ejemplos que suelen ser achacados a la suerte, daremos a modo de ejemplo uno de ellos:

El martes 24 de marzo del 2015 un avión con 144 pasajeros y 6 tripulantes sale del aeropuerto de Barcelona y se estrella en los Alpes Franceses. Murieron las 150 personas y fue considerada la peor catástrofe aérea europea desde el 2000.

Un hombre que iba a tomar el vuelo adelantó una reunión para el día anterior y tomó el mismo avión, en el mismo horario pero el día lunes.

Otro hombre se sintió con fiebre e indispuerto y tuvo que tomar otro vuelo, por lo que no estuvo en el avión siniestrado.

Todo un equipo de futbol sueco, que iba a tomar ese vuelo decidió cambiarlo por el de otra compañía porque suponían que en esa iban a tener mucha demora...

Fueron estas todas “casualidades”, “suerte”, por supuesto que no. En la vida no todo está predestinado, por el contrario la mayoría de las cosas dependen de las cosas que hacemos y de

las decisiones que tomamos, es decir de nuestro libre albedrío. Sin embargo los grandes acontecimientos de la vida y en especial el momento de la muerte, están predestinados de antemano. Todos venimos aquí, por un tiempo estipulado y que es conocido y aceptado por nosotros mismos antes de encarnar.

Es muy probable que algunas de esas personas del relato se sintieran muy contrariadas de no poder tomar el vuelo que deseaban e incluso que murmuraran contra su “suerte” y es también seguro que cambiaron rápidamente de opinión al enterarse del accidente. Sin duda Dios conoce de antemano los hechos, lo que no implica que estén determinados, todos se desarrollan de acuerdo a sus leyes y a las decisiones individuales que cada uno toma.

Jesús lo decía así:

“ ...28 No Temáis a los que matan el cuerpo pero no pueden matar al alma. Más bien, temed a aquel que puede destruir tanto el alma como el cuerpo en el infierno.

29 ¿Acaso no se venden dos pajaritos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin el consentimiento de vuestro Padre.

30 Pues aun vuestros cabellos están todos contados.

31 Así que, no Temáis; Más valéis vosotros que muchos pajaritos. (Mateo 10:28)

Pero, ¿Es posible esquivar de alguna manera a esa ley del Karma? ¿Puede uno con las acciones de hoy conjurar los males que merecemos por deudas anteriores?

Pues sin duda la ley es inexorable y se tiene que cumplir, sin embargo quien comienza a transitar el camino del bien y de la búsqueda de Dios, no solo encuentra un consuelo que otros no poseen, no solo tiene un conocimiento que le permite vislumbrar más allá de lo meramente cotidiano, sino que también puede de alguna forma “suavizar” su karma y hasta desaparecerlo en ciertos casos. Esto no significa que la ley no se cumple sino que dentro de la misma ley están las posibilidades de redención, es decir que la realización de actos “buenos” contrarios a los que causaron la pena y el permanente deseo de unirse a Dios, disminuyen hasta hacer muy leve el sufrimiento. Y con la práctica diaria de esos preceptos cada día la persona se acerca más a Dios o por decirlo mejor, permite que Dios se exprese a través de sí mismo, ya que está en el interior de cada uno, haciéndola acreedora de todos los bienes de su Padre y Madre Divinas, es decir por la misma Ley de Causa y Efecto, los buenos pensamientos y el deseo de amar a Dios y el cultivo de su presencia en el interior del ser, habilitan la entrada al *Reino de la Abundancia*, pues si hay alguien que lo tiene TODO es sin duda Dios y resulta que ni más ni menos, ÉL es nuestro Padre y somos sus herederos legítimos por lo que esta ley, no debería sorprendernos demasiado.

Lo que ocurre en nuestro mundo es que aún estamos en un estadio de nuestra evolución, bastante primitivo, tanto a nivel físico como cerebral y por supuesto espiritual que sería el desarrollo del bien en el ser y de todas las cualidades que Jesús nos enseñara como el modelo a seguir. Por ello no vemos muy seguido estos ejemplos. Pero quien lee la vida de los santos y de las personas que sin llegar a serlo son ejemplos de bien para la humanidad encontrarán que, pese a una vida no exenta de tribulaciones, está plagada de situaciones en las que la interferencia divina se manifiesta más ostensiblemente, personas a las que nada les falta cuando emprenden tareas que a otros se les antojan imposibles y sin embargo los recursos aparecen en el momento en que son necesarios.

Referiremos un hecho en la vida de Paramahansa Yogananda ²contada por él en su “autobiografía de un yogui” que es muy ilustrativo:³

²Paramahansa Yogananda (5/1/1893 – 7/3/52) Nació en India. Desde pequeño se sintió inclinado a la búsqueda de Dios. A los 17 años conoce a quien sería su gurú de toda la vida Sri Yuteswar; bajo su espartana disciplina corrige, según sus propias afirmaciones, sus defectos y debilidades. Se convierte en un yogui primero y en un Swami con el tiempo. Su método yogui para buscar a Dios por sobre todas las cosas, es una técnica milenaria de la India llamada Kriya yoga. Después de terminar la escuela secundaria, ingresa en la Universidad de Calcuta y recibe su licenciatura en Filosofía y letras. En 1917 crea una escuela para niños donde combina modernos sistemas de aprendizaje con la enseñanza y práctica del yoga, buscando el ideal de la perfección cuerpo, mente, espíritu. En 1920 viaja a EEUU como representante de la India, a un congreso de Religiones liberales. Se quedaría en este país hasta su muerte, a excepción de un viaje que realiza en 1935 a la India y Europa. Funda una institución con la finalidad de dar a conocer su método de la búsqueda de Dios a los occidentales. Sus clases públicas se cuentan entre las más concurridas de la historia de ese país. Los teatros se llenaban y la gente hacía cola afuera para escuchar sus palabras sobre Dios. Los asistentes decían que “algo emanaba de su persona” que hacía que la gente se sintiera bien y que buscara las cosas del alma. Es considerado uno de los hombres más espirituales del siglo XX.

En 1977 la India emitió un sello postal con su rostro, en reconocimiento a su servicio para la unión espiritual de oriente y occidente. Su vida y obra está compendiada en “Autobiografía de un yogui” escrito por él mismo y con relatos de otros testigos y fotos de su actividad y encuentro con distintos personajes distinguidos, entre ellos el presidente de los EEUU y Gandhi.

A su muerte, su cuerpo siguió incorrupto (como ocurrió con otros santos) hecho que fue corroborado por innumerables testigos y periodistas. Al momento de su entierro, 20 días después seguía igual que el día de su fallecimiento. Su legado espiritual es inmenso y se cuentan por miles los fieles de todo el mundo que practican su técnica de meditación y sus enseñanzas para buscar a Dios.

³Muchos de los relatos de los santos son tomados por simples e ingenuas leyendas y es posible que muchas lo sean. Sin embargo no debe dejarse de notar que atrás de las leyes físicas que conocemos existen otras leyes espirituales que pueden ser operadas por aquellos que tienen conocimientos de ellas o bien en forma intuitiva o por el imperio de su voluntad como en el caso del swami Yogananda. Así como cuando San Francisco le habla al “hermano fuego” para que no le cause daño y luego no siente ningún dolor, o cuando Santos como San Cupertino o Santa Teresa se elevaban en el aire venciendo la ley de gravedad o del mismo modo, cuando los objetos son movidos en los fenómenos Poltergeists, no son excepciones pues no existen caprichos o prerrogativas en las leyes divinas, solo existen mecanismos que no todos conocen, que subyacen en las leyes de la materia física que vemos.

"...Como leal esposa hindú, no quiero quejarme de mi esposo. Pero sí quisiera que él cambiara y que fuera menos materialista. El se goza en ridiculizar las estampas de los santos que tengo en el cuarto de meditación. Querido hermano, tengo una profunda fe en que tú puedes cambiarlo. ¿Lo harás?

Mi hermana mayor, Roma, me veía con mirada suplicante. Yo estaba de visita en su casa de Calcuta, en la calle del barrio de Girish Vidyaratna. Su ruego me conmovió, porque ella había ejercido una gran influencia espiritual en mis primeros años, y porque había tratado dulcemente de llenar el vacío que mi madre dejó con su muerte en el seno de la familia.

– Querida hermana, por supuesto que haré todo lo que pueda. -Sonreí, deseoso de borrar la tristeza que manifestaba en su semblante, que contrastaba con su habitual dulzura.

Roma y yo nos sentamos un rato, en oración silenciosa, en busca de ayuda. Un año antes, mi hermana me había pedido que la iniciara en Kriya Yoga, en la cual estaba haciendo progresos notables. Súbitamente, una inspiración se apoderó de mí.

Mañana -le dije- voy al templo de Dakshineswar. Por favor, ven conmigo y sugiere a tu esposo que nos acompañe. Presiento que con las vibraciones de aquel santo lugar la Madre Divina tocará su corazón. Pero por ningún motivo descubras el objetivo que nos lleva.

Esperanzada, mi hermana consintió. A la mañana siguiente, muy temprano, me agradó ver que Roma y su esposo estaban listos para el viaje. Conforme nuestro carruaje traqueteaba a lo largo del camino circular que conduce a Dakshineswar, mi cuñado, SatishChandra Bose, se divertía ironizando y escarneciendo a los gurús del pasado, del presente y del porvenir. Yo observé que Roma lloraba silenciosamente.

– ¡Hermana anímate! -le susurré al oído-. No le des a tu esposo la satisfacción de creer que tomamos sus burlas en serio.

– Mukunda, ¿cómo puedes tú admirar a los farsantes despreciables? -decía Satish-. La sola apariencia de un sadhu es repulsiva; son tan flacos como un esqueleto o tan profanamente gordos como un elefante.

– Yo solté sonora carcajada. Mi reacción de buen humor molestó a Satish, y éste se retiró amurrado. Cuando nuestro carruaje entró a los terrenos de Dakshineswar, echó a su alrededor una mirada desconfiada y, sarcásticamente, preguntó:

– Este viaje, supongo yo, es una treta para reformarme, ¿no?

Como ya me iba sin contestar sus palabras, me tomó del brazo, diciéndome:

– Joven señor monje: no se olvide usted de hacer los arreglos necesarios con los guardias del templo para tomar nuestra comida del mediodía.

– Ahora voy a meditar. No se preocupe por su comida -le contesté al punto-; la Madre Divina se encargará de ello.

– Yo no espero que la Madre Divina haga nada por mí. Pero a ti sí te hago responsable de mi comida. -El tono de voz de Satish era amenazador. Yo proseguí mi camino por el peristilo que está frente al gran templo de Kali, o Madre Naturaleza.

Escogiendo un lugar sombreado, cerca de uno de los pilares, me acomodé en la postura meditativa del loto. Aun cuando era sólo las siete de la mañana, el sol sería pronto abrasador.

El mundo se me fue alejando conforme me interiorizaba devotamente. Mi mente estaba concentrada en la Diosa Kali, cuya imagen en Dakshineswar fue el objeto especial de adoración del Gran Maestro Sri Ramakrishna Paramahansa. En contestación a sus angustiosas demandas, la imagen de piedra de este mismo templo tomó con frecuencia la forma viviente y conversaba con él.

“Madre silenciosa de corazón de piedra -rezaba yo-: Tú, que te has llenado de vida a la súplica de Tu amado y devoto Ramakrishna, ¿por qué no escuchas también las plegarias y lamentos de este implorante y amoroso hijo Tuyo?”.

Mi arrebatado celo aumentaba sin límites, acompañado por la paz divina. Sin embargo, cuando cinco horas habían pasado y la Diosa a quien internamente yo estaba visualizando no me daba respuesta, me sentí algo descorazonado. Algunas veces es una prueba de Dios el demorar la realización de algunas oraciones. Pero *Él, eventualmente aparece al persistente y sincero devoto, en la forma que él ama*. Un devoto cristiano ve a Jesús; un hindú contempla a Krishna o la Diosa Kali, o una expansiva luz si su culto adopta el modo impersonal.⁴

Con desgano abrí los ojos y vi que las puertas del templo estaban siendo cerradas por un sacerdote, de acuerdo con la costumbre del mediodía. Me levanté de mi apartado asiento y salí al patio. Su piso de piedra calcinaba bajo el sol del mediodía, y mis pies desnudos ardían dolorosamente.

