

## Prefacio

Eileen Caddy fue fundadora, con su esposo Peter y con Dorothy Maclean, de la Fundación Findhorn, comunidad espiritual del norte de Escocia. Publicó numerosos libros como guías inspiradoras, provenientes de la "serena vocecilla interior" que fue su fuente. En los 43 años de Eileen ha venido siguiendo esta voz interior, pasó de creer que esa fuente un Dios exterior a saber que es la chispa de la divinidad que vive en todo y en todos.

En los últimos años colaboré con Eileen en la co-dirección de seminarios que ayudan a la gente a escuchar a su propia guía interna. Sus mensajes y sus métodos son simples, directos y de fácil comprensión para cualquiera.

Su vida es un ejemplo sobre la forma en que las verdades básicas pueden ser llevadas a la práctica de un modo que genere una interacción más satisfactoria con las demás personas y con el mundo que nos rodea. Para emplear una frase corriente en Estados Unidos, Eileen "camina como habla", o sea, "hace lo que dice".

La sección de este libro titulada "inspiraciones" es diferente de la de otros libros de ella, por cuanto los textos que no incluyen no proceden únicamente de su voz interior sino también de sus realizaciones personales y sus experiencias vitales. La fusión de estas dos corrientes brinda al lector un programa sumamente práctico para enfrentar los desafíos que plantea vivir en la sociedad actual. Su mensaje es atemporal y eficaz.

La sección titulada "Meditaciones" contiene meditaciones guiadas y ejercicios que la propia Eileen utiliza tanto en sus seminarios como en su práctica personal. Este tipo de trabajo interior es inestimable para aprender a estar constantemente en conexión con nuestra divinidad interna.

Como suele decir Eileen, "Nadie puede hacer nuestro trabajo interior por nosotros; debemos dedicarle un tiempo cada día a hacerlo nosotros mismos".

También es novedosa la sección titulada "El Cristo". Por primera vez, Eileen publica en este libro su relato acerca de la relación personal que tuvo con la energía de Cristo y de qué manera ésta afectó su vida. Incluyó asimismo una meditación guiada a fin de ayudar a quienes quieran cultivar esta particular relación personal que tuvo con la energía de Cristo y de qué manera ésta afectó su vida. Incluyó asimismo una meditación guiada a fin de ayudar a quienes quieran cultivar esta particular relación por sí mismos.

En la sección "Preguntas y respuestas" se comparten con el lector algunos de los interrogantes más corrientes que se le formulan a Eileen en nuestras charlas y seminarios.

El tiempo que dediqué a trabajar en este libro estuvo colmado de gracia y inspiración. Ha sido una experiencia que me abrió verdaderamente un corazón. Mi deseo es que al interiorizarse de las verdades espirituales contenidas en estas páginas y practicarlas, el lector pueda conectarse cada vez más profundamente con su divinidad interna y disfrutar del goce y la transformación que puede generar el hecho de vivir a partir de este centro divino.

Judit Buttner

## **Plegaria matinal**

Cuando nos encontraremos hoy con otras personas, miremos a cada una de ellas con ojos de amor; escuchémosla con oídos de amor; hablémosle con voz de amor y toquémosla con manos de amor.

Concédenos la gracia que nos permita abrazar a todas las personas con comprensión, paciencia y tolerancia. A través de los caminos que les impusieron el tiempo y las circunstancias de su vida, veamos al Cristo en cada rostro y oigamos al Cristo en cada voz.

Sepamos cuándo tenemos que hablar y cuándo debemos permanecer callados. Sepamos expresar libremente nuestra herencia divina de la manera más auténtica posible, y brindemos a otros la misma libertad. Que nuestra fe sea vigorosa en cualquier situación, y si ella parece flaquear; sosténla con tu espíritu lleno de gracia y amor.

Que nuestros pensamientos creen la maravilla de tu mundo, nuestras palabras sean la demostración de nuestro amor hacia ti y nuestras acciones honren y glorifiquen tu Nombre. Te agradecemos, Dios, por todos los seres maravillosos que pueblan nuestro mundo y con los que compartimos la espléndida experiencia de la vida. Ojalá seamos dignos de este amor y sólo reflejemos para ellos tu luz, tu amor y tu sabiduría.

Así sea. ¡Gracias a Dios!

Primera Parte

# **Inspiraciones**

# Mojones a lo largo del camino espiritual

## El desertar

Fui educada como cristiana. De niña asistía a la iglesia y a la escuela dominical. Se me enseñó a ponerme de rodillas para rezar por la gente y pedirle a Dios determinadas cosas. Me enseñaron la Biblia y disfruté leyendo sus relatos. Uno de mis anhelos profundos era ser capaz de curar como Jesús.

Pero... ¿qué fue lo que me despertó a la vida espiritual?

Un día en que me sentía acorralada y en medio de una espantosa confusión, elevé una plegaria a Dios pidiéndole ayuda. Muy imprevistamente, oí una voz. Fue una experiencia conmovedora. No sabía de dónde venía esa voz y llegué a pensar que estaba sufriendo una crisis de nervios.

Las primeras palabras que escuché fueron éstas: "aquíetate y sabe que Yo Soy Dios". A continuación me dijeron que todo andaría bien en mi vida si yo seguía las indicaciones de esta voz. Yo estaba dispuesta a cualquier cosa, como alguien que está ahogando. Así empezó todo, y es esta voz lo que he estado escuchando durante los últimos 37 años o más, con todos sus altibajos.

## Preparación

Una vez que desperté al hecho de que Dios estaba dentro de mí y de que podía escuchar esa voz serena vocecilla interior, tuve muchas cosas que aprender. Los próximos años constituyeron un penoso período de aprendizaje.

Las dos primeras lecciones fundamentales fueron la autodisciplina y la obediencia. A fin de desarrollar la primera, destiné momentos específicos del día a meditar: a las seis de la mañana, al mediodía y a las nueve de la noche.

Era como tener una cita con Dios: ¡uno no puede llegar tarde! La puntualidad era muy importante.

Mi maestra era Sheena, que había sido la maestra y la esposa de Peter durante cinco años. Era una mujer muy estricta, de modo tal que yo no podía librarme así como así.

Debo admitir que le tenía miedo. Siempre pensé que me enseñó a través del miedo y no del amor, pero otro lado supongo que yo era una alumna muy difícil y necesitaba un tratamiento severo.

Casi no sobrevivo a él. De hecho, como la esposa de Lot, en un momento di vuelta el rostro; sin embargo, no fui convertida en una estatua de sal. Ahora sé con certeza que lo que sostuvo mi trabajo durante gran cantidad de años fue hacerlo que hice, porque las cosas se habían puesto demasiado duras para mí. No podía culpar a nadie más que a mí.

## Tiempo de Inspiración

Esta fue la época en que me pareció llevar puestos anteojos de color rosa: todo se iluminó para mí. Tenía visiones y recibía una hermosa e inspiradora guía. Había llegado tan alto que me preguntaba cómo podría elevarme más. No sabía por entonces que iba a ser puesta a prueba una y otra vez, y que luego de eso vendría grandes tinieblas, por el momento, era como estar en el cielo.

## La Noche Oscura del Alma

Me encontré atravesando lo que se denomina la Noche Oscura del Alma, en la que mi fe fue sometida a una prueba suprema. ¿Cómo era mi relación con Dios? ¿Podría soportar todas las pruebas sin bajar los brazos desesperada y echarme a correr? Fue éste un período extremadamente difícil.

He pasado por varias Noches Oscuras del Alma. En algún momento pensé que bastaba con que una persona lo sufriera una vez y luego siguiera adelante, pero al parecer no es así. Recuerdo haberle escrito a un amigo que formaba parte de una iglesia y preguntarle cuántas veces era preciso hacerlo. Me contestó sugiriéndome que contemplara la situación general y tratase de ver el cuadro completo de lo que estaba sucediendo. Le hice caso y noté que cada vez que pasaba por uno de estos periodos de prueba, lo hacía mucho más rápido que las veces anteriores. Lo que antes me había llevado meses o años, ahora me llevaba semanas o días. No necesitaba revolcarme en las tinieblas durante mucho tiempo.

En verdad en esos negros momentos no ocurría que yo me detuviese y, observando la situación, dijera: "Estoy pasando por una Noche Oscura del Alma". No. Simplemente era como si hubiese sido despojada de todo, como si Dios me hubiese abandonado y yo hubiese quedado desvalida, librada a mí misma.

¿Cómo lograba avanzar en esas circunstancias? Mediante la plegaria y la meditación. En esos oscuros momentos era muy difícil ver el bosque y no los árboles, y sin esas dos herramientas no habría podido salir a flote.

## Unidad, Totalidad

Después de haber sido sometida a pruebas hasta que pensé que no daba más, llegué a un punto que lo que más ansiaba era ser una persona íntegra. Ya no me satisfacía depender de otro o ser sólo una mitad: quería ser sostenida por mi propia luz y no ser la sombra de nadie.

Quería reconocer las energías masculinas/femeninas presentes en mi propio ser. Esto no significa que quisiese ser autosuficiente, sino que deseaba ser "suficiente en Dios".

Al cabo comprendí en lo profundo que "no hay separación, y Yo y mi Padre somos uno", Ya no existía Dios y la guía. YO SOY la guía. Dios está en mi interior. Somos Uno.

# La semilla

## Meditación

Cierra los ojos y aspira profundamente, varias veces, siente que te relajas... te relajas... te relajas... Imagínate a ti mismo como una pequeña semilla... trata de sentirte igual que ella. ¿Cómo te sientes siendo una semilla?... ¿De qué color eres? ¿Qué forma tienes?... ¿Se te ocurre en qué clase de flor, hortaliza, arbusto o árbol te has de convertir al crecer?... Cuanto más profundo llegues, más real te sentirás. Tú eres esa semilla...

Ahora siente que eres plantada en la tierra. Tal vez te plantan en el hondo de la tierra o tal vez cerca de la superficie. Vuelve a sentir lo que te está ocurriendo... ¿Cómo te sientes yaciendo ahí, en la oscuridad? ¿Estas cómodo?... ¿Tienes miedo?... ¿Te sientes solo?... Tómate tiempo para tomar contacto contigo mismo siendo esa semilla.

Ahora imagina que comienzan a producirse cambios en tu interior... La cáscara que te rodea se abre y puedes sentir tu movimiento... Aunque sigues quieta en la oscura y cálida tierra, sientes cómo tus raíces se hunden más y más en el suelo. Nuevamente, ¿cómo te sientes?... ¿Te causa miedo que estés condenada a quedarte en la oscuridad.... inmóvil?... ¿O acaso eres feliz de estar ahí

Ahora sientes que algo comienza a emerger de otro lugar de ti, pero está tan oscuro que no tienes idea de lo que está sucediendo... lo único que sabes es que dentro de ti algo se mueve... Empujas hacia arriba... y de pronto ¡pop! has atravesado la tierra... ¡Todo parece tan grande!... Ves otros vástagos como tú... ¿Qué está pasando?

Sientes algo cálido... es el Sol, aunque tú no lo sabes... ¡Qué bien se siente el Sol!... Sus rayos comienzan a deslizarse por ti y te sientes alimentado y nutrido... Estás creciendo... Al mirar a tu alrededor, ves un mundo mayor que el de antes... ¡Qué bueno es vivir!... Es apasionante estar bajo la luz del sol y avanzar hacia arriba...

Luego sobrevienen tiempos difíciles. Tienes sed, necesitas beber, pero ninguna lluvia suave calma tu sed. Comienzas a marchitarte... En realidad, la vida no vale la pena...

Hete aquí que pese a ser una cosa hermosa que crece, se te han ido todas tus fuerzas y sientes que te estás muriendo... De repente sientes que algo ocurre... Están rociándote con agua... Te enderezas... Vuelves a sentir que la vida es buena y sigues creciendo... Avanzas cada vez más alto hacia la luz... Cumple con tu destino...

Esto es la vida: crecimiento, cambios y tiempos difíciles que nos fortalecen mientras los sobrellevamos. Con la fe y la certeza de que eres cuidado por alguna Fuerza invisible, el profundo saber interior de que llegarás a la madurez y de que estás aquí por una razón y con una finalidad concretas.

Ahora suavemente, vuelve a poner la atención en el cuarto donde estás y en tu cuerpo. Respira profundamente varias veces y estírate.

## Comentario

Personalmente, me siento como si fuera una pequeña semilla que hubiera sido plantada muy en lo profundo de un suelo oscuro y cálido, permaneciendo allí mucho tiempo. Soy de esas semillas a las que germinar les lleva un tiempo muy largo. Todos los seres somos diferentes.

Más adelante llegó el momento en que estalló mi cáscara exterior y comenzaron a suceder cosas dentro de mí. Estaba desconcertada. Empecé a oír una voz y a ver otras cosas extrañas. No sabía de qué se trataba. Parecía como cada vez me hundía más y más en la oscuridad. No me daba cuenta de que eran mis raíces que se iban hacia abajo, mis fundamentos. Todo resultaba muy aterrador. ¿Permanecería en esas tinieblas toda la vida?

Noté entonces otras cosas extrañas que estaban sucediendo en mí. Deje de hundirme más y más en la oscuridad y algo en mí comenzó a moverse hacia arriba. Me agrado que esto ocurriera. De pronto choqué contra algo duro que no pude atravesar. Dentro de mí había un profundo impulso a seguir avanzando, a presionar con más fuerza. Haciendo un esfuerzo impresionante, avancé y seguí subiendo, hasta que ¡pop! irrumpí a la luz. ¡Qué fantástico! Pensé que, puesto que estaba bajo la luz, había llegado a la meta. Sin embargo, era sólo el comienzo.