“Madre Divina -protesté tristemente-: Tú no viniste a mí en visión, y ahora te ocultas detrás de las cerradas puertas del templo. Yo quería ofrecerte hoy una oración especial, en beneficio de mi cuñado”.

Mi interna y fervorosa petición fue inmediatamente escuchada. Primero, una sensación deliciosa de frescura descendió por mi espalda hasta debajo de mis pies, haciendo desaparecer toda incomodidad. Luego, para mi mayor sorpresa, el templo pareció agrandarse prodigiosamente. Sus grandes puertas se abrieron poco a poco, mostrando al fondo la imagen de la Diosa Kali.

Gradualmente tomó ésta una forma viviente, sonriendo y moviendo la cabeza como en un saludo, lo cual me llenó de un regocijo indescriptible. Como con una mágica jeringa, el aire me fue extraído de los pulmones y mi cuerpo permaneció totalmente inmóvil, aunque no inerte...

...Tras las paredes del templo, súbitamente, divisé a mi cuñado, que se sentaba bajo las espinosas ramas de un árbol sagrado de “bel”. Con facilidad pude conocer el curso de sus pensamientos.

Aunque ahora eran algo elevados por la santa influencia de Dakshineswar, su mente hacía aún reflexiones poco amables acerca de mí. Me dirigí directamente a la graciosa Imagen de la Diosa.

“Madre Divina -le pedí-, ¿no cambiarás la espiritualidad del esposo de mi hermana?”.

⁴Es muy importante poder distinguir, una persona que adora un ídolo, creyendo que ese ídolo, sea una estampa de un santo, una imagen, una estatua o un crucifijo, es en realidad quien concede lo que se le pide; de aquella otra persona que tiene muy claro que Dios no puede ser de ninguna manera alguien personalizado y mucho menos hecho de materia, pero que utiliza una determinada imagen para forzar a su mente a concentrarse en Él, lo que suele ser mucho más difícil de hacer si pensamos en el supremo como lo que realmente es, un ser inmaterial y ubicuo que está en todas partes al mismo tiempo. Yogananda como maestro espiritual, tenía muy clara esta distinción, por ello cuando habla de rezarle a la diosa, se refiere a la adoración de Dios mismo en la figura de la Madre Divina.

La hermosa imagen, hasta entonces silenciosa, habló por fin: “Tu deseo será cumplido”.

Gozosamente vi a Satish, quien instintivamente parecía darse cuenta de que algún poder espiritual estaba operándose en él; pero se levanto lleno de resentimiento de su asiento en el suelo, lo vi correr alrededor del templo y aproximarse a mí, amenazándome con el puño.

La sublime y amplia visión desapareció. Ya no pude ver a la gloriosa Deidad; el majestuoso templo, ya sin transparencia, fue reducido a su tamaño ordinario. Y otra vez mi cuerpo sintió los sofocantes rayos solares. Corrí a cobijarme al lado de las columnas, hasta donde Satish me persiguió enojado. Vi mi reloj. Era la una; la divina visión había durando una hora.

– Grandísimo loco -me espetó mi cuñado-, has estado con las piernas cruzadas y los ojos cerrados durante seis horas. Mientras, he ido y venido observándote. ¿Dónde está mi comida? Ahora el templo está cerrado, y a ti se te pasó notificar a sus autoridades; ahora nos hemos quedado sin comer.

La exaltación espiritual que había experimentado con la presencia de la Diosa, permanecía aún latente en mi corazón. Y me sentí fuerte y valiente para decir:

– La Madre Divina nos alimentará.

Satish no se podía contener de ira.

– De una vez por todas -bramó-, me gustaría ver a tu Madre Divina dándonos de comer aquí sin previo arreglo.

Apenas acababa de pronunciar sus palabras, cuando un sacerdote del templo cruzó el patio y se acercó a nosotros.

– Hijo -me dijo-, he estado observando tu faz serenamente iluminada durante tus horas de meditación. Yo presencié la llegada de su comitiva hoy por la mañana, y sentí el deseo de separar bastante comida para que ustedes coman. Aun cuando va contra las reglas proporcionar alimento a aquellos que no hacen su petición por anticipado, para ustedes he hecho una excepción.

Agradecido le di las gracias y clavé mi mirada en los ojos de Satish. Se ruborizó de emoción y bajó la mirada en señal de arrepentimiento. Luego fuimos servidos con una comida abundante y sustanciosa, e incluso con mangos fuera de estación. Noté que el apetito de mi cuñado era escaso.

Estaba asombrado, profundizándose en un mar de pensamientos. En nuestro viaje de regreso a Calcuta, de vez en cuando me veía con suavizada expresión, y una que otra mirada humilde, como si quisiera disculparse. Pero no volvió a hablar una sola palabra desde el momento en que el sacerdote apareció para invitarnos a comer, como si hubiera sido la contestación inmediata a su reto.

Al día siguiente por la tarde, visité a mi hermana en su casa. Me recibió muy afectuosamente.

– Querido hermano -gritó feliz-, ¡qué milagro! Anoche mi esposo lloró abiertamente delante de mí.

“Amada devi -me dijo-, me siento feliz más allá de toda expresión, de que la estratagema de tu hermano para reformarme haya surtido efecto. Voy a deshacer todo el mal que te he hecho. Desde esta noche usaremos nuestra recámara grande únicamente como lugar de adoración, y tu pequeño cuarto de meditación como dormitorio. Estoy sinceramente apenado por haber ofendido tanto a tu hermano. Por la forma vergonzosa en que he estado obrando, me castigaré no hablando a Mukunda en tanto no haya logrado algún progreso en el sendero espiritual. Con reverencia buscaré a la Madre Divina de hoy en adelante; y algún día, seguramente, la encontraré”.

Años después visité a mi cuñado en Delhi. Gocé sobremanera al advertir que había adelantado grandemente en la senda de autorrealización, y al saber que había sido bendecido con la visión de la Madre Divina. Durante mi estancia con él, me di cuenta de que secretamente Satish pasaba la mayor parte de cada noche en meditación divina, aun cuando estaba padeciendo de un mal bastante serio, y de que durante el día trabajaba en una oficina....”⁵

Al igual que en otros relatos, todo siempre puede ser achacado a “la suerte” o coincidencia pero la persona que paulatinamente va realizando su progreso espiritual, comienza a tener pruebas personales muy contundentes de cómo funciona la ley divina del Karma y de cómo la Divina providencia nos ayuda en forma muy particular.

⁵ “Autobiografía de un yogui” Paramahansa Yogananda - CAPITULO "Corazón de una Imagen de Piedra"

La perseverancia y sus resultados

“Cuando el hombre enfoca su atención y su esfuerzo hacia un determinado objetivo con perseverancia y fe, todo el universo conspira para la realización de esa meta”

Es sabido que todos los grandes hombres son movidos por una fuerte perseverancia que impide que el fracaso y el desanimo puedan atentarse contra su meta. A estos hombres está destinado el éxito, no importa cuál sea su meta (espiritual o material). La voluntad del hombre es una extensión de la voluntad de Dios. Cuando nos enfocamos en algo y deseamos eso con determinación y buscamos con nuestra inteligencia los medios para alcanzar el objetivo, este se realizará.

"La diferencia entre ganar y perder... a menudo consiste en NO abandonar..." Walt Disney

Cuentan que Abraham Lincoln, quien es considerado en E.E.U.U como uno de los más grandes presidentes de su país, tuvo innumerables inconvenientes, fracasos y frustraciones en su carrera política hasta convertirse en el Presidente que fue. Al igual que muchos empresarios, escritores, inventores y personas de la cultura, tuvieron que pasar por varias etapas de "caídas" para lograr el éxito que luego las acompañó.

Es inevitable que en toda empresa surjan inconvenientes, algunos de los cuales pueden parecerse demasiado para nosotros, pero si el objetivo es bueno, deberíamos seguir sin importar las contrariedades, pues quien tiene esa actitud, tendrá su recompensa. Este pensamiento estaría resumido en la frase de un gran pensador ***“No te des por vencido, ni aún vencido...”***.

Si nuestro objetivo es material y sabemos que es bueno, también se aplica esta ley, pero si el objetivo es espiritual, la ley puede obrar por nosotros verdaderos milagros. Pues quien se enfoca en lo espiritual y comprende que el verdadero significado de esta vida es alcanzar nuestra evolución espiritual, se está enfocando en el único deseo de Dios para con nosotros: *Que nos perfeccionemos para alcanzar nuestra propia felicidad.*

Buscar lo espiritual primero...lo demás vendrá por añadidura

Hay personas que dicen, bueno... cuando obtenga esto o aquello que necesito, me voy a ocupar de lo espiritual porque voy a tener más tiempo. Cuando el tiempo pasa vemos a esa persona completamente perdida en una maraña de problemas y cuestiones materiales que nuevamente le impiden ocuparse de lo espiritual, hasta que es demasiado tarde y el Señor nos llama a rendir nuestras cuentas...

¡No seas tú ese hombre! Si primero buscas a Dios y su reino, todo lo que anhelas se concretará (salvo aquellas cosas que puedan ser perjudiciales para tu evolución). Por ello es importante sintonizarnos con lo espiritual y especialmente con Dios que es nuestro mejor amigo, nuestro Padre y Madre divina. Él sabe cuáles son nuestras necesidades y sin duda nos ayudará a conseguirlas, por supuesto que debemos nosotros hacer el esfuerzo necesario para que nuestros sueños se cumplan, pero si primero nos sintonizamos con el Padre, sabremos con mayor seguridad si el camino que estamos emprendiendo es “nuestro camino”.

Uno de los más hermosos pasajes del evangelio es cuando Jesús les habla a los apóstoles de estas cuestiones, diciéndoles que no tienen nada que temer porque sin duda el Padre sabe lo que necesitan y para quien está trabajando en lo espiritual, todo lo demás les viene por añadidura.

«No os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y roban.

Amontonaos más bien tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben.

Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.

...Nadie puede servir a dos señores; porque aborrecerá a uno y amará al otro; o bien se entregará a uno y despreciará al otro. ***No podéis servir a Dios y al Dinero.***

«Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas?

Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un solo codo a la medida de su vida?

Y del vestido, ¿por qué preocuparos? Observad los lirios del campo, cómo crecen; no se fatigan, ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón, en toda su gloria, se vistió como uno de ellos.

Pues si Dios viste así a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno ***¿no lo hará mucho más con vosotros, hombres de poca fe?***

No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se preocupan los gentiles; pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso...

Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.

Así que no os preocupéis por el mañana: pues el mañana traerá su propia preocupación. Cada día tiene bastante con su propio mal. (SM Cap. VI 19)

Hay personas que viven o vivieron este mandamiento en forma totalmente literal. Es sabido que San Francisco de Asís y luego Santa Clara vivieron de esta manera.

Francisco era un joven rico y siempre dispuesto a las diversiones y placeres mundanos; hasta que todos los jóvenes tuvieron que ir a la guerra. Poco se sabe de lo que realmente le ocurrió allí, pero el contacto con la muerte y el sufrimiento produjeron en él un cambio drástico. Cuando volvió a su casa, se alejó de todos los placeres mundanos que antes le atraían y comenzó a disfrutar de la soledad y el silencio. Finalmente se decidió a dejar todo, incluso sus ropas y se convirtió en pobre dedicado a la oración y la reconstrucción de capillas. Se cuenta que en una de ellas ⁶ recibió una revelación en la forma de las palabras del evangelio "...**No lleven monedero, ni bolsón, ni sandalias, ni se detengan a visitar a conocidos...**"(Lc., 10) e hizo de este pasaje y del anterior (SM Cap. VI 19) la base de su vida, viviendo en la "Santa Pobreza".

Dios no nos pide eso a nosotros. Cada hombre es un ser especial que tiene sus propias necesidades tanto materiales como espirituales, lo que nos pide Dios a cada uno, es que espiritualicemos nuestras vidas y podamos darnos cuenta que el mundo material es pasajero, ya que estaremos en él un tiempo limitado

Cuentan una anécdota de la Madre Maravillas⁷:

Siendo la primera hora de la mañana, una monja fue a despertar a la Madre Maravillas y la encontró sentada en una silla y viendo que la cama no había sido deshecha se dio cuenta que la Madre no había dormido en ella sino en la silla, como una forma de autosacrificio, entonces la monja sintiéndose totalmente indigna le dijo: "...Oh madre...yo jamás podría hacer esta renuncia..." y la madre le contestó: "...es que Dios no te pide este sacrificio a ti..."