¿Cómo se fortalecieron mi confianza y mi fe? No sentándome a esperar que todo viniera a mi regazo, en la seguridad de que al estar en la luz, todo sería fácil y la vida se deslizaría sin tropiezos. Necesite mantener vigente mi trabajo espiritual en todas las épocas.

Todos tenemos libre albedrío, podemos elegir. De modo que a menudo el mayor desafío se produce cuando todo anda bien. Pensamos: "¿Por qué empeñarse en tomar contacto con el Ser Superior? Estoy bien. Lo puedo hacer por mí mismo, no necesito rezar, meditar ni darme tiempo para aquietarme e ir hacia mi interior". Fácilmente caemos en la actitud: "Déjenme solo, yo estoy bien".

¿Qué sucede entonces? Nos topamos con algún obstáculo mayúsculo en nuestra vida y no podemos sortearlo, ni saltarlo, ni siquiera pasar por debajo de él. Quedamos varados. Nuestra fe, creencia y confianza se conmueven y nos damos de narices contra el suelo. Queremos incorporarnos pero carecemos de la fuerza indispensable para ello. Hemos fracasado, hemos convertido nuestra vida en un desbarajuste. Nos solazamos en la autocompasión. Todos han pasado por esto.

Sí, también a mí me sucedió cada vez que intenté valerme por mí misma sin la ayuda de Dios, porque pensé que las cosas eran fáciles y seguiría yéndome bien. Una de las principales enseñanzas que extraje de esto es no perder tiempo ni energías en la autocompasión. "Nada de autocrítica ni de autocompasión. Olvídate de ti misma y sigue adelante. Aún queda mucho que hacer". Esa es la herramienta a la que recurrí cada vez que me di de bruces contra el suelo. Es la que me saca del lodo y me vuelve a poner en la buena senda. Vale la pena que lo intentes la próxima vez que te suceda, cuando tengas que desembarazarte de esa autocompasión que nos hace perder tanto tiempo y energía.

Recuerda, la vida es crecimiento y cambio. Hay tiempos fáciles y tiempos difíciles. No cejes en tu trabajo espiritual, para que puedas sentirte constantemente conectado con Dios.

## Transformación

¡Déjate transformar para la renovación de tu mente! ¡Cambio! ¡Transformación! ¡Desenvolvimiento! Eso es lo que está sucediendo: ¡no te le resistas! Debe proseguir, pues es evolución, y sin evolución todo perdería su dinamismo y moriría.

En la naturaleza no hay tensiones ni tiranteces. Toda semilla recorre su ciclo completo. Nada tiene que hacer, basta con que deje que las cosas sucedan. ¡Por qué no te detienes a contemplar las maravillas y las transformaciones de la naturaleza? Te rodean por todas partes, si tan sólo abres tus ojos para verlas. ¿Por qué no te dejas transformar en una hermosa mariposa? Abandona tu parda crisálida, sal de tu limitado espacio, deja atrás las restricciones de tus conceptos y creencias. ¡Estalla liberándote de todo lo que te oprime! ¡Abre las compuertas y fluye! Esto es lo que sucederá si tú te sueltas y lo dejas ser.

Cuando la serpiente cambia de piel, lentamente se sacude la vieja y la abandona, dejándola que se desintegre y desaparezca. El cangrejo, al crecer, se desprende de su caparazón y lo reemplaza por otro más grande y hermoso. El pájaro rompe el huevo y emerge de él totalmente transformado. Ya no está quieto, inmovilizado, sino que sus alas se abren y aprende a volar... ¡es libre, libre, libre!

Eso es lo que te está sucediendo. Una nueva libertad, un nuevo júbilo, todo un nuevo mundo aguarda a fin de abrirse para ti cuando estés dispuesto a abandonar tus antiguas y restringidas costumbres, pensamientos e ideas, y a transformarte. Puedes hacerlo y de hecho lo estás haciendo. Todo ha empezado a acontecer ya. Estás creciendo más allá de lo viejo, que no te puede contener más. Día a día expandes tu conciencia y dejas tu vieja conciencia atrás. Ya no estás ligado a la tierra. Tus alas se han vuelto fuertes y podrás volar a mayores alturas y desplazarte con la libertad en nuevas dimensiones. El camino del Espíritu se convertirá en tu senda natural. Te desplazarás y vivirás y tendrás tu ser en el camino del Espíritu.

A medida que te liberes y transites por lo nuevo, te sentirás colmado de inspiración y revelación, y todo se desenvolverá. Sé plenamente consciente de esta maravillosa libertad nueva. Ella está ahí para todos, si tan sólo despiertan y lo advierten y la aceptan. La humanidad ha permanecido dormida demasiado tiempo. Ha llegado la hora de despertar de nuestro sueño y contemplar lo nuevo que hay en derredor, comprendiendo que somos parte de esa totalidad gloriosa. Que ya no estamos separados de Dios. Que somos uno.

Es cuestión de aceptarlo, simplemente. ¿Somos capaces de aceptar este prodigio, de aceptar que somos uno con toda la vida, con toda creación? ¿Somos capaces de sentir cómo emana burbujeante de nosotros el Divino Amor de Dios, como un manantial que crece y crece hasta convertirse en un río poderoso que se vuelve Uno

con el océano, con la Totalidad?

## **Lo superarás**

Debe tener la certeza de que has sido creado para triunfar, no para fracasar. Nunca permitas que tu mente divague ocupándose del lado negativo de las cosas.

No esperes que suceda nada; con ayuda de Dios, haz que todo suceda. Centra tus pensamientos en Dios. Piensa, habla y actúa afirmativamente, y los recursos de Dios te sustentarán.

Adiéstrate en entender que nada de lo que existe fuera de ti tiene el poder de dañarte. Recuerda que siempre te ocupas de tus propios pensamientos, no de las cosas mismas. Controla tu imaginación y no apartes tu foco del bien.

Observa los desafíos, las condiciones adversas y las personas carentes de armonía con un desapego impersonal. Elude el derrotismo, la autocompasión y las lamentaciones. Deja de reaccionar en forma destemplada frente a lo que te ocurre. No seas solemne. Aprende a reírte de ti mismo.

No le concedas excesiva importancia a lo que los demás piensen y digan de ti. En especial, no caviles sobre lo que te preocupa cuando, de noche, te vas a dormir.

Haz que toda tu vida esté al servicio de Dios. Sé dueño de todo, pero no permitas que nada se adueñe de ti, tal como eres en Dios; observa con adecuado equilibrio lo que tú eres y lo que son los demás.

Debes saber que tú eres importante para el mundo y que en éste hay un recoveco que sólo tú puedes llenar.

Cuando plantas una semilla en la tierra, la proteges con un cerco. Si la plantas en la mente, erige un cerco mental para protegerla de toda perturbación, de las preocupaciones y de otras ideas invasoras provenientes del exterior. Aíslala hasta que la mente subconsciente la acepte y empiece a germinar y crecer.

## **Sobre la meditación**

Pienso que la meditación es algo parecido a modelar una vasija. Tomas la arcilla en tus manos y la depositas en el centro del torno. Mientras la arcilla está ahí, tú le das la forma que quieres al girar de la rueda. Del mismo modo, al empezar una meditación es importante quietarse y relajarse para encontrar el centro sereno que está dentro de uno.

Al comenzar, puedes inhalar y exhalar profundamente unas cuantas veces. Luego

puedes relajarte, para lo cual tensarás y aflojarás tus manos varias veces mientras sigues respirando profundo. Asegúrate de estar en una posición cómoda a fin de que puedas aquietarte y olvidarte de tu cuerpo. Si estás incómodo, nunca alcanzarás el punto de quietud en que uno puede meditar.

Cuando tengo dificultades para serenar la mente -y hay momentos en que ésta salta de un lado a otro como una libélula- empleo la afirmación: "Quédate quieta. Quédate quieta", hasta que se aquieta todo mi ser. A veces empiezo con los ojos abiertos y me concentro en la llama de una vela o en una flor situada en medio del cuarto. El acto de meditar genera una buena relación íntima con Dios, y parte de aprender a estar quieto. En la quietud practicamos la Presencia de Dios.

A continuación, apártate a ti mismo del camino. Si te concentras durante un tiempo suficiente en una sola cosa, verás que te olvidas de ti. Puedes visualizar un rayo de luz blanca o azul que entra por medio de tu frente, o si lo prefieres, emitir un sonido como el OM o entonar un cántico. Haz lo que sientas más ganas de hacer, en especial si meditas solo. No te esfuerces. Si lo haces, comprobarás que no llegas a ninguna parte. Basta con que traigas con suavidad tu mente a un punto de concentración, fijándola en una sola cosa.

Una vez que has reunido tu mente en un solo punto, adquiere un tremendo poder. Notarás que con la disciplina y la práctica tu mente se fortalece y agudiza. Gracias a esta fuerza serás capaz de dominar a tu mente y convertirla en tu servidora, en un lugar de que ella te domine y te ponga a su servicio.

La meditación consiste en volverse hacia adentro, pasando de la mente consciente, a través de lo inconsciente, a la experiencia de la Verdad pura de Dios. Trata de no adherir en forma demasiado rígida a una técnica particular de meditación, pues en este caso tal vez nunca alcances tu meta, que es la inspiración y la unidad con Dios, la Divinidad interior, la Fuente, la Mente Universal. Manténlo todo en tu liviana mano.

No permitas que el miedo intervenga, porque él bloqueará tu contacto. Actúa con coraje y tenacidad y deja que Dios guíe tu vida entera.

Finalmente, permite que fluya a través de ti la Energía Cósmica Universal, que es Dios. Al hacerlo, percibirás una sensación de relajación dentro de ti. Te sentirás muy vivo, o quizá como si estuvieras flotando o fueras parte del Océano Cósmico o Universo. Cualquiera sea el sentimiento, simplemente déjalo obrar, sin tratar de sofocarlo.

## **Tómate tiempo para escuchar**

Tómate tiempo para serenarte y escuchar todos los sonidos maravillosos que hay a tu alrededor. Gózalos a fondo, y da gracias constantemente por tener oídos para escucharlos.

¿Cuántas veces en el día te detienes a escuchar los numerosos sonidos internos y externos? ¿Has procurado contar alguna vez los distintos sonidos que eres capaz de oír al mismo tiempo? Esto puede afinar tu sensibilidad y volverte más alerta y consciente. Inténtalo.

Una vez que hayas hecho y adquirido una mayor conciencia de la vida que te rodea por doquier, procura escuchar los sonidos internos "intangibles", éstos que sólo pueden oírse en la quietud y el silencio absolutos, en una quietud que sobrepasa toda comprensión. Entonces te sintonizas con las cosas del Espíritu, las que realmente importan en la vida.

En ese estado de paz y quietud perfectas, toda tu vida cambia. Irradia desde tu interior una profunda tranquilidad y serenidad. No hay ni puede haber sonidos molestos o discordantes, porque te has vuelto uno con la totalidad de la vida y te has fundido cabalmente con ella. Te sientes elevado, inspirado e iluminado, pues todo tu ser está colmado de la divina luz de Dios y ves todo con claridad. No comprendes con la mente sino con la conciencia superior y el corazón.

Entonces ama a toda vida, a todo ser viviente. Ignoras el significado del odio, los celos o la envidia. Llegas a darte cuenta qué significa amar a tus enemigos, pues descubres que ya no tienes enemigos. Tu corazón se ha expandido tanto que ahora sabes qué significa amar con el amor de Dios. Has olvidado por completo tu propio ser, y tu vida es una vida de amor y servicio a tus semejantes, en la que das, das y das.

¡Que gozo produce esto, qué gozo indescriptible! Sólo al dar se encuentra ese maravilloso júbilo y dicha interior que nada ni nadie puede quitarte o enturbiar.

Este gozo es el resultado del servicio, y el servicio requiere dedicación. Dedícate cómo a servir a Dios y siente cómo te expandes. Siente cómo se eleva tu conciencia hasta ese estado en que conoces el sentido de la unidad con toda la creación.

Al principio, tal vez este estado de conciencia dure apenas un lapso breve, pero cuando sigues trepando por la escalera, cada peldaño te aproxima más a la meta, que es tu percatación consciente de Dios. ¡No dejes nunca de trepar!

## **Escucha interior**

El viaje espiritual en el que te has embarcado es muy especial, y hay a lo largo del camino muchas señales que te conducirán. Al recorrer el sendero que has escogido, mantente alerta a estos faros y sigue el rumbo que te marquen.

No desatiendas tus sentimientos, que son como letreros indicadores. Cuando son positivos, te hacen reparar en todo lo bueno que te rodea y te estimulan a avanzar confiado. Cuando son negativos, te alertan para que te detengas, eches una buena mirada a tu alrededor y prosigas sólo después de que se hayan tornado otra vez positivos.

No desatiendas tus pensamientos, capaces de dar una pauta a tu vida. Vigíalos con

cuidado para asegurarte de que en todos los aspectos reflejen las ideas de Dios. Si dejas que la luz de Dios brille en tus pensamientos, verás reflejada en todos los ámbitos de tu vida la bondad de Dios. Mantén tus pensamientos centrados en Dios.

No desatiendas el movimiento de Dios dentro de ti. Escucha a esa serena vocecilla que habla con tanta suavidad en medio del silencio. Aunque no sea audible para tus oídos, lo sentirás tan claramente como a cualquier voz humana cuando le hable a tu corazón. Escúchala con cuidado.

Manténte vivo en cada momento y alerta a estas señales de Dios dentro de Ti. Ellas te guiarán hacia una mayor comprensión de tu naturaleza espiritual y te conducirán por el sendero de la iluminación a través de la plegaria y de la meditación.