Dios no nos pide el camino del dolor y el sufrimiento para llegar a él, (aunque muchos fieles cristianos así lo consideran) sino que cada persona puede seguir a Dios según sus fuerzas, personalidad y capacidades.

El maestro Paramahansa Yogananda decía que hay muchas maneras de buscar a Dios, que había quienes pensaban que solo sufriendo, el alma es capaz de tocar lo divino, como es el caso de muchos santos, otros lo buscan en el recogimiento, el estudio y la sabiduría, otros a través de la caridad, pero que un camino hermoso para ello es a través de la meditación en la búsqueda de Dios, de su alegría, paz y abundancia y que El Señor siempre responde al devoto sincero, que para ello no se precisa de ninguna fórmula, rito, templo o religión, sino solamente la sincera búsqueda profunda de la Conciencia Cósmica.

Podemos vivir nuestra vida según las costumbres de nuestra moderna sociedad y con los elementos tecnológicos que nos hacen esta vida más fácil. Lo importante es que no nos

⁶ La capilla de la Porciúncula ("la partecita", llamada así porque estaba junto a una construcción mayor), que le fue cedida por un abad benedictino y que Francisco aceptó, pero no como donación, sino que insistió en pagarla. Lo hizo con una renta de canastas con peces.

⁷ María Maravillas Pidal y Chico de Guzmán, que al entrar en la vida religiosa tomó el nombre de Maravillas de Jesús, nació en Madrid el 4 de noviembre de 1891 y falleció en el convento de La Aldehuela de Getafe, el 11 de diciembre de 1974. Es considerada una de las grandes místicas del siglo XX. Beatificada el 10 de mayo de 1998, canonizada el 4 de mayo del 2003- por el papa Juan Pablo II.

afanemos en tal medida en la obtención de tales cosas que perdamos de vista el verdadero sentido de la existencia que es el progreso espiritual.

Si nos sintonizamos con Dios, todo es posible y comienza a cumplirse en forma casi imperceptible la promesa de Jesús...*lo demás os vendrá por añadidura...*Incluso más que ello, quien se empeñe en el principal objetivo de la existencia que es la búsqueda de Dios y el mejoramiento de nuestros defectos, comenzará a transitar también el “*camino de la abundancia*” es decir que nada le faltará. Eso no significa que nos convirtiremos en millonarios, sino que nuestra vida se hará más simple y no careceremos de lo necesario, incluso realizando un esfuerzo menor que el que hacíamos cuando nos abocábamos solo a lo material y las cosas parecían ir de mal en peor.

La “abundancia” es la participación en los bienes que nos corresponden como hijos de Dios. Si tu padre fuese un hombre rico, seguramente te sentirías tranquilo respecto a tu situación económica porque sin duda participarías de la riqueza de tu padre; entonces porque nos sentimos tan temerosos respecto a esta cuestión cuando deberíamos pensar que nuestro Padre celestial es el más rico del universo, todas las cosas materiales le pertenecen a él y no a nosotros. Todo lo que hoy tenemos es solo un préstamo que deberemos devolver al momento de partir, por ello no debemos inquietarnos por nuestras necesidades – debemos trabajar para solucionarlas – pero sin sobresaltos, ni temores; con calma, pues nuestro Padre es rico y no tendremos necesidades.

Si una persona es pobre y quizá está en su Karma que así sea, como consecuencia de sus vidas pasadas, no se convertirá en rica, no porque eso sea imposible, pues para Dios no hay imposibles, sino porque eso no sería bueno para ella; pero al sintonizarse con el Padre celestial, podrá vivir esa vida que eligió pero sin pasar verdaderas necesidades porque Dios cuida de sus hijos, especialmente de los que le buscan.

Capítulo 2

LA BÚSQUEDA DE DIOS Y SUS CONSECUENCIAS

La Ley de la Abundancia y La ley del éxito

La Ley de la abundancia se refiere entonces a nuestra legítima participación en los bienes de nuestro Padre celestial, cuando sintonizamos nuestros pensamientos y conducta con Él y con sus leyes. Quien así proceda encontrará que las puertas se abren en el momento adecuado, por ello Jesús insistía en aquello de *“Buscad y Hallareis....Llamad y se os abrirá...”* y en el concepto de pedir con fe :

"Tened fe en Dios. – En verdad os digo, que cualquiera que dijera a este monte: Levántate y échate en el mar; y no dudare en su corazón, mas creyere que se hará cuanto dijere, todo le sera hecho. (San Marcos, cap. XI, v. 12, 13, 14 y 20 a 23.)

Sin dudas Jesús no se refería a un hecho literal, pero sí al extraordinario poder de la fe. A medida que la persona que se inicia en el camino espiritual comienza a tener pruebas personales de que todo esto es cierto, que realmente las Leyes divinas operan siempre a nuestro favor cuando nos alineamos con ellas, y quien va incrementando su fe, llegará un momento en que no dudará en absoluto de que las cosas saldrán bien, si el objetivo es bueno.

Cuentan que en una oportunidad la Madre Teresa de Calcuta debía viajar a Roma con dos de sus monjas, pero al llegar al aeropuerto descubrieron que no les alcanzaba el dinero. Entonces sus religiosas se entristecieron y la Madre Teresa les dijo: *"No se preocupen, que si es la Voluntad de Dios, El nos proveerá"....* Sin más que hacer que rogar a Dios y esperar, se fueron a sentar a los bancos del aeropuerto...pasado un cierto tiempo un hombre que por allí pasaba, reconoció a Teresa, porque había trabajado con ella en su juventud en trabajos solidarios. Las invitó entonces a pasar a su oficina, pues ahora era un ejecutivo de esa compañía y al enterarse de su problema...les regaló los pasajes para las tres.⁸

Es conocida y proverbial la fe que tenía Don Bosco, que albergaba a los niños huérfanos sin tener nada, y en una época difícil donde la política y las guerras internas en Italia habían llevado a mucha gente a estar contra de la iglesia y cualquiera de sus instituciones. Aún así, sin perder jamás la fe, podía dar de comer a los centenares de jóvenes, cuyos padres habían fallecido y se encontraban desamparados. Siempre aparecía el recurso que necesitaba en el momento en que lo necesitaba...

Las anécdotas por el estilo, son innumerables. Alguien podría argüir que estas cosas les pasan solo a los santos, pero no es así. TODOS somos hijos de Dios, a todos nos ama con inmensa

⁸Posteriormente le otorgaron a la Madre Teresa un pase gratis de Air India, para viajar a cualquier lugar del mundo.

ternura, solo falta que limpiemos un poco el ambiente oscuro que generalmente nos rodea, para ver la claridad que de su amor proviene.

En su libro “La Ley del Éxito” Paramahansa Yogananda trata en forma empírica el asunto de la abundancia y hace algunas recomendaciones:

Del océano de la abundancia

Tal como todo poder yace en la voluntad divina, así también todo don espiritual y material fluye de la inagotable fecundidad divina. Con el objeto de capacitarte para recibir los dones de Dios, **debes desterrar de tu mente toda idea de limitación y de pobreza.** La Mente Universal es perfecta y no conoce carencia alguna: si deseas ponerte en contacto con tan infalible fuente de abastecimiento, **debes mantener en tu mente una conciencia de abundancia, aun cuando no sepas de donde podrá llegarte el próximo centavo, evita toda aprensión.** Si realizas tu parte en la faena, confiando en que Dios realizará la suya, descubrirás que misteriosas fuerzas vienen en tu ayuda, y que tus deseos constructivos se materializan prontamente. Semejante confianza, así como también una conciencia de abundancia, se logran por medio de la meditación.

Puesto que Dios es la fuente de todo poder, paz y prosperidad, no persigas tus deseos ni te pongas en acción jamás, sin comulgar con Él primero. Al proceder de ésta forma, pondrás tanto tu voluntad como tu actividad en la disposición adecuada para conquistar las más altas metas. Tal como no puedes transmitir ningún mensaje a través de un micrófono arruinado, tampoco es posible emitir plegaria alguna mediante un micrófono mental descompuesto por la inquietud. Repara, por lo tanto, tu micrófono mental y aumenta la receptividad de tu intuición, por medio del ejercicio de una profunda calma interior; de esta forma te capacitarás tanto para transmitirle tus mensajes a Dios de manera efectiva, como para recibir sus respuestas.

La Felicidad y no otra cosa es el Mayor Bien

La felicidad depende en cierto grado de las condiciones externas, pero, fundamentalmente, de nuestras actitudes mentales. Para ser felices deberíamos poseer buena salud, una mente equilibrada, una vida próspera, un trabajo adecuado, un corazón agradecido y, sobre todo, sabiduría o conocimiento de Dios.

Si adoptas la firme resolución de ser feliz, ello te ayudará. No esperes que las circunstancias se modifiquen, pensando erróneamente que es en ellas en donde yace el problema. No hagas de la infelicidad un hábito crónico, afligiendo así a quienes te rodean y a ti mismo. El hecho de que seas feliz constituye una verdadera bendición, tanto para ti mismo como para los demás. Si posees la felicidad, lo posees todo; ser feliz es estar en armonía con Dios. Tal capacidad de ser feliz viene a través de la meditación.

Amar a Dios - ¿Una consecuencia o una meta?

Acercarnos a Dios es siempre una consecuencia de cumplir con nuestros objetivos espirituales y con el plan que nos trazamos en el mundo espiritual para nuestra actual encarnación. Y al acercarnos más a la fuente de todo bien, el ser comienza a sentir el amor natural que nace de comprender que todo lo que nos ha sido dado tanto en lo material como en lo espiritual procede de esa misma fuente, pero sobre todo, que la felicidad y el gozo interno que todos anhelamos, la paz y la alegría también provienen de Dios mismo. Esto hace que el Ser comience naturalmente a amar a Dios, a su Padre y Madre que de todo le provee.

Quien se despoja de sus imperfecciones y dedica su vida a la caridad y el bien, comienza a sentir en su interior las dulzuras que aporta el bien y en forma natural comienza a percibir de una forma más personalizada la relación con el mundo espiritual de luz y con nuestro Señor, comienza así a amarle y a desearle cada vez más.

Pero existe otra manera de llegar a ese mismo punto, de amar a Dios y sentirle cada vez más en nuestro interior.

No necesitamos llegar a ser espíritus puros para amarle con todo nuestro corazón; aún en medio de nuestras equivocaciones y torpezas podemos amarle. Las ventajas de esta adoración es que cuando se convierte en una necesidad de nuestra alma, cuando sentimos que Dios es lo más importante, que Él es nuestro sol, que es el amor de nuestros amores, aquel que siempre buscamos en forma imperfecta por otros caminos. En fin, cuando entendemos que Él es nuestra meta suprema, nuestro deseo por mejorarnos tiene otra finalidad, no solo lo hacemos para no sufrir, sino porque queremos más ... más de Dios en nuestros corazones, más de la dulzura de su presencia. Y para ello no es necesario llegar al estado más evolucionado. Dios responde a nuestras oraciones siempre. Cuando la realizamos desde los hondones del corazón, sin importar qué palabras utilizamos...el nos responde en nuestro interior. Y a pesar de nuestros muchos defectos, a pesar de que muchos de ellos no logramos aún desterrarlos completamente de nuestras vidas, Dios nos responde igual.

El maestro Yogananda decía:

*«En uno de sus aspectos -un aspecto muy conmovedor se puede decir que el Señor es un mendigo. Él suspira por conquistar nuestra atención. El Amo del Universo, ante cuya mirada todas las estrellas, soles, lunas y planetas tiemblan, está continuamente persiguiendo al hombre, para decirle: "¿No me darás tu afecto? ¿No me amas a mí, el Dador, más que a todas las cosas que he creado para ti? ¿No habrás acaso de buscarme?". «Pero el hombre responde: "Estoy demasiado ocupado ahora; tengo mucho trabajo. No puedo darme tiempo para preocuparme de Ti".
«y el Señor afirma: "Esperaré ..."».*

Buscar el amor a Dios primero, hace que nuestras pruebas y expiaciones se suavicen y que nuestro esfuerzo por mejorarnos y despojarnos de la influencia de la materia, tenga la finalidad de ser mejores devotos, de amarle a Él, por sobre todas las cosas.

Muchas veces cuando nuestras pruebas nos hacen caer, cuando somos vencidos por nuestros defectos nos sentimos tan decepcionados, tan inferiores que pareciera que no somos dignos de elevar nuestra mirada al supremo hacedor, pero es en estos momentos cuando más tenemos que sobreponernos y recordar que el camino suele ser como una gran espiral, donde subimos

y luego bajamos y luego de nuevo subimos y bajamos; pero si vemos el conjunto, en promedio siempre estamos avanzando, aun cuando caemos, no lo hacemos tan bajo como la vez anterior.

Pocos seres desarrollan una voluntad tan firme que su camino es una recta sin pausa hacia el progreso. La mayoría de los seres que desean mejorarse, suelen tener estas recaídas, que no son deseables para nada, pero que tampoco deben ser motivo de parálisis espiritual y de sentirnos tan inferiores e indignos que no podemos elevarnos al Señor, deberíamos en los peores momentos repetirnos: ***“¡No dejaré que este error se convierta en el centro de mi vida..!”***

Aún en nuestros errores y peores equivocaciones podemos buscar a Dios, el siempre está allí, esperando por nosotros. Hay una oración hindú, que es muy conmovedora y que expresa este pensamiento:

Señor, siempre te amaré

Aunque me desgare el sufrimiento o me laceren las dificultades...seguiré amándote.

Aún ahogado en mis propios deseos o flotando en la paz de la renuncia, seguiré amándote

Bueno o malo, santo o pecador seguiré amándote.

Aunque todos me olviden en el desierto de la ingratitud...seguiré amándote.

Aunque mis defectos se multipliquen a pesar de mis esfuerzos por superarlos o mis virtudes crezcan...seguiré amándote.

En la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad... seguiré amándote....

Cómo amar a Dios

¿Un ser indefinido o concreto?

La mayoría de las personas comprende que Dios no puede ser percibido como algo concreto, con una figura y forma, sino como un ser inmaterial e infinito, pero hay quienes aún sabiendo esto prefieren imaginarle de alguna forma concreta que les permita concentrar su atención.

Sobre este particular cada quien tiene su manera y todas son aceptables, porque Dios no tiene preferencias, solo que nuestras oraciones y nuestro amor broten sinceros de nuestros corazones. Los seres más evolucionados pueden amar a Dios tal cual es: Un ser infinito, inmaterial y único, que es ubicuo y por lo tanto todas sus facultades están en todas partes del universo al mismo tiempo.

Los seres menos evolucionados como ciertas tribus o religiones primitivas, necesitan aferrarse a una imagen de Dios y lo adoran como si Dios mismo fuera la imagen, la piedra, el tótem, o algún fenómeno de la naturaleza.

En un escalón intermedio están aquellos que comprenden que Dios no es la imagen, sino que ésta lo representa, pero necesitan tener una representación de Dios, para concebirle de alguna manera. La mayoría de las religiones cristianas resolvieron esta cuestión haciendo a Jesús, Dios. Aunque el maestro se esforzó siempre por demostrar que el obedecía el mandato del Padre Celestial, aún así lo hicieron Dios.⁹ Y aún a pesar de ese error que persiste aún después de varios siglos, esa imagen de Jesús Dios fue y es utilizada por innumerables personas a las que ayudó en su evolución espiritual. Todos los santos adoraban a Jesús como Dios y al individualizarlo así, es dable suponer, que les permitía tener un amor a él, mucho más personal.

Son conocidos los arrobamientos extáticos que tenía Santa Teresa, en los que conversaba con su amor...con su Dios...con Jesús mismo. En esos momentos toda su fisonomía cambiaba y su mirada se perdía en un inconmensurable amor. Como ella muchísimos santos católicos buscaban amar a Dios en la figura de Jesús.

Para aquellos que consideran que el maestro es el mesías, pero no Dios mismo, eso ya no es posible. Pero la idea de concebir a Dios con una imagen que nuestra mente pueda aprehender es muy efectiva. Los hindúes suelen amar a Dios en la imagen de la Madre Divina, es decir, ven a Dios no solo como el Padre, sino también como la madre, pues la madre siempre representa las virtudes del perdón incondicional, de la comprensión ilimitada, del sostén permanente aún a pesar de todas nuestras debilidades. Las virtudes que vemos en las madres terrenales, por cierto que las posee en forma absoluta e infinita la Madre Divina. Por eso esos devotos buscan por sobre todas las cosas amar a la Madre Divina y la suelen representar en una figura muy parecida a las que en occidente se tiene de la virgen María.

⁹ Son innumerables las ocasiones en que Jesús se demuestra distinto a Dios y en las que le pone muy por encima de su persona. Cuando reza en su última hora en el monte de los olivos y le pide a los apóstoles que no se duerman y que lo acompañen en la oración para que Dios le dé fuerzas...cuando le pide "Padre...si es posible que pase este cáliz...y sino que sea tu voluntad". Cuando alguien lo llama "maestro bueno" y él le dice "...no me llames bueno, porque solo nuestro Padre celestial es bueno". Cuando en sus últimos momentos dice "Padre celestial...perdónalos que no saben lo que hacen" y en fin, en un sinnúmero de ocasiones el maestro se nos presenta como un mensajero, como el Mesías, pero nunca como Dios mismo.

Es muy posible que algunas personas miren con escepticismo estos relatos e inclusive que condenen por iconolatría estas aseveraciones, pero lo cierto es que estas formas de adoración son muy comunes y muy efectivas. Por supuesto, quien puede adorar a Dios, sin representarlo de ninguna manera material, está mucho más adelantado y es en realidad el estado final de la adoración a la que llegan los espíritus más elevados. Quien puede amar a Dios, como es en realidad, un ser atemporal, ubicuo, inmaterial y desprovisto de cualquier forma imaginable, debe hacerlo. Pero la experiencia muestra que esa forma de adoración tan evolucionada solo le es posible a unos pocos. Muchas personas necesitan “algo” a lo que aferrar la mente cuando nos dirigimos al señor.

Mucha gente elige a la Madre Divina. Su imagen despierta la más dulce ternura, que conmueve hasta lo más profundo y que permite ir logrando una adoración y una relación mucho más personal y directa que la que se suele tener cuando se reza a Dios sin imagen, sin ubicación y sin tiempo...

Esta es una cuestión absolutamente personal y por supuesto no tiene nada de absoluto. Cada quien debe encontrar su manera particular de adorar al Señor, pero lo que sí es imprescindible es que pongamos esta adoración por sobre todas las otras prioridades “...Amarás al Señor tu Dios de todo corazón, con toda tu alma y con todo tu entendimiento...”

Cuando tratemos la “*Meditación a través de la oración*” usaremos la imagen de la Madre Divina para concentrar nuestra atención, pero cada quien debe elegir su manera particular de adoración, sea pensando en Dios en forma indefinida o concreta en una determinada forma.

La lectura de libros espirituales

Siempre es bueno para desentumecer nuestros espíritus dormidos con la lectura de bibliografía espiritual.

Al respecto es muy útil la lectura de “El Libro de los Espíritus” de Allan Kardec, como ya dijéramos, ¹⁰Kardec no solo se ocupó de comprobar la existencia del mundo espiritual en forma científica, sino que también y sobre todo, de obtener comunicaciones de Seres Superiores a nosotros que pudieran darnos enseñanzas verdaderas sobre las cuestiones cruciales de nuestra existencia: La comprensión de para qué hemos nacido en este mundo, el porqué de las tribulaciones y de las aparentes injusticias de la vida, las penas y consecuencias implícitas en la Ley de Causa y Efecto y en fin todo lo que se relacione a hacer más feliz nuestra vida en la tierra y luego de la desencarnación, en el mundo espiritual.

Otro Libro recomendado es “El Evangelio Según el espiritismo” también de Allan Kardec, allí muchos de los versículos que pueden parecer a primera vista un poco oscuros o herméticos, son desarrollados por seres más elevados para que sean comprendidos en su verdadera interpretación.

Sin lugar a dudas los libros de Allan Kardec y El evangelio son los más importantes y antes de emprender otras lecturas es importante conocer bien las bases de los conocimientos espirituales, En ellos están todas las verdades que necesitamos para nuestra evolución. Pero

¹⁰Se refiere a conceptos presentados en el libro: "ESPIRITUALISMO Las Verdades Esenciales a la Luz de la Razón" del mismo autor

también son muy útiles, la vida de los santos y personas elevadas, cristianas y no cristianas, aún los libros sagrados de otras religiones; porque Dios no tiene ninguna preferencia al respecto. No nos preguntará si fuimos católicos, hindúes o musulmanes. Sino qué hicimos para el bien de nuestros semejantes y sobre todo como aprovechamos el tiempo que nos fue concedido en este plano para progresar y elevarnos espiritualmente; así es que todo lo que contribuya de una manera u otra a ese fin, es bueno para nosotros.

La lectura del maestro Yogananda permite entrar en la mente de alguien elevado, que en forma sencilla nos cuenta cómo hizo para evolucionar, como amó a Dios y de qué manera cuando ese amor es profundo y sincero, todas las leyes de las que estamos hablando se cumplen de forma mucho más rápida y ostensible, La Ley de causa y Efecto, la Ley de la abundancia y del Éxito, la Ley del Pedido y se os dará...etc. Sobre ésta última hay muchísimos pasajes en la "Autobiografía de un Yogui" donde el maestro Yogananda relata en forma muy natural, de qué manera cuando pedía algo al señor, siempre le era concedido. En su "Autobiografía de un yogui" hay un relato muy tierno de sus primeros años donde se puede observar que tal Fe la poseía ya desde pequeño:

"...Nuestra familia se mudó a Lahore, en el Punjab. Allí adquirí un retrato de la Madre Divina, en forma de la Diosa Kali¹¹. Este santificó un pequeño altar, arreglado en el balcón de nuestro hogar. Me vino la inequívoca convicción de que se realizarían todas las oraciones que pronunciara en ese lugar sagrado. Estaba allí con Uma¹² un día, observaba dos cometas de papel que volaban encima de las azoteas de los edificios de enfrente, separados por la estrecha calle.

"¿Por qué tan quieto?" 'me preguntó Uma, empujándome juguetonamente.

"Estoy pensando qué hermoso sería que la Divina Madre me diera lo que le pida".

"¿Crees que Ella te daría esas dos cometas?", rió ella, burlonamente.

"¿Por qué no?", repliqué. Y comencé a orar silenciosamente por su posesión.

En la India se realizan competencias con cometas cuyas cuerdas están recubiertas de goma y vidrio molido. Cada competidor trata de cortar el cordel de su oponente. Una cometa suelta, proporciona gran diversión al querer atraparla. Y dado que tanto Uma como yo estábamos en el balcón, era casi imposible que una cometa suelta pudiera venir a nuestras manos; sus cordeles se enredarían probablemente en los tejados vecinos.

Al través de la angosta callejuela, los competidores principiaron el combate. Uno de los cordeles fue cortado, e inmediatamente la cometa flotó en mi dirección. Por un rato estuvo prácticamente sin moverse, pero debido a un cambio violento de la brisa, fue suficiente para que el cordel se enredara en unos cactus que había en la azotea de la casa de enfrente, dejando a mi alcance una perfecta caza, que yo pude recoger, dándole el premio a Uma.

¹¹Kali es en la India, un símbolo de Dios, en el aspecto de la eterna Madre de la Naturaleza.

Yogananda veía a Dios en todas partes y podía adorarlo en cualquiera de sus formas muchas veces como la Madre Divina, como el Señor Krisna, como la diosa Kali y otras formas diferentes; pues él tenía muy claro que Dios no era ninguna de esas imágenes pero que como ser infinito e ubicuo también estaba en todas ellas.

¹²Una de las hermanas de Yogananda, al que ella llamaba Mukunda

“¡Oh, es simplemente un accidente extraordinario, pero no una contestación a tus oraciones! Si la otra cometa viene hacia ti, entonces si creeré”. Los ojos negros de mi hermana mostraban mucho más asombro que sus palabras.

Yo continué mis oraciones con intensidad creciente. Una verdadera lucha entablaba el otro competidor, y el resultado no se hizo esperar, con la brusca desprendida de su cometa.

Balanceándose ligeramente en el aire, venía hacia mí.