## Escucha

Escucha, escucha, escucha. Para saber escuchar, tienes que hacerlo a menudo. Debes aquietarte y aprender a permanecer en calma. Debes tener conciencia de la Presencia de Dios, de la paz que sobrepasa toda comprensión, que colma y envuelve todo tu ser, apaciguando tu corazón y tu mente para que oigas con claridad absoluta la serena vocecilla.

A cada cual esto puede sucederle de distinto modo. Algunos tal vez oigan una voz interior y poco a poco lleguen a conocerla y a amarla: es su Dios interior. A otros tal vez les llegue como un pensamiento o una profunda inspiración o un sueño. Cuando tomes contacto con ella la reconocerás, pues portará la marca del amor, la luz y la sabiduría. No hay ningún esquema fijo que seguir. Cada uno tiene que encontrar su camino, seguir su propio sendero. Sólo uno mismo puede saber si esa voz o inspiración viene o no de la Divinidad interior. Si viene de ahí, sentirá que una paz y una ecuanimidad perfectas colman su ser, y responde a esa inspiración con el corazón lleno de júbilo y de amor.

Si actúas siguiendo esta inspiración o voz (sea lo que fuere), comenzarás a ver resultados. Tu vida empezará a cambiar y todo lo que hagas será absolutamente correcto. Ya no te detendrás en el umbral para preguntarte si estás obrando bien o no: seguirás adelante y actuarás con plena confianza, por extraño que les parezca a los demás el rumbo elegido por ti. Aprende a actuar instantáneamente cuando se produce la inspiración, y a ver cómo suceden las cosas.

Para Dios es mucho más fácil y rápido obrar en nosotros y a través de nosotros cuando hemos aprendido a obedecerlo. Comprobarás que las instrucciones de Dios te son impartidas con suma claridad. Acéptalas tal como vienen y no intentes aclararlas que se vuelvan incomprensibles.

La verdad es simple. El niño más pequeño puede comprender y aplicar la palabra de Dios. Los cambios que Dios elige pueden parecer extraños, pero no son complicados. La simplicidad es la marca distintiva de Dios. Trata de entender esto y de hacer que tu vida sea simple. Si las cosas se te complican, haz lo posible para restaurar cuanto antes la simplicidad. Ahí tendrás que ser un buen escucha y

AQUIETARTE hasta que todo empiece a resolverse, hasta que tú recuperes tu paz perfecta y puedas ver la luz donde antes sólo había oscuridad.

## La plegaria

¿Qué diremos de la plegaria? Algunos apelan a ella como un pedido urgente y desesperado de ayuda de último momento cuando todo lo demás ha fracasado. Para otros es simplemente una mediación serena. Hay quienes la practican recitando (o leyendo) en forma automática textos breves que tienen un significado escaso o nulo para quien lo hace. Y hay quienes creen que la plegaria es una comunicación directa con Dios.

- ¿Cuáles son tus sentimientos con respecto a la plegaria? ¿Significa algo para ti?
- ¿Te das tiempo para recurrir a esta herramienta poderosa cuando necesitas ayuda, o no te molestas en hacerlo?
- ¿Sabes a quién le rezas cuando rezas?

Decimos que la plegaria equivale a hablarle a Dios, a entrar en comunión con la parte más alta de nosotros, el Dios-Ser Superior que tenemos dentro. La meditación equivale a escuchar a Dios cuando nos habla.

En cualquiera de los dos casos, se trata de una llamada local, no de una llamada de larga distancia... ¡así que puedes practicarla a ambas con frecuencia!

Ni siquiera son necesarias las palabras, porque lo que nos revela en su plenitud esta vida gloriosa que es nuestra auténtica herencia es esa plegaria serena y silenciosa.

Háblale a Dios. Escúchalo. No tienes que buscarlo fuera de ti. Siempre está ahí, esperando a ser reconocido. Reconoce ahora mismo tu unidad, el Dios que hay en ti y cómo estás tú en Dios. Convoca a tu Dios-Ser Superior en cualquier momento y siempre hallarás a la Divinidad interior dispuesta a ayudarte como sea. Inténtalo y descúbrelo por ti mismo. ¡Funciona!

## En un segundo

El tiempo que paso en quietud significa mucho para mí.

Esos momentos me centran y dan a mi vida un nuevo y más rico significado. Me renuevan y refrescan. Además, compruebo que en un segundo soy capaz de modificar mi estado de conciencia, pasando de un estado negativo a uno positivo. Recorro a plegarias instantáneas. Basta un instante para gestar una idea positiva, constructiva, amante y para saber que Dios está presente y activo en toda situación. Cuando estoy delante de alguien, hablando contemplo lo más alto que hay en él. Conscientemente dejo que el amor fluya de mi corazón rodeándolo todo y a todos. El

hecho de vivir de este modo, de caminar y trabajar todo el tiempo ante la presencia viva de Dios, ha cambiado mi vida por entero.

## **Ámate a ti mismo, al Dios que hay en ti**

¿Alguna vez te dijiste a ti mismo, con toda franqueza: "Te quiero"?

Trata de hacerlo ahora. Veamos: ¿dónde estarías sin tu cuerpo y tu mente? Ya es hora de que empieces a quererlos. Siente que el amor da calor a tu cuerpo al irradiarse, literalmente, a través de ti. ¿No es magnífico?

Tú eres importante... Díselo a tu cuerpo y a tu mente, una y otra vez. Si diles también a las distintas partes de tu cuerpo y a tu mente consciente e inconsciente, "Te quiero. Te valoro mucho. Juntos podemos hacer maravillas. Nos necesitamos mutuamente".

Si se te cruza la imagen de otra persona, envíale algo de amor también, pero luego vuelve a ti diciéndote: "Te quiero. Eres maravilloso. Eres lo más importante que tengo. Juntos podemos hacer maravillas".

Reconoce el valor de tu mente y de tu cuerpo... de hecho empieza diciendo "nosotros". Podrás entonces trabajar con más eficiencia, porque cuerpo y mente estarán trabajando al unísono. Tu trabajo con otros tendrá otro cariz y quienes trabajan contigo evidenciarán un cambio. Sentirás que surge en ti una nueva capacidad de vivir y un ser más amoroso.

Piensa en tus logros de esta manera: "realmente hicimos un buen trabajo esta vez, y si lo hicimos una vez podremos volver a hacerlo. Juntos tenemos el éxito asegurado". Siéntate algunos minutos diarios, o varias veces al día, y ámate, literalmente. Acúnate con esta idea al irte a dormir y te despertarás renovado.

Tu autoconciencia desaparecerá al cambiar tu conciencia. Tendrás que admitir que en realidad no eres tú el que hace el trabajo, sino Dios el que lo hace a través de ti. Y al dejar que Dios opere a través de ti, aumentará tu gratitud.

Alcanzarás una nueva totalidad, y mientras tú te elevas, otros serán elevados también.

Al dejarte ir cada vez más profundo, di con amor y siente con gesto apacible esta plegaria de gratitud:

*Gracias, Dios mío, tú eres la luz que brilla  
a través de mí y que me rodea.  
Gracias, Dios mío tú eres el amor que irradia  
dentro de mí y me envuelve.  
Gracias, Dios mío, tú eres el poder que opera  
por siempre en mí y me protege.  
Gracias, Dios mío, tú eres la presencia que*

*se erige en mí y alrededor de mí y que me contempla.*

## **Gracia**

La gracia es una particular característica de Dios que está siempre en actividad. Es gratuita e incondicional. Es lo que uno no ha podido pero Dios le concede sin pensar absoluto en la retribución.

Concibe la gracia de este modo:

Es el ojo de Dios que ve sólo lo bueno dentro de ti, aun cuando tú no puedas verlo.

Es la mano de Dios que suavemente enjuga tus lágrimas.

Es la voz de Dios que te habla en tus horas de soledad y te convoca a servirle.

Son los pensamientos de Dios que, filtrándose en tu conciencia, dan origen a ideas creativas maravillosas.

Es el oído de Dios que escucha toda plegaria, por simple o elemental que sea.

Es el abrazo de Dios que te rodea amorosamente cada vez que necesitas ser reconfortado.

Es la sonrisa de Dios cuando tú agradeces algo a alguien.

La gracia de Dios nos toca tan profundo que no hay palabras para describirla, pues está más allá de las ideas y de las palabras. Sin embargo, es muy real, más que cualquier otra cosa que tú conozcas.

"En verdad, la gracia de Dios es suficiente para vosotros."

Estoy agradecida por la milagrosa gracia de Dios.

## **Sobre la respiración y el amor**

Quiero que por un momento tomes conciencia de tu respiración. Inhala y exhala, inhala y exhala. Lo estás haciendo todo el tiempo. Desde que naciste empezaste a respirar y no dejaste de hacerlo en ningún instante. Probablemente la respiración sea algo que des por descontado, ya que forma parte de ti. Hasta que te pedí que tomaras conciencia de ella, hace apenas un segundo, ¿alguna vez habías pensado en ella?

Lo mismo ocurre con el amor. Tal vez te sientas incapaz de amar, o ignores el significado del amor. Tal vez el único tipo de amor del que tienes conciencia es el amor condicional: "Te amaré si tú me amas". Aquí no estoy refiriéndome a este amor sino al amor incondicional, al Amor Divino.

Ahora piensa por un momento en Dios. ¿Lo has hecho en los últimos tiempos?

¿Qué significa Dios para ti? ¿Qué es Dios? Sólo reflexiona en esto un instante.

Dios es amor. Dios está dentro de cada uno de nosotros. Dios está en todas partes y en todas las cosas. ¿Cómo suena? Ello significa que Dios se asemeja a tu respiración, por cuanto está contigo todo el tiempo. Dios es amor y está dentro de ti, por ende el amor está dentro de ti. Simplemente, no siempre somos conscientes de esto, o tal vez no hemos podido aceptar que sea cierto.

Cuando te das tiempo para aquietarte, puedes tomar plena conciencia de mí, del hecho maravilloso de que "Dios está dentro de mí, más cerca aún que mi respiración, más que mis manos y mis pies". Tómame un momento para sentir la maravilla presente en esta declaración.

Como Dios está dentro, tú estás lleno de amor, y lo mismo es válido para cualquiera. ¡Qué pensamiento y qué sentimiento maravillosos!

Dios es como el sol. El sol brilla para todos por igual. El amor de Dios está ahí para todos, sólo se trata de tomar conciencia de él. En lo que respecta al amor de Dios, no existe ninguna discriminación. Es incondicional, para todos. A nosotros nos toca abrirnos y hacerlo consciente.

## **Sobre el amor**

El amor de Dios está siempre contigo en el centro de tu ser, pero debes convocarlo. El amor de Dios está presente en cada copo de nieve, en cada pájaro, en cada árbol. El amor de Dios te acaricia con la brisa. El amor de Dios te bendice con el Sol. El amor de Dios inspira los sueños encantadores que tú tienes, éstos que casi temes declarar que son tuyos. No hay sueño que sea demasiado grande ni estrella que esté demasiado lejos. Mira hacia el cielo, pide que se hagan realidad tus más caros sueños, y el amor de Dios te lo concederá. El amor de Dios mantiene unidos a los átomos que componen tu mundo. El amor de Dios liga entre sí todas las células de tu cuerpo.

Cuando las cosas parecen andar mal, a veces piensas que Dios te ha abandonado. No es así: el amor de Dios está siempre contigo.

A medida que conozcas el poder del amor, dejarás de ver las fallas de tus hermanos y hermanas y sólo verás en cada uno, sea cual fuere su experiencia exterior, a Dios.

Siente amor por todos. Siente que estás enamorado de la creación entera y que la creación entera está enamorada de ti. Cuando realmente sientas amor por todo, será como si la naturaleza se hubiera enamorado de ti y te estuviese ayudando.

Si amas lo suficiente, estarás a salvo de todo daño, conocerás todas las cosas y todas vendrán a ti. El amor transforma y transmuta. El amor será capaz de forjar un nuevo mundo. La paz y el amor van de la mano. Da tu amor a todos. Ninguna cosa hermosa será verdaderamente tuya hasta que la vivas en tu propia experiencia.

## **Cultivar la fe**

Algunos emplean la palabra "fe" para designar la doctrina religiosa a la que adhieren o la iglesia a la que pertenecen. Otros la usan para indicar creencia, convencimiento o confianza. Otros, para referirse a sus convicciones cuando carecen de pruebas que las fundamenten. ¿Qué significa para ti?

¿Deseaste alguna vez, al ver a otras personas, tener la misma fuerte e inconmovible fe que ellas? Es hora de que tomes conciencia de que cuentas con esa misma capacidad.

La manera de empezar consiste en aplicar la fe que tengas, por pequeña o inestable que te parezca. A medida que la apliques, crecerá y se tornará más y más fuerte, hasta serlo tanto como una roca. Puedes discutir con otros acerca de la fe hasta enardecerte, pero eso no significará nada hasta que la pongas en práctica. Tienes que vivir tu fe si quieres que se convierta en una realidad para ti.

Cuando uno aprende a nadar, tarde o temprano debe apartar los pies del fondo y empezar a deslizarse por el agua; de lo contrario, nunca nadará como se debe. Lo mismo es válido para la fe. Da unos pequeños pasos... Experimenta con ella, inténtalo alguna vez y ve si funciona. Esta es la esencia de la fe y la forma de robustecerla.

Dicho en términos simples: "Para aprender a confiar en ella, debes probarla". Si lo haces, adopta una actitud positiva, porque de vez en cuando sufrirás un aparente fracaso, trastabillarás y te caerás. Si esto te sucede, no te sientas intimidado ni tentado a renunciar. Haz más bien como el niño que aprende a caminar: simplemente incorpora la lección, levántate y vuelve a empezar.