Mi hábil ayudante, la planta de cacto, otra vez atrapo el cordel con la extensión suficiente para que yo pudiera recogerla. Entonces, feliz, presenté mi segundo trofeo a Uma.

“¡Ciertamente, la Madre Divina te escucha! ¡Esto es demasiado misterioso para mí! Y mi hermana echó a correr como pájaro asustado...”

La adoración y devoción

Con respecto a la adoración a Dios, los hindúes usan técnicas de meditación específicas, otras personas usan una sola oración repetida innumerables veces convirtiéndola en un mantra que hace que la mente se coloque en un estado receptivo especial y en fin hay muchas maneras de buscar a Dios y Él no prefiere ninguna sobre las demás, solo que la persona sea cada vez más devota y ajuste su interés a las cosas espirituales y a su evolución espiritual.

Una manera de adoración que permite un incremento en el nivel devocional de la persona, es sin duda la oración. Armarse de una serie de oraciones que deben ser dichas con profunda atención (y no recitadas como se suele hacer con el Padrenuestro) es un método muy bueno para la finalidad de la que hablamos. Esto permite que nos relacionemos con nuestro Padre Celestial, con nuestra Madre Divina, de una manera simple. Permite que nuestra concentración que en general suele ser dispersa, se focalice en Dios. Es conveniente saberlas de memoria, lo que facilita la concentración y también que puedan ser emitidas no solo en el momento que elijamos en el día para nuestra meditación sino también en cualquier lugar y momento, lo que ayuda a desapegarnos un poco de lo material y de la intrusión que ejercen sobre nuestra mente, la realidad de la materia y de las complejidades de este mundo.¹³

La oración es el método primordial que nos sugieren los espíritus superiores para nuestra relación con Dios en el Libro de los Espíritus en la ley de adoración puede leerse:

»No preguntéis, pues, si existe una forma de adoración más conveniente que otra: porque es lo mismo que preguntar si es más grato a Dios que se le adore en un idioma más que en otro. Vuelvo a deciros, que sólo por la puerta del corazón se elevan hasta él los cánticos».

. ¿Cuál es el carácter general de la oración?

«La oración es un acto de adoración. Rogar a Dios, es pensar en él, acercarse a él, ponerse en comunicación con él. Tres cosas puede uno proponerse en la oración: **alabar, pedir y dar gracias**».

¹³«La verdadera adoración reside en el corazón. Siempre que hagáis algo, pensad que el Señor os está mirando».

“El Libro de los espíritus” Allan Kardec punto 653

660. ¿La oración hace mejor al hombre?

«Sí; porque el que ora con fervor y confianza es más fuerte contra las tentaciones del mal, y Dios le envía buenos espíritus para que le asistan. *La oración es un auxilio que nunca se niega, cuando es pedido con sinceridad*».

¿Cómo puede la meditación ayudarme a solucionar mis problemas?

Como ya vimos los problemas materiales, de salud, espirituales o mentales; son la causa de la mayoría de nuestras aflicciones. Quien seriamente trabaje con el *Método de Autodesobsesión*¹⁴ y dominio de sí mismo, buscando perfeccionarse cada día, irá recogiendo los frutos de esta tarea, porque el objetivo de nuestra encarnación, es ese y no otro, el perfeccionamiento espiritual integral. Por ello, a medida que la persona comienza a salir de los problemas espirituales con el método de autodesobsesión empieza a clarificarse su mente y se vuelve más receptiva a las influencia de los buenos espíritus que están siempre prontos a ayudarnos. Ese ya es un paso importantísimo para cualquiera y quien así lo haga se ahorrará muchos males en esta vida y en la venidera. Pero un paso mayor lo dará quien busque cumplir con el primer mandamiento que nos diera el Maestro Jesús: *Amar a Dios por sobre todas las cosas*.

Desarrollar la devoción es también una práctica. No viene sola, por lo menos en nuestro nivel actual de evolución, hay que desarrollarla. Para ello se debe cumplimentar lo primero que dijéramos, liberarnos diariamente de la obsesión y ayudar a los hermanos en el error. La caridad de esta acción diaria es muy grata a Dios y a los espíritus buenos. Eso nos prepara para la búsqueda de Dios, a través de la meditación.

Existen técnicas de meditación devocionales que utilizan los orientales, pero deben ser enseñadas por un gurú o maestro y generalmente exigen años de práctica y posturas corporales específicas. En cambio *la meditación a través de la oración* es muy simple y sin embargo muy productiva y al alcance de cualquiera. Quien comience con esta práctica verá que parece muy fácil, pero nuestro pensamiento es muy rebelde y cuesta trabajo llevarlo a la concentración real en el sentido de cada oración. Ese trabajo lleva de a poco a sentir a Dios de una manera diferente. Se comienza a sentirlo muy cercano y en cada una de nuestras actividades. Porque sin duda es un Padre y una Madre Divina amorosa que solo desea nuestro bien y que seamos felices. El amor de Dios hacia nosotros es tan inmenso que cuesta imaginarlo. No estamos muy preparados para concebir lo infinito y menos aún, un amor infinito. Sintonizarnos con ese amor, eso es la devoción y eso nunca nos defraudará.

¹⁴Esta efectiva técnica de autodesobsesión, permite a la persona "limpiar" su ambiente espiritual personal, de seres inferiores que muchas veces se nos acercan e intentan desviarnos del camino o causarnos malestares, pero no ahuyentándonos, sino ayudándonos a superar sus propios errores e ignorancia. Puede obtenerse en el libro: "Espiritualidad y Sanación" del mismo autor.

En sus memorias cuenta Santa Teresita de Lisieux¹⁵ que cuando era niña, venía durante los veranos, una vecina de su familia que tenía su edad, a una casa cercana. Se hicieron grandes amigas y se profesaban un tierno amor entre ambas. Pasado el verano la niña volvía a su lugar de origen y ella quedaba con cierta nostalgia, esperando el siguiente verano.

Ocurrió una vez, que vuelta la niña a esos pagos, el amor de Teresa por su amiga no había mermado, pero aquella apenas si la saludaba. Ahora tenía otros amigos e intereses...

Relata ella misma, que esa fue una dura y buena lección en su vida. Que a pesar de ser muy pequeña, comprendió la fragilidad de los amores humanos, tanto los de la amistad como los de las parejas y eso la decidió a buscar un amor que jamás la defraudara, el amor de Dios; y que así fue, que ese amor se mantuvo fiel en su corazón durante toda su vida y aún en los grandes sufrimientos que tuvo que pasar antes de su muerte corporal.

El amor de Dios por nosotros es incondicional, solo se debe preparar la mente y el terreno fértil de nuestro espíritu para que asome su dulzura en nuestros corazones. No existe bien mayor, no hay alegría o goce que se compare a los momentos en que Dios se asoma en nuestro interior y le percibimos en la alegría y paz interior. Pero además nuestros problemas, que a veces nos parecen tan intrincados empezarán a solucionarse.

Al finalizar nuestra meditación es útil, imbuidos de la paz que conseguimos en ese momento, ponernos a pensar con serenidad en los problemas que nos afligen. En ese momento estamos mucho más receptivos para recibir la ayuda que Dios nos manda a través de las inspiraciones de los buenos espíritus. **NO EXISTE PROBLEMA INSOLUBLE**, cada problema tiene su solución.

En la inspiración que recibamos, aunque a veces no es inmediata, sino que viene después de un tiempo y como una idea que se nos ocurre a nosotros; encontraremos la manera de manejar las situaciones difíciles, el discernimiento adecuado para saber si es algo a lo que pacientemente debemos resignarnos o debemos aplicar toda la fuerza y el coraje para luchar por el objetivo deseado. Para Dios no existen imposibles. Ni curaciones de las enfermedades, ni problemas económicos, de trabajo o de cualquier otro tipo. El tiene las llaves de todas las puertas...está en nosotros sintonizarnos con su divino amor y ternura. Es por ello, que la práctica del método y de la meditación, conducen no solo a la solución de los problemas espirituales o mentales que nos afligieran sino también a la solución de los problemas materiales que nos afectan. *La ley de la abundancia*, se cumple siempre en las personas que ponen en primer lugar lo espiritual...lo material comienza a solucionarse y surgen las ideas creativas y lúcidas para la solución adecuada de cada problema.

¹⁵ "Historia de un alma - Santa Teresa del niño Jesús" es una autobiografía de la santa, escrita siguiendo una orden directa de la madre superiora del convento, que tuvo que acatar por el voto de obediencia, ya que ella era muy reacia a hablar sobre sí misma y sobre sus logros personales.

Capítulo 3

¿CUÁL ES EL CAMINO DE LA VERDADERA FELICIDAD?

El conocimiento de uno mismo y el progresivo Bienestar

Como ya viéramos en el Libro II¹⁶, el continuo *Conocimiento de Sí mismo* y la superación o disminución de nuestros defectos implican siempre un progresivo bienestar de la persona, sumado a ello la práctica del *Método de Autodesobsesión* que nos resguarda de la influencia de aquellos seres que aún permanecen en la ignorancia y quieren perjudicarnos.

La práctica de la *meditación mental* nos ayuda a calmar la mente y deshacer los “nudos” creados por el estrés diario. Y finalmente *La meditación espiritual* es la que nos conecta con nuestro creador. Existen muchas formas de meditación espiritual, podemos transformar la meditación mental, que consiste en la simple repetición de un mantra en una búsqueda de Dios;¹⁷ pero una práctica mucho más sencilla y al alcance de todos es la meditación a través de la oración.

La meditación a través de la oración

El tipo de oración que uno haga no tiene nada de absoluto, no existe una oración mejor que otra, lo que realmente existe es la devoción y concentración que en ella pongamos. Las que aquí presentamos son oraciones destinadas a desarrollar la paciencia y la resignación en las pruebas, la concepción del mundo como un lugar de tránsito y sobre todo la devoción a Dios, en la figura de la Madre Divina. Quien considere mejor rezarle al Padre celestial, solo debe cambiar el nombre. El verdadero sentido de las mismas y su acción reformadora, solo se logra si se dicen con profunda concentración. Si te distraes, vuelve a comenzar, hasta que puedas “pensar” en el sentido profundo de las palabras que emites.

Estas oraciones, son para utilizarlas en nuestra meditación diaria. Puedes elegir solo algunas de ellas o ir incorporándolas de a una, a medida que las aprendes de memoria.

La devoción a Dios conduce siempre al perfeccionamiento y a la dicha personal, esta forma de orar concentrada es una forma de meditación que ha sido usada por los devotos de todas las religiones, no se trata solo de repetir una frase, sino como dijimos, de compenetrarse con concentración en su profundo sentido.

¹⁶El autor presenta todos estos conocimientos y prácticas espirituales en una trilogía:

Libro I: "ESPIRITUALISMO Las Verdades Esenciales a la Luz de la Razón"

Libro II: "Espiritualidad y Sanación - Curación a través de Técnicas Espirituales"

Libro III: (El presente) "Cómo ser Felices en este mundo - La Búsqueda de Dios -Técnicas de Meditación Espiritual"

¹⁷Para ello pueden estudiarse las técnicas en el Libro “*Guía práctica de meditación - Roy Eugene Davis*”

Quien practique esta meditación sentirá que Dios responde realmente a nuestras oraciones y que todas las cosas que nos pasan en la vida, tienen la finalidad de que nos perfeccionemos y nos acerquemos cada vez más al creador. No hay dicha más grande que sentir su divina presencia en nuestros corazones. A pesar de lo inferiores que somos, a pesar de las pruebas que debemos pasar, esta dicha no le es negada a nadie que con fervor se dirija a la Madre Divina y busque con sinceridad su amor.

Las oraciones dichas con sinceridad y concentración, pueden llevar un cierto tiempo, de quince a treinta minutos o más, dependiendo de la concentración que tengamos. Hay personas que deben realizar la misma oración varias veces hasta que pueden realmente “sentir” su contenido.

Puede haber quienes piensen que todo esto es una pérdida de tiempo, que nuestra vida es muy ocupada para que usemos nuestro tiempo en esta tarea. Pues lo cierto es que, el acercarnos a Dios debería ser la tarea más importante del día. Todo lo demás es secundario, no vinimos al mundo a realizar todas las cosas materiales que insumen nuestro tiempo, vinimos a progresar y a acercarnos a Dios. Esto no implicaría lo contrario, no hacer nada material y dedicarnos a orar todo el tiempo. El señor quiere que nos fogueemos en las peripecias y desafíos que nos presenta el mundo material todos los días, esa es la manera de probarnos, pero no desea que estemos “absorbidos” por esas complejidades. Si dedicamos tanto tiempo al mundo, ¿no merece el Señor de todas las cosas, un tiempo, menos de una veinticuatroava parte del día, para desarrollar nuestro amor por Él?

Quien medita con dedicación todos los días, va de a poco sintiendo dentro de sí, el bálsamo dulce de la devoción. No existe sensación más hermosa que sentir brotar la alegría de su divina presencia en nuestros corazones. Esa debe ser sin duda la sensación que experimentan todo el tiempo, los seres superiores. Desgraciadamente, nosotros la perdemos fácilmente. En cuanto nos abocamos de nuevo a nuestras diarias tareas, parece esfumarse esa dulce alegría. Dichosos los seres que logran mantenerla en sus corazones todo el tiempo. Esa es la meta, poder mantener esa dulce sensación de la presencia divina todo el tiempo. No importa qué actividad estemos realizando, pensar en Dios, en que somos parte de Él, en que nos ama tiernamente. Este pensamiento consolador ayuda a sobreponerse de todo mal y a doblegar esa fiera de la inferioridad que desde hace siglos acecha en nuestro interior transformándose ora en egoísmo, ora en ira o vanidad o en cualquiera de nuestros muchos defectos.

No debemos olvidar también, que siempre es importante realizar el método¹⁸, aunque estemos realizando la meditación con éxito, porque si ya solucionamos nuestro problema, siempre hay seres espirituales desdichados que nos necesitan y la caridad con ellos es también una manera de adorar a Dios.

¹⁸Se refiere al Método de Autodesobsesión antes mencionado

La meditación espiritual – La búsqueda profunda de Dios

Es quizá la tarea más elevada del hombre. La meditación espiritual tiene como únicos objetivos el mejorar nuestros defectos y acercar el alma a Dios nuestro creador. Algunas personas piensan en Dios como un ser demasiado poderoso como para ocuparse personalmente de nosotros. Pues no es así. Dios es nuestro padre, nuestra Madre Divina, todo el tiempo está consciente de nosotros de nuestros problemas y dificultades. Si a veces nos parece que no nos ayuda, es porque no tenemos una visión de conjunto (de nuestra vida anterior, y las decisiones que tomamos en el mundo espiritual). Quien está padeciendo algún tipo de invalidez, puede pensar que Dios no lo tuvo en cuenta en el reparto de los cuerpos... pero la realidad es que cada cosa que ocurre en el universo está bajo la supervisión de Dios, aunque muchas de esas cosas sean realizadas por el mundo espiritual, que son sus ministros. Por ello quien padece en esta vida de un mal irredimible es porque debe pagar una deuda anterior y el saldar la misma reportará un beneficio cientos de veces superior al mal que sufre. La persona verdaderamente espiritual busca la unión con Dios. No importa cuál sea nuestro “Karma” ni su evolución espiritual actual; si buscamos a Dios, lo encontraremos en nuestro corazón.

Cuando el hombre encuentra a Dios en su corazón, ya nada más necesita, la dicha y el gozo que se experimentan no tiene comparación alguna con ninguna de las cosas que nos causan placer o creemos que nos hacen felices. Porque la felicidad de estar con el Señor es un “siempre renovado gozo” algo a lo que no estamos acostumbrados y a lo que nuestras experiencias anteriores no nos han preparado. Hay seres que alcanzan una unión tan perfecta con Dios, que no existe para ellos otro pensamiento.

En cierta oportunidad le preguntaron a Santa Teresita cómo oraba y dijo “yo casi no oro, porque todo el tiempo estoy pensando en Él (en el Señor)”

De igual manera les ocurría a todos los llamados santos y personas identificadas con Dios, sin importar su religión.

Dicen que la Madre maravillas de Jesús, tenía una mirada tan profunda que de solo verla uno podía sentir la presencia Divina. En una oportunidad la Madre trajo al convento unas fotos suyas viejas, y una de las monjas que conocía “esa mirada” se sorprendió de encontrarla también plasmada en las fotos y le preguntó: ¿Madre en qué pensaba, en ese momento? Como ella no respondiera, insistió ¿Madre en qué pensaba?, entonces le respondió “*Hija mía, en quien iba a pensar, sino en el Señor...*”

Esos santos de todas las religiones nos muestran el camino del renunciante, la pregunta que naturalmente surge es: ¿Es posible acceder a un nivel superior y de contacto directo con Dios estando en el mundo? La respuesta es un enfático SI. Pues si así no fuera, Dios no nos pediría que le busquemos de esa manera, como lo acreditan tanto Jesús como todos los profetas y grandes iniciados de todas las religiones. No solo es posible, es nuestro deber ineludible; si lo dejamos para más adelante, solo estaremos perdiendo el tiempo. Más tarde o más temprano, el Ser debe comenzar su búsqueda de Dios.

El camino hacia Dios es como encontrar un gran tesoro, pero que está distribuido a lo largo de un largo camino. Encontramos una moneda hoy y caminando sabemos que hay más en el

trayecto. Y así con el tiempo de transitar ese sendero, nos sentimos cada vez más ricos y dichosos. Y esas monedas no son otra cosa que dicha pura, gozo interior, que no es otra cosa que lo que todo el mundo busca, a veces sin saberlo y a veces por caminos que no conducen al objetivo en modo alguno.

Poder permanecer en el mundo con todas sus complejidades y responsabilidades y seguir el camino espiritual en nuestro corazón, en nuestras acciones y en nuestra meditación, esta es la actitud que puede y debe lograrse, sin necesidad de dejar nada (o solo aquellas cosas que reconocemos perjudiciales para nuestra salud corporal, mental o espiritual), pero espiritualizando nuestros pensamientos y acciones.

Dios se brinda a los que le buscan

Hay personas que argumentan que siendo las Leyes divinas, perfectas e inmutables y dado que rigen todas las acciones de la humanidad y del mundo espiritual, no importa que oremos o no porque nada puede ser cambiado, pues todo se regiría solo por la ley. Esto no es así y los muchos ejemplos que vimos de oraciones que son cumplidas y la misma promesa de Jesús: “...*Pedid y se os dará...*” se oponen a ese razonamiento.

El porqué de esto es simple, no es que la oración impida o deje de lado la ley del karma, sino que en el mismo hecho de orar está implícito un mecanismo compensatorio porque abre las puertas a energías superiores y a otros aspectos de esa misma Ley. Por ello enfermedades que debe padecer un alma encarnada por deudas de su pasado, pueden curarse a través de la fe y la oración. Porque esa misma fe es una forma de evolución, que es lo que Dios desea e incentiva en cada ser.

Por ello, si bien Dios se brinda a todos sus hijos, se hace especialmente notoria su intervención en aquellos que la esperan, la desean y la piden expresamente, es decir que Dios se brinda en una forma más manifiesta a aquellos que le buscan con ahínco.

LA MEDITACIÓN ESPIRITUAL

La meditación espiritual o devocional

La meditación espiritual o devocional obtiene los mismos resultados de la meditación mental (en cuanto a la disminución del estrés) pero tiene un objetivo más elevado aún, que es la comunicación directa con Dios o la obtención de un estado especial de trascendencia. Para la persona que tiene fe, esto no es inconcebible pues el Padre celestial que nos creó, y que busca solo nuestro bien, solo puede complacerse con nuestra búsqueda sincera de un encuentro personal.

Las técnicas más comunes se basan en la concentración en el punto intermedio entre las cejas llamado el “tercer ojo” u ojo espiritual. Puede comenzar como meditación mental con la repetición de un mantra, hasta llegar a la concentración deseada, pero el objetivo es lograr el silencio y permanecer calmado y atento en el silencio desprovisto de pensamientos. No tiene duración específica puede ser desde 10 minutos hasta el tiempo que se desee.

Estando Dios en todas partes y también dentro de nosotros el objetivo de esta meditación es buscar a Señor en el interior del ser, conectarse con nuestra parte superior, pues nuestra alma es una emanación divina. En el profundo silencio donde desaparecen no solo las preocupaciones cotidianas sino incluso los sonidos del mundo, es posible un grado importante de humildad, despojándose del ego y sintiendo que todos somos parte de Dios.

Cuando Dios crea al alma, no le da una personalidad, un yo, sino que éste se forma a través de las diferentes experiencias y de los siglos. Esta individualización del alma es muy importante para ella y eso que llamamos Ego (de donde proviene el egoísmo, que en principio está basado en la Ley de Conservación) forma parte indispensable de la evolución. Pero llegado el momento en que el alma debe aspirar a un nivel superior de conocimientos y experiencias espirituales, debe ir despojándose del ego y sin perder su individualidad, sentir que pertenece a todo el universo, que es parte de Dios y que los demás, los que nos gustan y los que no, son otras tantas partes de Dios mismo, a los que debemos amar. Ese es el resultado último de esta meditación: sentirse uno con la conciencia divina. Cuando esto se logra, la persona no solo entra en un estado de alegría y gozo incomparables sino que accede de forma intuitiva a conocimientos más elevados. Puede preguntar a Dios por algo y la respuesta llega en forma más rápida y la persona parece adquirir una enorme sabiduría y conocer temas a los que nunca accedió por una educación formal.

Cuando una persona busca a Dios sinceramente a través de la meditación, su vida se espiritualiza y con el tiempo y la perseverancia, Dios responde al devoto de muchas maneras, que la persona atenta puede fácilmente percibir, pero luego si el anhelo es realmente sincero Dios responde de forma directa a la persona, que lo percibe como una inundación de alegría y

gozo siempre renovado, durante su práctica. La devoción se hace natural y el grado de conexión espiritual con lo superior se naturaliza.¹⁹

¹⁹ Quien desee comprender mejor la relación personal que Dios puede desarrollar con cada uno de nosotros y la espiritualización completa de una vida, así como las técnicas del yoga para desarrollar la espiritualidad superior; puede leer la bibliografía del maestro Paramahansa Yogananda, quien con un estilo ameno y sencillo ayudo a miles de occidentales a alcanzar los niveles más altos de espiritualidad. Algunos de sus libros son: "Autobiografía de un yogui", "Máximas de Yogananda", "El romance divino", "Afirmaciones científicas para la curación" y "Donde brilla la luz", entre otros.

PARTE PRÁCTICA

PARTE PRÁCTICA

La meditación espiritual a través de la oración

Este tipo de meditación es la más utilizada por las religiones en general. Se basa en orar con profunda devoción, una serie de oraciones, las que pueden ser convencionales o no, cada persona puede hacer sus propias oraciones, pues la relación de Dios con cada devoto es algo totalmente personal. Así como una madre es capaz de discernir entre las necesidades psicológicas y materiales de sus hijos, que a veces pueden ser muy diversas y sabe darle a cada uno lo adecuado, así también el Señor o La Madre Divina comprende completamente a cada persona, pues conoce no solo sus dificultades actuales sino su pasado y sus pensamientos y motivaciones más íntimas.

Dios responde siempre a quien le busca. Nadie debería pensar que no es lo suficientemente bueno para buscar a Dios, pues eso El Señor ya lo sabe y de hecho vinimos a este mundo, no porque ya somos buenos sino justamente porque no lo somos. El buscar a Dios con intensidad, sea a través de la oración o a través de la meditación espiritual, siempre ayuda considerablemente al avance espiritual. La oración es siempre escuchada y el orar es la más natural forma de meditar, pues la mente se predispone a lo espiritual. Hay personas que usando este método entran luego en un estado de meditación profunda, sin necesidad de utilizar ninguna otra técnica.

Es muy apropiada para todas las personas que ya tienen fe y la misma se irá incrementando en la medida que se practique. También es adecuada para los niños, pues les es más fácil recordar una serie de oraciones, que mantener la mente concentrada en un punto, aunque en esto no hay reglas, pues hay niños que meditan con más devoción que muchos adultos y con más concentración, otros necesitan comenzar con dos o tres oraciones repetidas para alcanzar un estado de calma.