La fe es lo que nos vuelve íntegros. La fe es lo que eleva, ilumina, transmuta y transforma. La fe nos permite ver en todo la mano de Dios.

Que tu fe sea positiva y viviente, y nada podrá conmoverla o destruirla. Con fe, puedes llevar la luz donde no la hay, llevar amor donde no hay amor, paz donde ésta no existe. Con fe en el Dios-Ser Superior que está dentro de ti, nada es imposible, ¡absolutamente nada!

## **Con fe, todo se supera**

No hay apuro. Si atraviesas dificultades, aborda su superación como una gran aventura. Resístete a la tentación de asumir una actitud trágica, de entregarte al desaliento o la autocompasión. Aproxímate al problema como si fueses un explorador que va buscando en medio del páramo desconocido, o como un Edison que necesita sortear los obstáculos que se oponen a su nuevo invento. Siempre hay una forma de salir de cualquier dificultad, sea la que fuere, modificando la propia conciencia mediante la plegaria y la meditación. Si elevas tu conciencia, será tuyo cualquier bien concebible. Debes saber que nadie, por ningún medio, es capaz de

impedirte hacer algo si realmente lo deseas. Nada impedirá que tú reconstruyas tu conciencia... y esta reconstrucción es la gran aventura.

Te sugiero una afirmación, por si quisieras utilizarla:

*Estoy en armonía con la vida y en sintonía con el cambio.*

## **El perdón**

Al perdonar a otros, me doy algo a mí misma: pensamientos, sentimientos y palabras enaltecedoras de la vida, que nutren. Con ellos me abro paso a través de las tinieblas de la incomprensión hasta la luz de la verdad.

Tal vez piense que alguien no merece mi perdón, pero sé que debo descargar el peso que implica no concederlo.

Puedo perdonar a una persona y centrar mi amor y mi atención en reparar nuestra relación. La perdonaré aunque la relación haya llegado a su fin, porque no quiero que ninguno de los dos inicie herido una nueva vida, un recomienzo. Cuando me perdono a mí misma y a los demás, ocurren cosas maravillosas. Doy y recibo una nueva oportunidad de actuar mejor. Quedo libre de culpa o de temor, que de otra manera me impedirían alcanzar mis metas.

## **Uno con Dios**

Vivimos en presencia de Dios. La presencia de Dios vive en nosotros. Como permanentemente somos uno con la presencia de Dios, somos uno con el amor divino. Somos uno con la vida divina.

Al advertir que vivimos en presencia de Dios, descansamos relajados. No hay nada que temer, pues Dios está con nosotros. Ninguna situación puede sobrepasar el poder de Dios para bendecir y transformar.

En este mismo instante, la presencia de Dios nos colma y nos envuelve. Nunca estamos solos. Siempre somos uno con la divina vida, luz, paz y fortaleza. Ahora mismo, Dios nos está sanando. Nos está bendiciendo. Nos guía, inspira y hace prosperar.

Vivimos en Presencia de Dios. La presencia de Dios vive en nosotros. Siempre somos uno con Dios. Todo está bien, nuestro camino sigue su curso en orden, suavemente.

## **Cuando algo nuevo va a nacer**

Cuando algo nuevo va a nacer, antes debe germinar en la oscuridad.

Tomemos el caso de una semilla. Mientras permanece en su envoltorio, sigue dormida. Una vez que se la saca de ahí y se la planta en la oscuridad del suelo, comienza a cambiar, a crecer, a expandirse. A algunas semillas, germinar les lleva más tiempo que a otras.

Necesito tiempo para ver lo que me está pasando. Soy como una semilla y me he retirado a la oscuridad para poder crecer y cambiar.

En lugar de deprimirse porque estoy en medio de las tinieblas, puedo considerarlo parte de un plan y un esquema maravilloso, un tiempo de crecimiento, cambio, movimiento, todo lo cual sucede a oscuras. Nada hay que temer. Simplemente debo aceptar que ahora estoy atravesando esta etapa, y fluir con todo.

Si esta etapa parece durar más de lo que supuse, no tengo que deprimirme y desesperarme, sino saber que mucho es lo que está ocurriendo dentro, en la oscuridad, y ser paciente, esperando la perfecta sincronización de Dios, su sentido de la oportunidad.

Acepto todo cuanto sucede como una lección que estoy aprendiendo. Esta lección puede ayudar a mucha, mucha gente, revelándole que las épocas de oscuridad por las que pasan pueden ser un momento muy especial de su vida, y que no tienen que permitir que la depresión o la desesperanza los arrastren al fango. Muchos cambios prodigiosos tienen lugar en su vida en medio de la oscuridad. Cuando estuve ahí perdido todo, y no era capaz de ver el bosque más allá de los árboles.

Estoy en paz. Veo delante de mí el estrecho sendero que atraviesa el bosque y lo sigo. Al hacerlo, no sólo contemplo los hermosos árboles y el bosque, sino también la belleza de la naturaleza en derredor. Antes estaba ciega, ahora puedo ver, y al ver doy gracias por todo.

## **Podar**

Vi a alguien podando un árbol frutal y pensé que la forma en que eliminaba todas las ramas innecesarias era muy cruel. Pero de pronto se me ocurrió que eso era exactamente lo que me estaba sucediendo a mí: todas mis partes innecesarias estaban siendo podadas a fin de que yo pudiera, en el momento oportuno, producir abundantes frutos espirituales, para ayudar a muchos.

## **La oruga**

Me vi a mí misma como una oruga que devoraba todo cuando tenía delante. ¡Las cosas materiales de la vida significaban tanto para mí! Luego, algo sucedió en mi interior profundo. Sobrevino un divino descontento e insatisfacción con todo lo que me rodeaba. Quería cambiar, ser distinta. Fue entonces cuando pasé por la etapa de la crisálida, dedicando mucho tiempo a aquietarme, rezar y meditar. Fue un tiempo de estar adentro, en la oscuridad.

Llegó el día en que la larva ansió ser algo más, volver a cambiar, salir de su limitado espacio y de las tinieblas hacia la luz, convertirse en una mariposa. La época de aislamiento y reclusión tocó a su fin. Empecé a sacudirme y retorcerme hasta romper la vaina e irrumpir en la luz del Sol. Al principio mis alas estaban como soldadas, pero pronto el calor del Sol las secó y pude batirlas y echar a volar. ¿Era libre, libre! Experimenté la jubilosa libertad del espíritu. La vida estaba llena de gozo, armonía, amor y luz.

Me di cuenta de que estaba en este planeta por un motivo concreto. Cuando pregunté qué debía hacer aquí, supuestamente, se me dijo desde dentro que yo iba a servir a Dios y a la humanidad. Indagué cómo habría de hacerlo, y se me contestó que pondría a Dios primero en todo, lo honraría y glorificaría en todo momento. Mi manera de servir a la humanidad consistiría en hacer que la gente se volviera hacia su interior para encontrar su divinidad interna, y en alentarla a desplazarse, vivir y ser a partir de ese Centro Divino; mostrarle a las personas que eran seres divinos; plantar las semillas del amor, la paz y el gozo en todo está muy, muy bien, y que se desenvuelve a la perfección.

Eso es lo que hago, y la vida es apasionante y prodigiosa. Veo la finalidad y el plan que recorre todo mi corazón desborda de alabanzas, de amor y gratitud por todo cuanto sucede.

## **Siente lo que sientes**

Siente lo que sientes. Parece tan natural hacerlo... y sin embargo muchos de nosotros reprimimos nuestros sentimientos. Tal vez, cuando lo expresamos en nuestra infancia, se nos criticó por hacerlo. O tal vez tenemos miedo de desbordarnos y perder el control.

Hay un camino mejor, un enfoque preferible de este asunto. se basa en una norma universal: cuando a un sentimiento se lo experimenta, desaparece, mientras que cuanto más se resiste uno a él, más perdura.

No existen buenos y malos sentimientos. Un sentimiento es tan sólo un sentimiento. Los denominados "sentimientos negativos" (la ira, el temor, la tristeza, el sentirse herido, el desconsuelo, la desesperación) no son dañinos en sí mismos; sólo nuestra aceptación o rechazo de ellos es lo que nos hace creerlo.

Si quisieras experimentarlo, cuando dispongas de unos minutos en que puedas estar a solas, siéntate y cierra los ojos. Relájate y deja que salgan a la superficie algunos de tus antiguos sentimientos. A medida que te acercas a esas emociones, observa

cómo se diluyen. Si surge alguna incomodidad, utiliza tu malestar como meditación: respira con él, entrégate a él y contempla la forma en que se transforma.

Al transitar por este proceso y liberar emociones del pasado que habían quedado bloqueadas, experimentarás una mayor vitalidad en tu cuerpo y espíritu. Como no estarás invirtiendo una energía adicional en tratar de aminorar el dolor, te sentirás más vivo que nunca. Serás un canal más abierto y claro para el poder creativo que tienes en tu interior.

He aquí algunas afirmaciones que podrías emplear:

1. *Todos mis sentimientos son validos.*
2. *Me siento bien cuando siento.*
3. *Sentir lo que siento me da seguridad.*
4. *Mis sentimientos me confieren vitalidad, fuerza y energía.*
5. *Avanzo gozosamente hacia mis propios sentimientos, pues son mis amigos.*

Las emociones son como olas: contéplalas yendo y viniendo por el vasto océano de la existencia.

## **Pensamiento Positivo**

¿Verdaderamente quieres cambiar? ¿Verdaderamente deseas tener una vida plena, colmada de júbilo, gloriosa? ¿Estás dispuesto a ensayar un experimento contigo mismo? Si lo estás, esto es lo que te sugiero hacer: durante una semana, piensa sólo cosas positivas, constructivas, optimas, creadoras, benévolas y llenas de amor. Vigila tus pensamientos y si adviertes que te surge alguno negativo, no te demores en él, no le entregues tu fuerza vital... piensa en otra cosa.

Si notas que eres crítico y enjuiciador de los demás, o que estás deprimido, decepcionado, trastornado, celoso o rencoroso, o que abrigas ideas vinculadas con enfermedades o accidentes, o que cultivas cualquier tipo de pensamiento limitativo o pesimista, ya sea sobre ti mismo o sobre alguna otra persona, no te demores en ello: piensa en algo bueno y positivo. Ya sé que es más fácil decirlo que hacerlo. Sin embargo, comprobarás que si eres capaz de pasar un sentimiento negativo a uno positivo, toda tu vida cambia.

Esto implica que estés muy atento y vigilante todo el tiempo. ¡Hay tanta negatividad en lo diarios, la radio y la televisión! No te dejes arrastrar por esa negatividad hasta ser parte de ella; busca más bien el aspecto positivo de todo.

Supongamos que estás con un individuo que se manifiesta en forma crítica y negativa sobre algo o alguien. No tienes por qué reprenderlo ni recriminarlo. Simplemente, en tu mente, deja que esa negatividad se deslice y se vaya, como cae el agua por el cuerpo de un pato. No tienes que involucrarte; piensa en otra cosa. Tus pensamientos te pertenecen y tú eres su dueño. recuerda: según como pienses, eso serás y eso harás. Por lo tanto, si tienes pensamientos amantes, positivos, constructivos, vivirás una vida gozosa y armoniosa, y los demás se sentirán atraídos

hacia ti como la abeja hacia el pote de miel.

Si te rehusas a ser superado por los inconvenientes que enfrentas en tu vida diaria y no les tienes miedo, o ni siquiera los consideras problemas, los derrotarás con tu pensamiento positivo y no te afectarán en lo más mínimo. Lleva tu vida de costumbre y, ante una situación negativa, dite a ti mismo: "Nada de esto me afectará"... y puedes estar seguro de que todo irá bien.

Si sabes que eres dueño de tu pensamiento, podrás ver en las ideas negativas que te arrojan los demás una especie de bumerán que se vuelve contra ellos, sin que tú hagas nada. No es menester que rechaces a esa persona o la hagas callar; lo único que precisas es no aceptar su negatividad, nada más. Lo que modifica la situación no es discutir, pelearse o predicar sobre el tema, sino lo que está en tu mente. Lo que importa es tu reacción.

Sé que este ejercicio de pensamiento positivo ha funcionado bien en mi vida, porque en los comienzos de Findhorn, cuando recibía alguna guía fuera de lo común, la compartía con Peter; él de inmediato la ponía en práctica...

¡y yo me quedaba temblando, sumergida en un mar de dudas! Peter me recomendó leer algunos artículos sobre el pensamiento positivo; me dijo que ellos me ayudarían a poner fin esas dudas sobre mí misma y sobre la orientación que estaba recibiendo. Así que todas las tardes me sentaba durante una hora en la pequeña habitación de Dorothy, frente a la ventana, y aplicaba estas afirmaciones (aunque por entonces no las llamaba así). Eran anunciados muy constructivos y muy amantes, como "Yo soy el amor", "Yo soy el poder" o "Yo soy la fe". Los repetía varias veces en voz alta, al par que me preguntaba qué diablos estaba haciendo. Por mi cabeza pasaban ideas como ésta: "¿Qué pensará alguien si pasa junto a la ventana y me oye hablar sola de esta manera?", o bien "¿Para qué estoy perdiendo el tiempo aquí, repitiendo incansablemente estas cosas?". Era una verdadera batalla lograr que mi mente se detuviera durante una hora en ese pensamiento positivo. No era una meditación serena y silenciosa... esto último habría sido mucho más sencillo. Además, y para empezar, era tedioso.

Sin embargo, una vez que le tomé la mano, comprobé que las palabras comenzaban a cobrar vida, a significar algo, y ya no me sentía como un loro. luego, poco a poco, descubrí que me iba convirtiendo en esas palabras y al final reconocía: "Yo soy estas palabras. Yo soy el amor, el poder y la fe".

También empecé a darme cuenta de que al decir YO SOY, me refería al Dios interno mío, a mi parte más alta, y por supuesto esa parte mía es el amor, el poder y la fe.

Creo que podrías intentarlo y ver cómo funciona en tu caso. No me hagas caso al pie de la letra. Experimentalo tú mismo.

## **Crear paz**

Contribuimos a la paz del mundo al expresar la paz en nuestra vida. Comenzamos a generar un ambiente apacible en nuestra mente y en nuestro corazón. Nos empeñamos por crear una atmósfera apacible en torno de nosotros. Exponemos

pensamientos apacibles al conversar con alguien, con voz y ademanes serenos. Sin decir nada, rápidamente nos apartamos de cualquier actividad que no propicie una solución pacífica. Mediante la palabra y el ejemplo alentamos a los demás a sumarse a nosotros en nuestro pacífico y amante afán.

Afirmamos que la paz se manifiesta en cualquier sitio en que la gente abrigue apacibles, enuncie palabras apacibles y actúe en forma apacible. Como sabemos que la paz y la felicidad están estrechamente ligadas, así encontramos la forma de compartir nuestra felicidad con los demás.

Estimulamos la expresión de actitudes apacibles. Estamos persuadidos de que la paz mora en el corazón colmado del amante cuidado de Dios.

## **Virtudes que puedo necesitar en mi vida**

Existen ciertas virtudes que pueden serme necesarias para ser guiada, inspirada y próspera, y para ser utilizada en pro de la sanación y permitir que brille en mí la Luz de la verdad.

¡Armonía! Necesito amar y perdonar. Necesito comprender las cualidades de Dios que se manifiestan en todas las personas y situaciones, y dejar que arraiguen en mi vida. Llevar a la práctica el amor que ahora siento. Dedicar algún pensamiento particular a mis amigos. Escribir una carta de agradecimiento a alguien que me ha sido servicial. Pronunciar una palabra de aliento y valoración frente a quien la precisa. Recordar que soy uno con Dios, que soy sus manos y sus pies, y que por ende tengo que expresar su amor y armonía a todos aquellos con quienes entro en contacto.

¡Sanación! La vida es la idea divina que necesito avivar en mí. No tengo que ponerme a lamentarme de mi situación, demorándome en lo que no puedo hacer, sino llevar a la acción lo que sí soy capaz de expresar en cada momento. ¿Soy capaz de caminar, de alzar un dedo? Entonces debo dar ese paso, debo alzar ese dedo. Tengo que ver cómo empleo la idea divina de la vida y de qué manera ella aporta más comprensión y, consecuentemente, una mayor manifestación a sí misma.

¡Prosperidad! Debo usar con corazón agradecido lo que tengo. ¿Sólo me queda lo suficiente para pagar una cuenta pendiente? Pues debo pagarla, con una bendición callada es su bonificación. Necesito ver de qué modo mi actitud correcta hacia el dinero abre mi mente y mi corazón a un flujo interminable de ofertas infinitas.

¡Guía Debo centrarme en Dios, en la quietud, y esperarlo. Tengo que actuar con confianza y fe, viendo cómo la Luz del espíritu elimina los obstáculos en apariencia insuperable y me conduce en forma directa por el camino que lleva a los logros y al éxito.

Tengo que ser fuerte y valerosa, y avanzar sin temor. Una vez dado el primer paso, estar dispuesta a dar los que siguen. Cuando comience, ya empezará a completarse

el trabajo que debo realizar.

No debo esperar. No tengo que demorar mi bien, sino resolver en cada momento pasar la acción y dar ese paso, por vacilante que sea. Veré que se abren maravillas ante mí, pero necesito actuar. Necesito dar ese primer paso, todos los demás le sucederán. Dios está dentro de mí, siempre dispuesto a ayudarme, cuando yo me ayudo a mí misma.

## **Paz mundial**

Qué fácil es, para cada uno de nosotros, decir: "Por supuesto que deseo la paz mundial, pero no es mucho lo que yo puedo hacer para alcanzarla. Después de todo, no soy más que un individuo... ¿qué puede hacer uno solo para lograr algo tan vasto? Lo dejaré en manos del gobierno, de los políticos y de los que participan en las manifestaciones en favor de la paz. Alguna otra persona podrá hacer algo al respecto. Si yo lo pretendiera, sería como lanzar un grito en el desierto".

Al pensar de este modo, terminamos ocultándonos en nuestras pequeñas caparazones como el caracol y permitiendo que la conciencia sobre la situación mundial pase a un segundo plano, ya que como individuos nos creemos incapaces de hacer nada.

¿Qué puede hacer cada uno? Preguntémonos más bien cuál es nuestra responsabilidad con respecto a la paz mundial. Lo que hagamos, nuestra manera de vivir y de pensar, pueden colaborar o interferir en la paz del mundo.

Podemos hablar sobre el tema, pero eso no traerá la paz. Podemos escribir y distribuir folletos alusivos, pero eso no creará paz. Lo que tenemos que hacer es encontrar en nosotros mismos una profunda paz y armonía. Eso sí que ayudará. Podemos convertirnos en parte de la respuesta en vez de ser parte de la confusión y el caos. Esta es una época de creación, de construcción, de entrelazamiento, y también esto empieza dentro de cada cual. Podemos comenzar ahora mismo. No es menester que esperamos a nadie más.

¿Por qué no volcarnos hacia adentro y ver en qué punto podríamos empezar? A menudo es muy simple. ¿Qué está sucediendo en tu familia, en tu hogar, con tu vecino? ¿Qué me dices de la discusión que tuviste con tu amigo la semana pasada? Ahí se quiebra la paz, exactamente ahí, en nuestro vivir cotidiano. Hasta que alcancemos la paz y la armonía dentro de nosotros y aprendamos a amarnos, ¿Cómo podemos suponer que lograremos llevar paz al mundo? Lo que origina paz es el amor, la comprensión y la tolerancia.

¡Existe tanta negatividad a nuestro alrededor! Basta leer un periódico o escuchar la radio para ser bombardeados por pensamientos destructivos y negativos. Lo que tú hagas con ellos depende de ti. Tu reacción frente a ellos tiene vital importancia. Puedes absorberlos y permitir que pesen en ti lo bastante para sumarte a la negatividad, o puedes elevarte sobre ellos y contribuir a transmutarlos y transformarlos. Puedes ser parte de la enfermedad o parte de la cura: depende de ti.

Cuanto antes te percares mejor será. La negatividad es como una nube oscura capaz de envolverte si tu luz interior no es lo suficientemente fuerte como para disiparla. Que tu luz brille en todo instante para que las tinieblas se dispersen enseguida. Cuanto mayor sea el número de los que hagamos esto y valoremos su importancia, más pronto desaparecerán toda la negatividad y las tinieblas. Así pues, que haya luz y más luz en cada uno.

La paz es Energía Divina manifestada y aporta seguridad, confianza, claridad mental y bendiciones. La paz es positiva, es la manifestación de Dios.

Todos anhelamos la paz y sin embargo obramos en forma contraria a nuestro anhelo. En vez de empezar por arriba tenemos que empezar por los cimientos. "Lo que pensamos, somos." Lo que una nación piensa, eso es. Si su concepción es agresiva, sin duda generará guerras. Podrá discutirse mucho sobre la paz pero con eso no se la alcanzará. La alcanzaremos cuando aprendamos a amarnos y a vivir para cada uno de nuestros semejantes, en vez de vivir sólo para nosotros mismos. A partir de esa base sólida como una roca, podremos llevar paz al mundo.

A fin de comprender el verdadero significado de la paz, de encontrar esa paz que sobrepasa toda comprensión, apártate de las meras apariencias. Cierra los ojos y aquíetate. Aquieta tus sentidos y respira profundamente. Sin una mente y un corazón apacibles, vivimos como en un sueño. Practica la paz iniciando la jornada con un marco mental apacible. Deja que ideas apacibles fluyan por tu mente al despertar e incorpóralas a tu vida diaria.

Sólo podremos crear paz mediante un cambio de conciencia. La paz no se consigue dando conferencias o criticando a los gobiernos. No son los demás los que deben cambiar, sino nosotros mismos los que tenemos que transformarnos. "¡Que la renovación de tu mente te transforme!". Hay una forma de lograrlo, y es merced a una incesante plegaria interior. Soy una gran convencida del valor de la plegaria. Este es el trabajo interior que todos precisamos hacer, no de vez en cuando, sino continuamente. El nos traerá la paz.

Piensa en la unidad, la de todas las cosas y la que subyace en todas las situaciones, la unidad en la diversidad. No puede haber unidad si ésta no está recorrida por un hilo de amor, porque lo que une es el amor. Dos individuos pueden transitar por caminos totalmente distintos y vivir una vida completamente diferente, pero si el amor fluye entre ellos llegarán a ser uno. Entre los individuos, los grupos, las comunidades o el mundo entero puede imperar esta maravillosa paz y unidad si fluye el amor. En algún lado tiene que empezar; entonces... ¿por qué no hacer que empiece en nuestro corazón? No nos es posible obligarnos a amar a alguien, pero si mantenemos abierto el corazón y permitimos que el amor fluya en y por nosotros, cada vez nos mostraremos menos enjuiciadores de los demás. A la larga, sabremos qué significa realmente amar a alguien, no importa lo que sea, no importa cuál sea el color de su piel, su credo o su religión.

Lo que une es el amor. Es la llave que abre todas las puertas, el bálsamo que cura todas las heridas, la luz que ilumina cualquier oscuridad. Si nos amamos los unos a los otros, ya no criticaremos el modo de vida de los demás, su comportamiento, rituales y creencias. Si estamos en paz con nosotros mismos, ya no necesitamos dedicar tiempo a tratar de cambiar a los otros. Simplemente aprendemos a Ser, y al

Ser creamos un sentimiento de unidad con todo lo vivo. La paz reina entonces suprema. Sabemos que somos de hecho uno ante los ojos de Dios, pues Dios es amor. Recordemos que somos y creamos lo que pensamos. En verdad, somos co-creadores con Dios.

## Un nuevo mundo

¿Cuántas veces has oído o incluso te has dicho a ti mismo: "El mundo es un lío en esta época, está lleno de caos y confusión"? Y a continuación pensaste que no es mucho lo que tú puedes hacer al respecto. La situación parece desesperante y ajena a tu voluntad, de modo que te has escondido en tu caparazón como un caracol, dejando que el mundo siga empeorando.

¿Dónde está nuestro sentido de responsabilidad hacia el planeta? ¿No te das cuenta de lo que haces, la manera en que vives y piensas, puede contribuir a mejorar o empeorar las cosas?

Cada grano de arena es parte de la playa. Cada gota de agua forma el mar con las demás. Lo que tú hagas con tu pensamiento ayudará o perjudicará al mundo... ¿has reflexionado en esto alguna vez? Cuantas más sean las almas que cavilan pensamientos positivos, constructivos y amantes, tanto mejor será. Tú eres parte integrante, por cierto, de este maravilloso mundo en que vives. Cada uno de nosotros es una porción minúscula de esa vasta totalidad y tiene su papel específico que cumplir. Cuanto antes lo adviertas, antes cambiará la situación del mundo.

Deja de ser arrastrado hacia el remolino de las formas de pensamiento que generan el caos y la confusión, la destrucción y la devastación universales. Empieza desde ya a concentrarte en la belleza y maravilla de lo que te rodea.

Da gracias por todo y bendice a aquellos con quienes entras en contacto. Rehústate a ver lo peor de las cosas, situaciones y personas, y busca siempre lo óptimo. Concéntrate en lo mejor y verás que sobreviven cambios maravillosos en el mundo.

Puedes hacerlo, puedes comenzar hoy, ya mismo. No hagas como el avestruz, que esconde su cabeza en la arena y se niega a enfrentar las realidades del mundo. Busca simplemente lo mejor de todo y de todos, y céntrate en ello.

Tú eres en ti mismo un pequeño mundo. Si ahí, bien en lo profundo de tu mundo interior, hay paz, armonía, amor y comprensión, esto se reflejará en las condiciones externas circundantes. Comienza por poner tu casa en orden, por reamoldar tu pensamiento y tu manera de vivir. Deja de señalar con el dedo a algún otro señalando sus fallas y defectos. Tienes suficiente con lo tuyo para reencaminarte. Si lo haces, ya habrás empezado a ayudar al mejoramiento de la gran situación total.

¿Por qué no empezar ahora mismo a amar el mundo en que estás, gozándolo al máximo y asimilando sus bellezas y prodigios? ¡Está tan colmado de energías y de bondad! Es un maravilloso mundo, y tú eres privilegiado y bendito por vivir en él. De ti depende que puedas hacer que el cielo baje a la tierra. ¿Qué estás haciendo para ello? Deja de mirar a los demás y empieza a hacer algo tú mismo.

## **Ingresando en lo nuevo**

Hay en estos tiempos una quiebra permanente de formas de pensamiento universales que son sustituidas por nuevos pensamientos, costumbres, palabras y expresiones.

A veces lo viejo puede desecharse rápida y fácilmente, pero en otras ocasiones el proceso tiene que ser gradual, un desgaste por reiteración constante. No siempre sucede de la noche a la mañana, como muchos suponen. Sé muy paciente y tolerante mientras atraviesas este período intermedio de reconversión. Aunque como sabes y aceptas que estás en una nueva era y que suceden cosas magníficas, todavía hay que integrar mucho de lo viejo y transmutarlo.