- Ubicarse en un lugar tranquilo libre de interrupciones y sentarse en una posición cómoda
- Elevar el pensamiento a Dios y decir las oraciones despacio y con concentración en su profundo significado.
- Si se observa que no se tuvo la suficiente concentración realizarlo nuevamente
- Después de un tiempo cuando la persona percibe que puede orar de esta forma. Se puede realizar lo mismo pero concentrando la atención en el “ojo espiritual”. Esto implica que con los ojos cerrados o semicerrados se dirija la mirada al punto medio entre las cejas, como si nuestras oraciones “salieran” por allí.

LAS ORACIONES²⁰

ORACIÓN 1: El reino de mi mente

Señor el reino de mi mente está sucio de ignorancia,
Haz que lluevan fuertes lluvias de diligente autodisciplina
Que pueda limpiar mis ciudades del abandono espiritual y los escombros del error
Que pueda limpiar los barrios bajos de ignorancia y confusión
Que mis niños pensamientos sucios y desaliñados
puedan bañarse en tus aguas de orden y pureza.

ORACIÓN 2: La brújula de mi mente

Madre Divina ayuda a la brújula de mi mente a apuntar siempre hacia ti
aunque me azoten los embates de la suerte,
aunque me empapen las tormentas del infortunio,
aunque me cubran los velos oscuros del mundo material
Enséñale a la paloma mensajera de mi amor
a atravesar las nubes de ignorancia,
las tormentas de las dificultades y los torbellinos del destino
para poder llevarte las flores de mi amor a tus pies
en el altar de mi silencio.

ORACIÓN 3: Un puente hacia ti

Madre, un gran mar nos separa
y se ensancha más con las torrenciales aguas de mi olvido de ti
yo estoy parado en mi escollo material
y miro con añoranza las playas de tu divina presencia.
Enséñame a construir un puente con el arco iris
de mi continuo pensamiento en ti
para que pueda avanzar por él
y llevarte las flores de mi amor a tus pies..

Esta oración representa el ideal de estar siempre unido a Dios, aún en medio de nuestras habituales tareas, que siempre sea Él, el trasfondo de nuestro pensamiento.

²⁰ La mayoría de las oraciones fueron tomadas o inspiradas del libro “Susurros de la eternidad” de Paramahansa Yogananda

ORACIÓN 4 Tu y yo somos uno

Madre, puesto que la indeleble imagen de tu perfección está en mi
Enséñame a borrar las superficiales manchas de la ignorancia
Comprendiendo así que tú y yo somos UNO.
Enséñame a curar mi cuerpo con tu energía cósmica,
Mi mente con tu concentración y mi alma con la intuición que proviene de ti.
Enséñame a recordarte siempre: en la pobreza y en la prosperidad,
en la salud y en la enfermedad, en la ignorancia y en la sabiduría.
Que pueda yo abrir mis ojos a tu luz,
luz sagrada que sana en un instante.

Divino pastor, rescata las ovejitas de mis pensamientos
perdidas en un desierto de inquietud y condúcelas al sagrado redil de tu paz
Que pueda sentir que el invisible manto de tu amor me rodea siempre:
en la dicha y en el dolor, así en la vida como en la muerte..Amén

ORACIÓN 5 Tu sagrada protección

Madre ayúdame a saber que siempre estaré envuelto
en la aureola de tu sagrada protección
Tanto en la tristeza como en la alegría
en las dificultades y problemas
y en medio de la oscuridad y confusión.
NADA TEMO porque sé que mi Padre, Mi madre mi amigo, mi amor divino
Está conmigo siempre ESPECIALMENTE ATENTO,
para cuidarme y protegerme de todo mal “verdadero”²¹.
Marcharé con fe perfecta confiando en el bien omnipresente
Que me da lo que necesito en el momento en que lo necesito.

ORACIÓN 6 Lo que tú quieras, como tú quieras, donde tú quieras

Madre ayúdame a estar en sintonía contigo
Que con absoluta confianza en ti
Lo acepte TODO con humildad y devoción
Dondequiera que me pongas y hagas lo que hagas de mí
Enséñame a comprender que todo lo que sucede proviene de ti
Y jamás me lo envías para perjudicarme,
sino para darme fortaleza, paciencia y sabiduría.

²¹ Muchos de los males que nos aquejan son principalmente producto de nuestra forma de relacionarnos con el mundo material. En muchas ocasiones damos tanta importancia a determinadas situaciones que se convierten en una fuente de aflicción y si analizamos detenidamente el asunto, es muy probable que esas situaciones que nos causan tanta inquietud se desvanezcan y ni siquiera las recordemos pasados tan solo unos días, lo que indica que no eran tan importantes. A eso se refiere, al decir “todo mal verdadero”, entendiendo por ello, las verdaderas cuestiones que pueden afectar nuestra alma. La Madre Divina vela por cada uno de nosotros en forma permanente y aquellas vicisitudes que nos azotan a veces, son solo pruebas para fortalecernos y no tienen una contundencia real en nuestra vida y depende de nosotros tomarlas con paciencia y hasta un poco en broma, sin permitir que enturbien nuestra alegría interior.

Lo que tú quieras, como tú quieras, cuando tú quieras..
Lo que tú quieras, como tú quieras, cuando tú quieras..
Lo que tú quieras, como tú quieras, cuando tú quieras...

ORACIÓN 7 Yo siempre te amaré

Madre, siempre te amaré

Aunque me desgarre el sufrimiento o me laceren las dificultades. Seguiré amándote.

Aún ahogado en mis propios deseos o flotando en la paz de la renuncia, seguiré amándote

Bueno o malo, santo o pecador seguiré amándote.

Aunque todos me olviden en el desierto de la ingratitud...seguiré amándote

Aunque mis defectos se multipliquen a pesar de mis esfuerzos por superarlos

O mis virtudes crezcan, seguiré amándote.

En la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad, seguiré amándote

Solo o acompañado, casado o soltero, seguiré amándote

Aunque me azoten los embates de la suerte

O me empapen las tormentas del infortunio...seguiré amándote.

En la alegría y en la tristeza, en la sabiduría y en la ignorancia... seguiré amándote.

Sea que respondas o no a mis oraciones y súplicas...

o que las cosas se den o no como yo las quiero, que sea tu voluntad y no la mía

YO SIEMPRE... SIEMPRE TE AMARÉ....

ORACIÓN 8 Yo fui hecho para ti

Madre divina, *mis manos* fueron hechas para trabajar afanosamente por ti

y para esperar entrelazadas con unción tu llegada,

y a tu arribo para limpiar tus pies con mis lágrimas

Mis pies fueron hechos para buscar por doquier tus templos²²

Y *mis ojos* para verte en la belleza de tu naturaleza,

mis oídos para escucharte en los sonidos y melodías que me elevan a ti.

Mi voz para cantar tus alabanzas y ser tu mensajero entre los hombres de buena voluntad

Mi pensamiento fue hecho para estar absorto en ti, a los pies de tu divino amor

Y *mi amor* es el fuego sagrado que arde en mi alma,

no permitas que nada lo sofoque, lo apague o lo merme;

sino por el contrario que pueda yo avivarlo día a día

alimentándolo con los leños de mis imperfecciones

y aventándolo con soplo de mi voluntad.

Mi corazón fue hecho para responder a tu llamado

Y *mi alma* un cauce para que tu amor circule hacia los demás

Cada buena acción, cada buen pensamiento

Abrirán puertas en el templo de mi alma

²² Dios reside en todas partes y en todo lugar del universo. Pero en los templos de todas las religiones, donde las personas se juntan para orarle, sin duda el Señor es más percibido que en otros lugares más vulgares. Sin necesidad de ser de ninguna religión una persona devota al Señor, puede visitar cualquier templo y orarle y con seguridad sentirá su presencia, si lo hace con sinceridad y devoción.

Para que tu luz sagrada entre en mí y me libere de sombras y oscuridad.
Te buscaré como la belleza y la inteligencia en el templo de la naturaleza
Como el poder en el templo de la actividad
Y como la paz y la alegría en el templo de mi alma.
Te buscaré primero a ti, a ti al fin y a ti siempre
Porque sé que buscándote a ti primero encontrare en ti
Todas las cosas que ambiciono

ORACIÓN 9 Quiero amarte

Madre quiero adorarte como adora el avaro su dinero
Quiero apegarme a ti como el ebrio a su bebida
Quiero sentir tanto deseo de ti como el mundano por sus posesiones y negocios
Quiero cuidar nuestra unión como una madre cuida a su niño
Quiero amarte con el amor apasionado con que se aman los amantes
Quiero amarte con el amor íntimo y personal con que te amaron todos tus santos

ORACIÓN 10 Que pueda sacar de mi²³

Madre ayúdame a sacar de mí, mis defectos la ira, la iracundia
Que nada de lo que digan o hagan los demás pueda molestarme ni separarme de ti
Que nada ni nadie me pueda desviar de tí ni alterar mi paz interior.

Que pueda sacar de mí el enojo y el mal humor y transformarlo
en alegría y amor a ti, en paciencia y humildad, en mansedumbre y dulzura.
Que pueda sacar de mí la intranquilidad y el apuro y transformarla en paz y calma
Que pueda sacar de mí la debilidad y transformarla en temperancia:
(Autodisciplina y control, firmeza, fortaleza y valentía, castidad y pureza²⁴.)
Que pueda sacar de mí el egoísmo y transformarlo en Caridad:
(perdón de las ofensas, indulgencia para las faltas ajenas, benevolencia para con todos.)
Que pueda sacar de mí la mezquindad y pueda transformarla en largueza y generosidad
Que pueda sacar de mí la tonta vanidad y transformarla en humildad y modestia
Que pueda sacar de mí el sensualismo y el apego material y transformarlo en adoración y amor a ti

ORACIÓN 11 Este mundo es como un sueño

Madre ayúdame a ser tu hijo de la alegría y de la paz
Sentado en mi trono de equilibrio dirigiendo las actividades de la vida material
Ayúdame a ser tu hijo de la alegría y de la paz
actuando en el drama de las alegrías y tristezas de la tierra
sabiendo que este mundo es como un sueño, que es tu divino teatro y yo tu humilde actor.
Señor ayúdame a desprenderme de las cosas materiales y a no apegarme a nada ni a nadie, sabiendo como
sé, que todo es pasajero y que nada...nada, importa demasiado, solo tu amor...

²³ Esta oración puede ser incluida dentro de la primera parte del método, como una extensión de la misma.

²⁴ La castidad no se refiere a la completa castidad de los monjes, sino al control de los pensamientos y actos de sensualismo que nos apegan a la materia. Según las enseñanzas de los Espíritus Superiores, *Dios no prohíbe los placeres sino los excesos*, por otro lado el hombre debe desapegarse de a poco de los goces puramente materiales e identificarse con los espirituales.

ORACIÓN 12 Ayúdame a amarte más y a ser cada día mejor para ti

Señor, ayúdame a despertar en mí, un profundo sentimiento de amor a ti, para que en todo momento pueda amarte con toda mi alma, con toda mi mente y con todas mis fuerzas; por sobre todas las cosas de éste mundo.

Ayúdame a sentir amor por todas tus criaturas y por todos mis hermanos... Que pueda triunfar sobre el desaliento y las vicisitudes de ésta vida.

Que pueda sentir: Alegría y paciencia; Mansedumbre y humildad; Paz y calma interior; Temperancia y autocontrol. Y por sobre todo Caridad: Perdón de las ofensas, indulgencia para las faltas ajenas, benevolencia para con todos ” Amen.

ORACIÓN 13 Las playas de tu divino amor

Madre ayúdame a caminar plácido entre el ruido y la prisa gozando la paz que existe en el silencio y la unión contigo.

Enséñame a caminar sereno por las playas de tu divina presencia, atento a las aguas del mundo material para que nada pueda hacer que me olvide de ti

Más cuando deba entrar a esas aguas para mis tareas cotidianas, ayúdame a tener mis pies firmemente hundidos en las arenas de tu sabiduría y mis ojos elevados al cielo de tu amor.

Que no puedan cubrirme las mareas de las ocupaciones cotidianas, ni puedan derribarme las tormentas de las dificultades y problemas.

Más si me pierdo, Madre, ayúdame a regresar rápidamente a tus playas a secarme al sol de tu divino amor y retomar mi camino, sin perder tiempo con la culpa y las lamentaciones.

ORACIÓN 14 Extensión del Padrenuestro

Madre que la repetición de tu nombre nos transforme a tu semejanza

Madre divina, Madre divina, Madre divina...