Al igual que Alicia en el libro de Lewis Carroll, *Alicia a través del espejo*, puedes encontrarte de pronto en un nuevo país, un nuevo mundo y una nueva vida sin ningún trastorno. No obstante, son pocos los que tendrán esta experiencia sin verte acometidos por dudas y temores o sin anhelar seguir abrazando parte de lo viejo junto a su propio ser.

Es como si se quisiera quitarle a un niño un juguete gastado y sucio que él quiere mucho, y se tratara de reemplazarlo con uno nuevo mucho mejor. al principio el niño rechazará el nuevo juguete y se aferrará al viejo, sin querer desprenderse de él. Si le es quitado por la fuerza, llorará ansiando que le devuelvan su antiguo amor, y hará caso omiso del nuevo juguete. ¿Por qué no tratar de que acepte éste sin sacarle el anterior? Quizá lo tire una vez o más, pero a medida que se vaya habituando al nuevo, a verlo y usarlo, empezará a disfrutar con él. Poco a poco se olvidará del viejo y entonces será más fácil apartarlo y deshacerse de él.

Lo mismo ocurre con todo lo nuevo que en este preciso instante nos bombardea desde los cuatro costados. Muchos sentirán que no pueden incorporarlo y lo rechazarán, negándose a tener algo que ver con eso. Sin embargo, al serle constantemente presentado bajo nuevos ropajes, con nuevas palabras y frases, su subconsciente lo absorberá y a la larga se convertirá en parte de su ser.

Necesitamos paciencia, persistencia y perseverancia para presentar lo nuevo a la humanidad. No es sencillo romper los viejos hábitos, peor aún si son negativos. Antes de dar el primer paso, tiene que existir el deseo de quebrarlos. Debe haber una profunda hambre espiritual en un alma para que esté abierta y dispuesta a lo nuevo que hoy se le muestra. Muchos necesitarán que estas verdades estupendas les sean mostradas una y otra vez en muy distinta forma antes de aceptarlas. No te descorazonen o desalienten; a la postre la persistencia triunfará y lo nuevo será conocido, aceptado y vivido.

## **El espíritu de aventura**

Crear algo nuevo exige coraje, imaginación e inspiración. Demanda ampliar y seguir ampliando, crecer y seguir creciendo hasta que lo viejo se torne irreconocible y sea sucedido por lo nuevo. Esto genera oposición, y para tolerar la oposición se necesita valentía. Te encontrarás con muchos que habrán de luchar con uñas y dientes para resistirse a cualquier cosa nueva. Lo nuevo los pone incómodos, fuera de sus cabales, en terreno desconocido. Prefieren seguir a solas en su antiguo entorno familiar, negándose a ser perturbados y continuando con lo que siempre hicieron, porque aceptar algo totalmente nuevo en sus vidas quebraría sus rutinas, trastornaría la imagen que tienen de sí mismos, dislocaría todo lo que constituyó su vivir. Sería como poner la cabeza abajo su cómodo mundo, y no quieren saber nada con eso.

Incorporarse a algo completamente nuevo demanda un espíritu de aventura, la disposición a remover cielo y tierra con tal de llegar ahí. Significa perder el miedo a las dificultades, a los aparentes tropiezos y decepciones cuando las cosas no salen del todo bien o no funcionan según lo esperado. Implica mantener la visión de lo perfecto ante uno hasta verlo cobrar forma y tornarse realidad. Cualquier alma con valentía para internarse en lo nuevo debe estar preparada para los reveses y desilusiones desde el vamos, pero también debe estar dispuesta a seguir adelante, seguir siempre adelante y no renunciar.

A lo largo de los tiempos, las almas que crearon algo nuevo debieron estar dispuestas a afrontar el ridículo y la oposición sin que ello las disuadiera o trastornara. La visión de lo que estaban resueltas a crear era tan vívida que pudieron elevarse por encima de todo aquello que los arrastraba hacia lo viejo. Su determinación hizo que siguieran avanzando hasta lograr lo que se habían propuesto, y a la larga fueron aceptadas. Precisaron paciencia, persistencia y perseverancia.

Esta vida aventurera no es para los enclenques, sino para los que poseen la fuerte convicción interna, la certeza de que lo que hacen es lo correcto. Atravesar ciertos terrenos escarpados exige fortaleza, valentía y determinación, una fe inquebrantable y la creencia en que uno será capaz de soportar las tormentas y tempestades. Cuando todo es hecho con la fuerza y bajo la guía de Dios, uno sabe que está bien, muy bien, y que el resultado será perfecto. ¡Goza de eso, sabiendo que Dios está contigo, y contempla cómo cobran vida un milagro tras otro! ¡Avanza hacia lo nuevo con pies de bailarín y un canto jubiloso en tus labios y en tu corazón! Ha empezado una nueva era, y todos somos hombres y mujeres nuevos.

## **El poder del amor**

Por favor, no vayas a creer que soy una experta en el tema del amor; no lo soy. He reflexionado y meditado mucho sobre él y me gustaría compartir contigo algo de lo que descubrí.

Dado que hay tantas clases de amor, ésta es una palabra que puede ser muy mal comprendida. después de haber dedicado algún tiempo a trabajar con los distintos

tipos de amor y a comprender su significado, me di cuenta que lo que más deseaba era saber más acerca de un tipo de amor, el llamado en griego agapé, el amor divino, incondicional. Comencé entonces a invocar para mi vida esa clase de amor. Recé para ser capaz de aprender a amar a todos y no elegir ya a quién quería y a quién no quería amar. En esto actué con gran seriedad. Sabía que cuando se invoca una energía muy poderosa, hay que hacerse cargo de las consecuencias, sean cuales fueren. Declaré que estaba dispuesta a aceptar lo que viniera, en la medida en que fuese capaz de amar incondicionalmente. Sí, dije "lo que viniera". Y lo que me ocurrió fue terrible. Peter, mi esposo durante 27 años, me abandonó. Cuando inquirí sobre esto, la respuesta que recibí de mi interior fue: "¿Acaso no querías amar incondicionalmente? Esta es una espléndida oportunidad para hacerlo". Quedé atónita. Nunca había imaginado que pudiera significar algo así. ¿Cómo habría de surgir algo bueno de esto?

Un día estaba sentada en un ómnibus y me encontré dialogando conmigo misma acerca del amor incondicional. Decidí poner el diálogo por escrito. Tomé un resto de lápiz que llevaba conmigo y en el dorso de un sobre escribí: "¿Puedo decirte, y tú decirme a mí, 'te amo', sin que ni tú ni yo nos sintamos en peligro, incómodos o supongamos que eso implica que el otro espera algo de nosotros? ¿Podemos amarnos en forma incondicional, sin expectativas ni demandas? Creo que sí, pero es algo de lo que se puede hablar: hay que vivirlo y demostrarlo".

Ahí tenía, delante de mí, la respuesta a mi pregunta sobre "cómo" había que amar de manera incondicional. La cuestión era ponerla en práctica. Con respecto a las personas de mi propio sexo, no era tan difícil, pero... ¿y en lo tocante al sexo opuesto?

¿De qué podría aplicar a mi marido esta cuestión del amor incondicional? Sin dejar de pensar en Peter, me formulé a mí misma una serie de preguntas. Sabía que si era capaz de responderlas afirmativamente, estaría brindando un amor incondicional. Estas fueron mis preguntas:

- 1) ¿Puedo ser yo misma en todo momento, y permitirles a los demás que sean ellos mismos, sin juzgar, criticar o condenar?
- 2) ¿Puedo amar a alguien de la misma forma y con igual intensidad ya sea que estemos juntos o separados?
- 4) ¿Puedo seguir amando a alguien pese a que me disguste o desaprobe algo que haya dicho o hecho?
- 5) ¿Puedo amar tanto a alguien como para permitirle que se aparte de mí si sé que de esa manera crecerá y madurará?
- 6) ¿Puedo amar a alguien lo bastante como para dejar de ayudarlo si sé que, en caso de seguir ayudándolo, detendré su crecimiento y su evolución?
- 7) ¿Puedo amar a alguien lo bastante como para que en caso de que esa persona me abandone para irse con otra, yo no sienta celos, amargura o resentimiento?

Me llevó cinco años y medio responder afirmativamente a todas esas preguntas sin titubear. Pruébalo y ve qué te sucede. ¡Qué fácil es decir que se ama a alguien cuando está a centenas o miles de kilómetros de distancia! ¿Qué pasa cuando lo tienes frente a frente? ¿Realmente sientes que lo sigues amando, o surgen ante ti, como una nube de tormenta, necias irritaciones minúsculas? Tal vez te enoje ser tratado de alguna manera en particular, o quizás sientas celos de otra persona, preguntándote qué tiene ella o él que tu no tengas. Es sorprendente todo lo que

brotan en nuestra mente. Sé por experiencia personal que el amor incondicional puede valorarse por la ventana de un momento a otro.

¿Qué puede hacer alguien al respecto? Yo comprobé que al darme de bruces y sentirme un fracaso total, lo único que podía hacer era rezar, pedir ayuda. Creo en la plegaria porque en ella me siento en comunión con mi Ser Superior, con mi Dios interior. Cuando pedía ayuda, lo que me venía era esto: "Deja de condenarte a ti misma, de juzgarte. Perdónate y sigue adelante. Hay mucho por hacer".

Noté que si permitía que se entrometiera la autocompasión, no podía ayudarme ni a mí misma ni a los demás. La autocompasión hace perder mucho tiempo y energía, así que hay que estar alerta y hacer algo con ella. Si debe aprenderse una lección, conviene que la aprendamos rápidamente y continuemos el camino.

Descubrí que una de las primeras cosas para aprender a amar en forma incondicional es amarse a uno mismo. Para mí esto era tremendamente difícil, pues me obligaba a desprender gran parte de lo que se había inculcado a lo largo de la vida. Muchos años atrás alguien me dijo: "Eileen, quiero que digas que te amas a ti misma". Me negué rotundamente; jeso no formaba parte de lo que había sido educada para hacer! Lo sentí ridículo, ya que era bien consciente de todas mis fallas y flaquezas. Poco después, estaba sentada frente al espejo, peinándome, cuando me sentí decir: "¿Sabes que eres una mujer maravillosa?" Por unos instantes quedé conmovida, pero luego seguí mirándome fijo a los ojos y me di cuenta de que los ojos son las ventanas del alma y de que en realidad estaba mirando a mi Divinidad interior, que es maravillosa. Fue ahí cuando empecé a amarme a mí misma y a comprender que estaba amando a Dios que llevo conmigo. Notarás que cuando empieces a amar a tu Dios interno, verás el Dios que hay dentro de los demás también, y así comenzarás a amar incondicionalmente.

Esa es la finalidad. Uno ya no elige a quién amar y a quién no amar. Comienza a ver lo alto y mejor en cada uno, y a sacarlo fuera.

En la Biblia se dice: "Ama a Dios y a tu semejante como a ti mismo". ¿Lo estás haciendo? En caso contrario, ¿por qué no?

## **Amor incondicional**

Amar incondicionalmente no significa que aceptaremos todo lo que haga nuestro amado o amada. El amor incondicional dice: Te amo por entero y en forma incondicional, pero tal vez no me guste lo que haces. ¿Aprecias la diferencia esencial que hay en esto? Ya no criticas al otro, sino a algo que está fuera de él, criticas sus actos. Puede parecer una nimiedad, pero es una diferencia vital.

## **Practica el amor**

El amor es una idea abstracta hasta tanto se la expresa. Podemos hablar sobre el amor y definirlo, sin por ello amar.

Quiebra las barreras. Ama a todas las personas, situaciones y circunstancias que te irritan y enfadan. Bendice en silencio a quien te fastidia y parece hostigarte. Piensa: "Te amo, te bendigo, contemplo en ti la Divinidad". Tal vez esa persona no cambie, pero tú cambiarás por tu reacción ante ella.

El que parece frío e indiferente, sin duda necesita amor, no condena. "Te amo, te bendigo, contemplo en ti la Divinidad."

Si alguien parece levantar obstáculos en el camino de tu bien, si parece amenazar tu seguridad y tu éxito... deja que el amor disipe los temores: "Te amo, te bendigo, contemplo en ti la Divinidad".

Pon en práctica el amor. Actúa con amor. Borra las diferencias con amor. revierte el resentimiento con amor. Coincide con tu adversario gracias al amor.

*El amor es el cumplimiento de la ley.  
Puedes dar y compartir sin amor,  
pero no puedes amar sin dar y compartir.  
Da tu amor sin expectativas,  
pues si el amor necesita una respuesta  
en algún momento te decepcionarás.  
El amor altruista da cabida al crecimiento y a la libertad.  
El amor egoísta sólo produce estancamiento.  
Cuando el amor se da en forma incondicional  
toda respuesta es bienvenida  
y nunca hay necesidad de perdonar.  
Ama a tus enemigos, porque son como tú.*

## **Sólo el amor**

¿Cómo rezas cuando quieres ayudar a otro? Ante todo, empéñate en alcanzar a Dios en tu propia mente. No tendrás que empeñarte demasiado, pues Dios está donde estás tú, está exactamente donde se encuentra quien necesita ayuda.

Trabaja con tu pensamiento hasta que adviertas que la perfección de Dios está por doquier. Piensa en aquel a quien deseas ayudar y convéncete de que está rodeado por la perfección de Dios.

Cada vez que tu pensamiento vuelva a esa persona, vuelve tú en tu pensamiento a Dios. Con el ojo de tu mente, contempla la perfección, y verás en el amor de tu corazón... Eso es lo que debes hacer.

La plegaria es un acto de la mente, pero al rezar por otro, es con más razón aún un acto de amor. Sólo el amor nos hace uno con el otro.

El amor es siempre poderoso, porque el amor no ata. No ordena. No posee. El amor libera. Pone en primer término la felicidad del ser amado. El amor se da a sí mismo, sin esperar retribución. El amor hace que el propio ser sea menos, para que el del amado sea más.

El amor no se dice, ni siquiera en secreto: "Que todo sea como yo lo deseo, como yo lo veo o como creo que es bueno". El amor dice al otro: "Sigue la ley del crecimiento de tu ser. Que tu propia singularidad te haga ser". El amor entrega el amado a la vida.

Hay una plegaria que siempre podemos rezar por otro, nos solicite o no: la plegaria del amor. Rezar la plegaria del amor es ver que aquel a quien amamos es perfecto a pesar de sus fallas, porque así contempla siempre el amor al amado. Cuando obramos así, convocamos lo mejor y lo más alto de cualquiera a quien le recemos.

## **El amor perdona rápidamente**

El amor perdona rápidamente, olvida muy pronto. No se aferra a las heridas o los resentimientos. Aclara la mente, el corazón y las emociones de todo lo que nos separa de Dios y de nuestros semejantes, impidiéndonos alcanzar una armonía y unidad perfecta.

El amor no olvida lo que crecimos y lo que ganamos con las experiencias del pasado, sino los que nos ha herido o desconcertado, los resentimientos, temores y errores del pasado. El amor recuerda la guía, la fortaleza, la comprensión y la intuición logradas, que nos vuelven seres más compasivos, sabios y mejores.

Ponemos al amor al cargo de la vida. El sana nuestros pensamientos y nos libera de las ideas carentes de perdón. Nos perdonamos y perdonamos a los demás. Ponemos el amor a cargo de nuestro corazón. El lo llena de paz y nos confiere equilibrio emocional. El amor perdona y olvida.

## **Perdonar y olvidar**

Llevar con uno rencores y disgustos puede ser una pesada carga que consuma toda nuestra energía. ¡Cuánto mejor nos sentimos al librarnos de las heridas e incomprendiones y centrarnos en las virtudes nuestras y ajenas! Al focalizarnos en el amor y el perdón del Cristo, podemos liberar y olvidar todo lo que nos mantenía en un estado mental de desdicha.

Tómame unos momentos ahora para volverte hacia el amor de tu Cristo interior. Abre tu mente y tu corazón a este amor y repara en el valor que tiene, en todos los planos, el perdón, y en su importancia para el crecimiento de tu alma. Podemos perdonar y olvidar siempre, no importa lo que haya sucedido, pues el amor de nuestro Cristo interior nos sana a todos.

## **La respuesta a la culpa**

La respuesta a la culpa es el perdón. Perdonarse a sí mismo. Perdonar a los otros. Perdonar lo ocurrido.

Nada importa lo que hemos hecho en el pasado. El pasado ya pasó y no hay beneficio alguno en volverse para escrutar sus oscuras razones.

En cualquier situación, más allá de las apariencias, Dios trabaja para lograr el bien. Empezamos donde estamos ahora, ¡y que la obra de Dios se manifieste ahora mismo en nosotros!

El primer paso para perdonar es un cambio de estado mental, ya sea en nosotros o en los demás.

Al cambiar la conciencia, cambia la vida.

## **Sanación perfecta**

El perdón es el mayor acto de sanación. Es también el más difícil. Una ley inmutable establece: "Perdona y serás perdonado". Así pues, el perdón es un acto de autobenevolencia. Puede también curar al otro, pero en última instancia uno se perdona a sí mismo.

La gente daña sólo cuando sufre. Si sigues odiando a quien te ha herido, tu resentimiento los mantendrá ligados a los dos. Si transformas tu odio en amor, tú y él se liberarán. De ahí que los grandes maestros nos aconsejen amar a nuestros enemigos.

Tómate un momento para pensar en alguien por quien sientas rencor. Ahora dile a esa persona: "Te perdono. No importa lo que me hayas hecho en el pasado, intencionalmente o no, que me provocó dolor; no importa cuáles hayan sido tus actos, palabras o pensamientos, te perdono.

No importa cuánto me hayas hecho sufrir, te perdono".

Permite que esa persona sea tocada por tu perdón. Por un instante deja atrás el pasado y permite que los corazones de ambos se rocen, llenos de compasión y misericordia.

Al terminar, despídete de esa persona y sepárate de ella.

Todo perdón comienza por perdonarse a sí mismo. Utiliza este ejercicio para perdonarte por el dolor que te has causado. Vuelve a tu corazón, ten misericordia de ti y permíteme ser perdonado, ser sanado.

## **Perdonar es amar**

Junto con el gozo que produce tener familia y amigos, hay momentos de incomprensión y de sentimientos heridos. Esto es parte natural de la vida. Sin embargo, perdonando y olvidando podremos encaminarnos hacia relaciones más armónicas.

Me perdono desprendiéndome de todos los sentimientos de culpa que pueda tener por hechos del pasado. El pasado no tiene poder sobre mí, aunque puede servirme como experiencia de aprendizaje.

Si alguien me enfada o me encoleriza, tal vez no esté en ese preciso momento en condiciones de perdonarlo, pero con el tiempo sé que lo haré, una vez que elabore la situación. Podré perdonar si me desembarazo del pasado y suelto mis sentimientos negativos.

Con la práctica, el perdón se vuelve cada vez más fácil, hasta que llegue a darme cuenta de que perdonar es simplemente amar y aceptar a todo el mundo.

## **Centrado en el Cristo, perdono**

Cuando me siento decir: "No puedo perdonar, no puedo olvidar...", debo saber que lo que estoy diciendo es que no estoy dispuesto a perdonar o a olvidar. Que retengo mi perdón como consecuencia de mi limitada comprensión humana.

No obstante, puedo elevarme en el pensamiento al plano superior de la conciencia del Cristo. A través del Cristo que hay en mí, puedo hacerlo todo. Puedo perdonar rápidamente y totalmente. Puedo superar mis limitaciones humanas. Puedo convertirme en un ser amante y generoso, capaz de perdonar. Puedo dominar mi tendencia a la hipersensibilidad, el rencor y la imposibilidad de perdonar.

El amor divino mora en mí y lo manifiesto plena y libremente. A través del Cristo puedo hacerlo todo. El Cristo que está en mi interior me mantiene en paz perfecta. Centrado en el Cristo, perdono rápida y totalmente. He sido bendecido, y soy una bendición.

## **Relaciones sanadoras**

A veces, lo que hemos sido llevó a romper relaciones que deben ser sanadas. Tal vez percibamos la necesidad de perdonar, pero los otros involucrados no han llegado al mismo estado de conciencia

que nosotros tenemos. Debemos amarlos y bendecirlos aunque en apariencias ellos no nos hayan podido perdonar como nosotros a ellos. Seguiremos bendiciéndolo en silencio, tal vez murmurando para nosotros: "El Cristo que hay en mí contempla al Cristo que hay en ti", o bien "¡bendito seas! Amo al Cristo que se despliega en ti". Con estos pensamientos restauraremos la paz y la libertad y allanaremos el camino para una sanación perfecta de la situación.

## **Plegaria y perdón**

Es de gran ayuda prepararnos para la plegaria enviando nuestra bendición a todos los hombres y mujeres, en especial a quienes nos han agraviado a nosotros mismos o a nuestros seres queridos, a quienes nos disgustan, a los que han despertado en nosotros animosidad o rencor. Al bendecirlos y enviarles pensamientos de buena voluntad y desearles todas las bendiciones de que gozamos, nos preparamos para una comunión íntima con lo Más Alto.

El perdón es el factor más importante que nos impulsa hacia adelante. de hecho, la propia dinámica del perdón puede hacernos avanzar a una enorme velocidad, acelerando enormemente nuestro crecimiento y comprensión. Sin el perdón, todo el flujo del amor se constriñe, privándonos de nuestra fuerza vital y volviéndonos amargos y duros.

- Raramente es posible perdonar todo de una sola vez.
- Reza en favor de la disposición a perdonar.
- Reza en favor de la comprensión.
- Si siente que la situación permanece estancada, deja el asunto de lado por un tiempo.

El perdón es la forma más elevada de dar. Se perdona a algo o alguien que está sumido en el error. Como recompensa, crecemos, nos expandimos, llegamos a ver nuevos horizontes. Efectivamente, avanzamos.

## **Ver en todo la mano de Dios**

Si mantengo los ojos permanentemente abiertos y soy consciente, puedo ver en todo la mano de Dios. Aun las cosas más pequeñas me tienen reservada una lección. Los pétalos de la rosa caídos sobre el suelo que han dibujado la figura de un corazón me transmiten que en ese sitio se requiere más amor. Me detengo a escuchar a un mirlo en un árbol próximo y él me recuerda que se precisa mayor alegría, que nos estamos volviendo demasiado serios y solemnes. Contemplo la perfección de una telaraña sobre la cual se ven brillar algunas gotas como diamantes bajo la luz manantial, y advierto cuán delicada es su belleza, y eso me recuerda que debo ser más sensible y cariñosa con la gente.

Al caminar a la mañana temprano, de pronto una telaraña me da de lleno en el rostro y la rompo. Pienso entonces en todo el tiempo que le debe de haber dedicado su

creadora, en la paciencia que ejercitó para construirla de un lado a otro del sendero durante la noche, y eso me recuerda que debo ser más tolerante en todo cuanto hago.

Debo hacerlo todo con amor y perfección, y no enfadarme si algo se atraviesa en mi camino y convierte mi obra en un revoltijo.

Hay muchísimas cosas en la naturaleza que pueden ser mensajes de Dios, y si ponemos cuidado tal vez los perdamos. Todos los días observamos cosas obvias sin reconocer lo que nos dicen y enseñan. Nunca demos nada por sentado. Si miramos algo con la debida profundidad, habrá alguna importante lección esperándonos.

Tómate unos momentos para pensar en esto. Ahora deténte, mira, escucha y advierte cuántos mensajes maravillosos de Dios tienes delante, aguardando a que tú los descifres.

Esto es lo que vuelve a la vida tan interesante, tan apasionante, lo que hace que nunca haya un momento de tedio. Procura no perderte nada. Los mensajes de Dios te circundan el día entero, en grandes y pequeñas cosas. No es preciso que te sientas a meditar durante horas para inspirarte. Basta con que realices tu tarea cotidiana, sea cual fuere, muy alerta. Descubrirás que estás rodeado de mensajes y lecciones que puedes aprender.

¡Despierta, abre los ojos y manténte alerta!

## Ondas

Una mañana, al despertar, sentí que por dentro y por fuera estaba rodeada de ondas. Fue una sensación sorprendente. Luego me puse a pensar en las ondas sonoras, las de las imágenes, las eléctricas y las de la TV, y tomé conciencia de que están a mi alrededor permanentemente. No puedo verlas, pero soy muy consciente de ellas.

Estas ondas exigen un instrumento que permita tomar conciencia de ellas en el plano físico. Si quiero ver una imagen en la pantalla del televisor, debo enchufarlo. Lo mismo ocurre con la radio y con todos los demás artefactos eléctricos de mi vida diaria. Tienen que ser conectados a la línea de corriente, y luego hay que encender el aparato para que pase algo. No obstante, las ondas están siempre ahí.

Lo mismo pasa exactamente con las ondas de Dios. Están ahí todo el tiempo. Son la Fuente, la red eléctrica, pero si no me enchufo, me enciendo y tomo conciencia de estas ondas asombrosas, nada sucede.

Aquí intervienen la plegaria y la meditación; son el enchufe en el que tengo que introducirme. Es inútil, empero, que uno se enchufe si luego no se va a encender.

Al rezar establezco la conexión con las ondas de Dios, pero eso no basta. Tengo que encender el instrumento para tomar conciencia de lo que ahí acontece.

Por ejemplo, si tengo el propósito de planchar o de hervir agua para hacerme un té, ni la plancha ni la pava se calentarán por el hecho de que me quede mirándolas. En cambio, si estiro la mano y aprieto la perilla para que circule la corriente, sin duda la plancha se prenderá, el agua hervirá, y puedo seguir adelante con lo que pensaba hacer.

Lo mismo ocurre con la Fuente de Dios. En tanto me siento a esperar que algo pase, nada pasa; pero una vez que aprieto la perilla, todo puede pasar. Ahí es donde suceden los milagros, donde lo aparentemente imposible se torna posible, porque me he enchufado y encendido en la fuente de corriente, la Fuente de Dios, con plena conciencia de lo que hago.

Es algo que cualquiera puede hacer, no le está reservado a unos pocos. "Busca y encontrarás. Pide y se te dará. Golpea y se te abrirá". Pero es preciso que algo "hagamos". Tenemos que producirlo con nuestra conciencia. es el "encendido" del aparato.

## **La fe te vuelve integro**

La fe es lo que te vuelvo íntegro. La fe es lo que te eleva, ilumina, transforma y transmuta. La fe es la que puede mover montañas, la que se ve a Dios en todo. La fe es la que permite saber que Dios está en todas partes, que es el creador, la Fuente de todo, el Todo en el Todo.

Advertirás que tú puedes enseñar, ayudar o bendecir a alguien, pero no tener fe por él. Esto es algo que cada alma tiene que buscar y encontrar por sí misma. No dejes piedra sobre piedra hasta que lo hayas encontrado. Nadie puede encontrar a Dios en lugar de otro; cada cual debe realizar su propia búsqueda. Nadie puede beber agua por ti o comer en tu lugar; tienes que hacerlo por ti mismo. Cuando alzas los ojos, abres el corazón y le clamás a Dios: "¡ayúdame a creer!", al mismo tiempo debes estirar tu mano, aumentar tu comprensión y aceptar la verdad. Dios no puede hacer nada sin tu cooperación. Si el deseo está presente, será satisfecho, pero debes anhelarlo con todo tu corazón, tu mente, tu alma y tu fuerza.