Que a través de la pureza de nuestros corazones descienda tu reino en este mundo

Que el amor y el apego a las cosas de la tierra se transforme en adoración a ti

Que el sol de tu divina presencia entre en el oscuro cielo de mi alma

Que lo oscuro pueda ser iluminado, que lo impuro pueda ser purificado.

Enséñame a fortalecer mi voluntad para librarme de mis malos hábitos debilidades e imperfecciones del cuerpo, de la mente y del espíritu y así poner mi voluntad en armonía con la tuya.

Dame la sabiduría para seguir siempre con alegría el camino de la rectitud y el divino discernimiento para detectar el mal aún en las formas más sutiles y seguir siempre el humilde sendero del bien

Danos el pan nuestro de cada día: alimento, salud y prosperidad para el cuerpo eficiencia y control para la mente y sobre todo tu amor y sabiduría para el alma tu paz y alegría para mi corazón.

Enséñame a perdonar a los que me ofenden como tú me perdonas todo el tiempo Y no me dejes caer en la tentación, mas si haz de ponerme a prueba recuérdame que tú eres más hermoso y tentador que cualquier cosa material.

Enséñame a cortar con las ligaduras del único mal que es nuestro olvido de ti porque tú eres el reino de luz y de amor que he buscado siempre por los siglos de los siglos Amen

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN ESPIRITUAL²⁵

La meditación espiritual es una de las tareas que más pueden ayudarnos en nuestro avance espiritual. Porque, sabemos que el progreso del espíritu se produce a medida que va dejando sus defectos y convirtiéndolos en virtudes y hay quienes piensan que no son dignos de establecer un contacto con Dios, porque aún son muy imperfectos para ello. Esto es un error, pues si bien es correcto que tengamos la humildad de reconocernos como seres bastante inferiores y con multitud de defectos, también es cierto que somos *Hijos de Dios*. Esto implica que somos sus herederos. No debemos posicionarnos en la postura de mendigos y seres insignificantes, pues no es ese nuestro papel en el universo. Somos Hijos de Dios y tenemos todas las potencialidades para alcanzar los mayores niveles de progreso. Ya desde ahora debemos ubicarnos en el rol de Hijos de Dios. Debemos unirnos cada vez más al Padre Celestial a la Madre Divina y para ello debemos dedicar un tiempo diario a su búsqueda.

A continuación daremos una técnica yogui de meditación espiritual, que tiene como objetivo la búsqueda de Dios. Se debe comenzar la práctica despojándose de todo problema material y pensamiento mundano. Sentarse en la posición y sentirse feliz de realizar esta tarea y considerarla como el mayor compromiso de nuestro día. Comenzar la práctica después de adoptar la postura correcta, haciendo una oración íntima que predisponga en lo espiritual.

²⁵ Se recomienda la lectura del pequeño libro de Eugene Davis “ **Una guía simple para la meditación** ” y los libros ya mencionados del maestro **Paramahansa Yogananda**, que predisponen a la búsqueda sincera de Dios.

Técnicas

Aquí explicaremos dos técnicas diferentes: La observación de la respiración y la repetición de un mantra, se puede optar por una u otra.²⁶

En ambas la técnica se basa en tener la vista concentrada en el ojo espiritual en forma calmada y en mantener la postura corporal correcta. En el proceso se obtiene también una perfecta relajación y descanso del cuerpo físico.

La postura física: Sentarse en un lugar cómodo con las manos sobre las piernas y la espalda lo más recta posible (sin forzar) y el mentón paralelo al suelo. NO se debe sentir incomodidad y se debe estar atento a que el cuerpo no tenga frío ni calor, ni otras cuestiones que puedan causar incomodidad después.

Sentirse feliz de comenzar una práctica que traerá armonía y serenidad. Concentrar la atención en el ojo espiritual.

El ojo espiritual se encuentra ubicado en el entrecejo. Se debe cerrar total o parcialmente los párpados y elevar la mirada hacia el centro del entrecejo. Es útil también imaginar que uno está tratando de mirar hacia el centro del cerebro, esto hace que la vista naturalmente se ubique en el ojo espiritual. NO SE DEBE FORZAR, la mirada. Tiene que ser una postura cómoda.

Una vez que estamos sentados en la postura correcta y con la mirada elevada al ojo espiritual, se pueden realizar alguna de las dos técnicas que se detallan a continuación.

Observación de la respiración

Respirar por la nariz contando hasta 20 sostener la respiración contando hasta 20 y expirar contando hasta 20. El número depende de cada persona, puede ser 15 o 25 u otro, lo que le resulte más cómodo, pero tratando de mantener el mismo número en los otros movimientos de la respiración.

Repetir varias veces. Luego olvidarse de toda cuenta y observar calmadamente la respiración como si esta perteneciera a otra persona. Observar el cuerpo y comprender que NO SOMOS ESE CUERPO, sino que estamos dentro de él.

Observar la respiración. Ver cómo inspiramos y expiramos, sin intervenir en ninguna forma.

Esto hace que de a poco vayamos asimilando el hecho de que somos espíritus y que este cuerpo que funciona como una máquina, nos fue dado para usarlo en nuestro progreso pero, *no es nuestro verdadero ser.*

Se repetirá entonces el mantra “OM - DIOS” o jon-so (hongsau) Cada vez que inspiremos diremos mentalmente la palabra OM y al expirar DIOS, sin descuidar que la mirada esté puesta en el ojo espiritual. Con la práctica, se llegará a un punto donde se sentirá una gran calma, llegados a

²⁶ Como puede observarse aquí también se puede usar un mantra, incluso el mismo que se usa en la meditación mental u otro. La diferencia estriba en que en la meditación mental, no existe énfasis en la concentración sino solo en repetir el mantra y en la meditación espiritual, sí es necesaria la concentración en el ojo espiritual y la eliminación de todo pensamiento que no sea el elegido para la práctica, sea este la observación de la respiración (Om – Dios o Hong So) o la repetición de Om u otro mantra, mientras se mantiene la visión interior en el entrecejo.

ese nivel, podemos dejar el mantra y solo concentrarnos en el ojo espiritual y en la paz que allí se encuentra buscando a Dios. Cuando sentimos deseos de abandonar la meditación, lo haremos lentamente o podemos seguir “profundizando” en esa paz que encontramos.

Repetición de un mantra

Existen muchos mantras, puede ser la palabra amor, paz, alegría u otras. Algunas en sánscrito parecen tener una resonancia mayor en la mente, como las que ya vimos.

Manteniendo la postura y con la vista en el entrecejo, Comienza a repetir mentalmente el mantra, en forma pausada con los ojos cerrados y la atención dirigida al cerebro superior.

Al comienzo será solo esto. Con el tiempo y la práctica de la meditación:

Cuando hayas repetido la palabra varias veces “recuerda” el sonido de la palabra. Mentalmente “escucha” ese sonido que se repite en tu campo de conciencia. Es decir, en vez de continuar diciendo mentalmente la palabra, permite que la palabra “suene” en tu campo de conciencia. Entrégate al proceso de escuchar. Hazlo hasta que tu atención se profundice y se aquiete. Después, ignora la palabra y descansa en esa quietud hasta que te sientas inclinado a concluir la sesión de práctica. Es posible que algún día no necesites ni siquiera el mantra y seas capaz de ***llegar al silencio profundo*** sentándote a meditar en el sonido del mantra, sin pronunciarlo.

La palabra Om es universal y se encuentra en la mayoría de los mantras, (como en el mantra Om...namahashivaya). También se puede realizar solo el mantra de Om.

1) Canta Om (O-o-o-o-o-m-mn). Permite que fluya tranquilamente, concluyendo con un sonido ligeramente nasal, una mezcla de m y n. Cántalo suavemente unas veces, despacio y serenamente.

2) Continúa cantando, pero más suavemente.

3) Canta, susurrando, yendo más adentro.

4) Canta mentalmente, (sin emitir sonido) penetrando aún más profundamente y prestando atención a los conductos del oído interno para escuchar cualquier sonido sutil que se pueda discernir.

5) Deja de cantar mentalmente mientras continúas “escuchando” el sonido mental que resuena en tu campo de conciencia.

Si realmente puedes oír un sonido sutil que continúa en tus oídos, o como un sonido que impregna tu campo de conciencia, presta atención a eso. Experimenta Om como algo que impregna la totalidad, que brota del campo de la conciencia omnipresente de Dios...²⁷

²⁷ Del libro Guía práctica de Meditación de Roy E Davis

Al dejar la meditación no se deben recomenzar las tareas en forma rápida sino dando un tiempo para que la paz que sentimos permanezca con nosotros el mayor tiempo posible y nos acompañe, en nuestra diarias actividades.

También es útil al dejar la meditación, permanecer en la postura y con el cuerpo totalmente relajado y usar la mente, ahora sí, para resolver los problemas que nos aquejan o la mejor manera de proceder en nuestra vida material. Para ello solicitaremos a la Madre Divina, nos conceda la lucidez necesaria y la ayuda de los buenos espíritus para que nuestro análisis sea el más correcto y eficiente. Este es el mejor momento para analizar las cosas que nos preocupan, porque estamos en calma y con una unión divina y eso hace que seamos inspirados por seres buenos que quieren nuestro bien.

Es recomendable estar bien descansados para hacer la meditación, porque al relajar todo el cuerpo y llegar a una gran calma es posible que nos durmamos si no estamos suficientemente descansados. Por ello el mejor momento para la meditación es la mañana después de un sueño reparador. Si se desea meditar también a la tarde o noche, es útil dormir algo antes, para estar bien descansados.

No existe un tiempo determinado para la meditación espiritual. Hay personas que meditan 15 minutos o media hora y hay quienes profundizan en mayor grado la meditación hasta una hora o más.

En el silencio profundo es donde se produce el encuentro de con la Conciencia Divina. Dios siempre está con nosotros, pero nosotros no estamos siempre con Él. En esos breves momentos de la meditación profunda es cuando se produce ese encuentro, que puede percibirse como una luz intensa o simplemente con una sensación de gozo. No debe detenerse en esas sensaciones agradables, sino en permanecer con Dios y amarle.

A medida que avances en tu práctica es posible que tengas sensaciones agradables de calma, paz y alegría. NO las busques y no te detengas en ellas, son la consecuencia de la meditación, pero no son la meta. ***La meta es llegar al silencio profundo y poder permanecer allí***, es en ese estado donde la supraconciencia actúa y nos va liberando de nuestras ataduras.

Al terminar la práctica no salgas corriendo a tus quehaceres habituales, goza la calma. Puedes también, en ese momento previo a concluir la meditación, dedicar atención a alguna cosa que te preocupe y pedir a Dios su asistencia. Las respuestas llegarán a su debido tiempo.

Conclusiones

Dios lo posee todo, lo único que no posee y que podemos darle nosotros en forma voluntaria es nuestro amor. Esa es la mejor de las ofrendas.

La forma de acercarnos cada vez más y de estar en sintonía con Él, es: *Conocernos a nosotros mismos cada vez mejor para reconocer nuestros defectos y trabajar en su depuración y Meditar diariamente*, pues la meditación es una avenida que conduce directamente al Señor. ¿Porqué andar por callejuelas que nos distraen y nos hacen dar tantas vueltas, cuando podemos seguir una ruta que nos conduce directamente a Él?

La primera forma de meditar es la oración concentrada. Esta forma **nunca debe abandonarse**, aunque se realicen técnicas más depuradas de meditación espiritual. Tampoco debería abandonarse la práctica del **Método de Autodesobsesión** aunque ya se haya salido de los problemas espirituales que impulsaron en principio su práctica. Debe recordarse que siempre existen seres a nuestro alrededor que necesitan de nuestra ayuda y que sería un abandono del ejercicio de la caridad el no ayudarlos cuando podemos hacerlo con un esfuerzo realmente pequeño.

Quien practique estas técnicas con recogimiento y perseverancia encontrará un camino hacia la verdadera felicidad, hacia el verdadero gozo del alma que serán un ancla y un consuelo en los momentos inevitables de pruebas en este mundo y unas poderosas alas que nos permitirán elevarnos por sobre nuestra pequeñez como humanos hacia los destinos de gloria y alegría que Dios nos tiene destinados.

“Todo lo demás puede esperar... pero mi búsqueda de Dios NO puede esperar”

Paramahansa Yogananda