Recuerda, nadie puede experimentar la fe por ti; debes experimentarla por ti mismo. Debes experimentarla, probarla en tu vida y ver si realmente funciona. Tal vez los pasos que des hacia la fe sean muy pequeños y vacilantes al principio. A medida que veas cómo se produce una maravilla tras otra, tu fe se hará más vigorosa, hasta volverse sólida como una roca y hasta que aprendas a vivir sólo con la fe. sabrás que Dios opera en ti y a través de ti, y por ende podrás hacer cualquier cosa. Nada te será imposible. Aunque en el comienzo tu fe sea una semilla diminuta, crecerá y crecerá si la nutres, la aplicas y aprendes a vivir de ella.

Por más que las condiciones externas parezcan insuperables, nunca te rindas. No titubees ni te rindas. Ve hasta el fondo. Aquíétate por entero. Siente cómo te rodea y te colma el amor ilimitado de Dios. Siente la paz de Dios. Siente que Dios te ilumina desde adentro en forma tal que lo que está afuera se ve bajo una nueva luz. Eleva más y más tu conciencia. Deja atrás todo lo negativo, proscribe cualquier

sentimiento derrotista. En ese elevado estado no existe la derrota, la victoria está asegurada. Puedes superarlo todo y persistir en la fe hasta ver de qué manera todo se desenvuelve a la perfección. Que tu fe sea viviente y positiva, para que nada la pueda conmovir o destruir.

Verás que lo invisible se torna visible. Serás testigo de que lo imposible se vuelve posible. Contribuirás a crear el Reino de Dios sobre la tierra, pero sólo si tienes fe y si ésta es sólida como una roca. Traerás luz donde no hay luz, amor donde no hay amor, paz donde no existe la paz. Serás el Emisario de Dios que traiga su buena voluntad, paz, armonía, unidad, amor y comprensión. Llámalo a Dios y te responderá. Reclínate en Dios y te sostendrá. Sin fe y amor no puedes seguir este camino espiritual, no puedes alcanzar las alturas ni sondear las profundidades. Persiste en tu fe y todo saldrá bien, muy bien.

## **La sexualidad es creativa**

La sexualidad es creatividad. Es vida y está en todo lo que haces. No la limites al "sexo": es mucho más que eso.

He comprobado que cuando mi conciencia está limpia y pura, la otra persona lo percibe. Si no tengo necesidades ni tampoco las tiene el otro, el amor puede fluir libremente entre ambos. En caso de darse una relación íntima, la acepto como un don y la disfruto a pleno. Lo que enturbia una relación maravillosa son las necesidades, las demandas, el dolor, los celos, el resentimiento, la frustración.

Procura recordar que la energía sexual es energía espiritual. En el fondo es entrega, unión y transmutación, dar y recibir sin abusar del otro. Yo no quiero usarte, quiero amarte, experimentarte. Quiero conocerte. Quiero olerte, sentirte, crecer contigo. Quiero bailar contigo, llorar contigo. Quiero acariciarte.

Ser capaz de todo esto requiere energía y que sea capaz de correr el riesgo. ¿Estoy dispuesta a intentarlo? La elección es mía. Quizá sea rechazada y eso me provoque dolor. Lo único que puedo hacer es arriesgarme, averiguarlo. Si una persona me rehúye, nunca la culpo a ella sino que busco en mí misma para ver qué puede haber en mí que cause este rechazo. La intimidad exige cambios, por lo que a menudo la negativa a cambiar destruye la intimidad. Aprende a ser espontáneo, eso es lo que vuelve tan excitantes y divertidas las relaciones personales íntimas. Los amantes deben estar abiertos uno al otro y dispuestos al vínculo.

## **Pensamientos sexuales**

Si te cruzan por la mente ideas provenientes del instinto sexual, no te desalientes ni trates de reprimirlas, sino que procura comprenderlas. No creas que el hecho de que se te ocurran estas ideas significa que tú no eres espiritual. En realidad, para el Espíritu ellas no son nada diferente. Es bueno reconocer que proceden del plano

instintivo y que no son malignas si tú no las vuelves tales. El amor divino eleva tus vibraciones a la forma más alta del poder creador y en el auténtico amor está presente, con su gran poder creativo, esta mezcla de lo físico, lo mental y lo espiritual. Entonces la transmutación se procede en forma natural, sin esfuerzo. En cambio, si reprimas tales ideas, considerándolas malignas, tu mente subconsciente reproducirá para ti lo que piensas.

SOMOS DIVINAMENTE COMUNES,  
DIVINAMENTE HUMANOS.

Segunda Parte

## **El Cristo**

## El Cristo

Hace algunos años empecé a sentir dentro de mí y dentro del planeta entero una nueva energía. No tenía idea lo que era, y me resultaba difícil describirla. Era una sensación interna de enorme excitación, como un zumbido electrónico que agitara todos los átomos y bullera dentro del mismo éter.

A medida que pasaba el tiempo tomé mayor conciencia de esta energía. Comencé a meditar sobre ella, a preguntarme de qué podía tratarse. Me vino con toda claridad el mensaje de que yo estaba empezando a tomar conciencia del impulso crístico, de las energías de Cristo. Me pregunté entonces qué significaba Cristo para mí. Poco a poco fui obteniendo la respuesta desde mi interior.

La respuesta fue: "Es el Amor. Es esa conciencia, es vibración, esa energía que lo impregna y penetra todo y a todos. Es esa poderosa energía transformadora y transmutadora que está dentro de cada uno, pero que debe ser reconocida, aceptada y luego usada como corresponde".

Fue un comienzo.

En el curso de otra meditación, me quedó bien claro que debía empezar a utilizar las afirmaciones, y se me dio una concreta para que la usara. En el pasado, nunca les había dedicado tiempo; creí que constituían un tipo de lavado de cerebro y no me interesaba conectarme con ellas.

Cada vez que me ponía a meditar recibía la misma instrucción: que aplicase la afirmación "Soy un ser hermoso lleno de Cristo". ¡Era inaceptable para mí! La sola idea de decirlo me sonaba a blasfemia. Yo no era un ser hermoso lleno de Cristo.

Por un Tiempo no pude afirmar eso pese a la inasistencia y reiteración del mensaje. Luego, un día, me vino este otro mensaje: "Puedo aceptar al Dios que tengo adentro, al Cristo que tengo adentro; ¿por qué no aceptar que soy un ser hermoso lleno de Cristo?" Resolví que quizás no hará daño a nadie si empezaba a decir esa afirmación para mí misma, en voz baja. Nadie se enteraría. Y eso hice.

Al principio no me significó gran cosa. Simplemente repetía lo mismo una y otra vez y, por lo que a mí concierne, eran meras palabras. Aunque me sentía tentada de detenerme, pensando que era una tontería, supe que debía continuar. Al hacerlo descubrí que las palabras empezaban a cobrar vida, a significar algo para mí. Continué y comprobé que me estaba convirtiendo en esas palabras y que eran tremendamente poderosas. Me resultó apasionante. Finalmente me di cuenta de que yo era esas palabras, que de hecho era un ser lleno de Cristo.

A lo largo de todo este proceso advertí que todos somos seres humanos llenos de Cristo y que es importante que lo admitamos, lo aceptamos y lo usemos como corresponde. Creo que cada individuo debería meditar sobre esto para averiguar qué significa para él. ¿Lo puede aceptar? En tal caso, ¿está dispuesto a utilizar estas palabras como una afirmación para sí mismo?

Toda esta cuestión de las energías crísticas y de su sentido se me apareció

gradualmente. Es como si no hubiera podido asimilarla de golpe porque, debido al poder de estas energías, me habrían destruido.

La siguiente experiencia que tuve en relación con el Cristo me aconteció una vez que estaba leyendo la Biblia.

Reparé en que después de que Jesús fuera bautizado por Juan el Bautista en el río Jordán, se convirtió en el Cristo, y entonces pudo decir: "Yo y mi Padre somos Uno, no hay separación entre nosotros". En el pasado había leído esto muchas veces, pero en esta oportunidad algo me conmovió. Durante años yo había estado recibiendo la guía: "Somos Uno, no hay separación". Lo había escrito, pero nunca hice nada al respecto; ni siquiera me detuve a reflexionar en su sentido. Esa vez el mensaje me vino con nitidez: "Cuando Jesús reafirmó su condición de Cristo, se convirtió en uno con el Padre. Reafirmar tu condición de Cristo ahora mismo".

¿Cómo podría hacer eso? Pedí una afirmación mientras meditaba, y recibí la siguiente: "En este momento sostengo mi condición de Cristo. Soy un ser crístico, soy el Cristo de Dios". Al hacerse esto realidad en mí, supe que si cada vez más personas en el planeta sostenían su condición de Cristo, podíamos elevar las vibraciones del planeta íntegro. Comencé a compartir esto con la gente, sugiriéndoles que afirmarán su condición de Cristos. Algunos creyeron que me había vuelto loca, pero otros me escucharon. Seguí sembrando semillas y dándome cuenta de que eso era todo cuando podía hacer: sembrar las semillas sin temor, y dejar que Dios hiciera el resto.

Empecé a reflexionar sobre el sentido de la condición de Cristo y me percaté de que no era algo que debía suceder en el futuro, cuando yo hubiera evolucionado espiritualmente. La condición de Cristo se da AHORA. Soy el Cristo de Dios en este momento. Es fácil ver algo así y rehusarse a asumir la responsabilidad de que acontezca ahora. Cuando finalmente pude aceptarlo, fue un sentimiento maravilloso. Comprobé que al recoger en mi mente la idea de ser el Cristo de Dios y vivir con ella día y noche, brotarán de mí muchos pensamientos amantes, positivos y constructivos, maravillosos. Esos pensamientos eran parte de la energía de Cristo.

Luego comencé a formularme preguntas sobre el Cristo, lo que pensaría o sentiría en determinadas situaciones, qué diría o cómo se conduciría. Al hacer esto en mi vida diaria, pensaba dos veces antes de decir algo que pudiera resultarle a alguien desagradable o dañino. Me hacía obrar con suma conciencia de todo lo que pasaba en mi vida, no sólo de vez en cuando sino permanentemente.

No hace mucho tuve otra intensísima experiencia. Estaba sentada en el santuario, repitiendo la afirmación "En este momento sostengo mi condición de Cristo" Soy un ser crístico. Soy el Cristo de Dios", cuando de pronto se me ocurrió que Cristo no sólo era amor sino también luz. Tenía que hallar alguna afirmación sobre la luz. Me encontré diciendo: "En este momento sostengo mi luz de Cristo. Soy un faro de luz. Soy un ser de luz de Dios. Soy la luz del mundo". Lo reiteré varias veces y me sentí cómoda diciéndolo. En cierto momento, repentinamente, fue como todo mi ser hubiera sido inundado de luz, cada átomo de mi ser. Caí en la cuenta de que con una luz poderosa que irradiara de mi ser, yo podía ir a cualquier lugar oscuro del planeta y emanarla de mí, y disiparía la oscuridad, pues la oscuridad no puede resistirle a la luz. Sentada ahí, mientras albergaba ese pensamiento y ese sentido tan sorprendentes, me largué a llorar. Me brotaron las lágrimas porque supe que eso

era lo todo individuo necesitaba: reafirmar su luz de Cristo, tener la certidumbre de que es un faro de Luz, un ser de Luz, la Luz de Dios, la Luz del mundo. Si nos damos cuenta de esto, podemos aportar más luz al planeta.

Al cavilar sobre toda cuestión y preguntarme por qué me había sido dada esa experiencia, me brotó la idea de que durante mucho tiempo había estado las energías del amor y ya era hora de que empezara a usar las de luz. Ambas podían ser equilibradas en mi vida.

Fue deslumbrante. Nunca sabía qué me iba a ser revelado a continuación. Sé que debo encarnar lo que me ha sido dado antes de poder recibir algo nuevo. Así sucedió en el pasado toda vez que recibí una guía. Siempre me era dicho que cuando asimilara esa verdad y la pudiera encarnar, me habría de ser revelada otra.

Funcionó a la Perfección. En cada oportunidad en que me sentí estancada y no parecía sucederme nada, volvía la mirada hacia atrás y discernía qué cosas no había logrado encarnar en mi vida, ser y manifestar. Hecho esto, se me revelaban otras cosas.

También pedí en mis meditaciones una afirmación sobre el amor de Cristo, y esto es lo que se me dio: "Afirmo en este momento el Amor de Cristo, el Amor Universal, el Amor Divino, el Amor Incondicional. Estoy imbuida de este amor maravilloso, rodeada por él. Me abro y dejo que fluya hacia todos cuantos me rodean, a mi comunidad, a la región en que vivo, a mi país, al mundo entero, y agradezco constantemente por ser usada de este modo. Gracias, Amado". Ahora estoy trabajando de continuo en esto.

Teniendo presentes en todo instante estas afirmaciones, tengo por cierto mucho que agradecer. Un corazón agradecido es un corazón abierto y el amor puede fluir de él libremente.

Quienes deseen trabajar con estos principios en su propio desarrollo espiritual tal vez encuentren útil la siguiente meditación.

## **Meditación sobre el Cristo**

Busca una posición cómoda y cierra los ojos. Inhala y exhala profundamente varias veces, y dile a tu cuerpo que ha llegado el momento de relajarse...

Al entrar en esa quietud, encuentra el centro de paz que está en su profundidad interna... Desplázate hacia ese centro, relájate en él y simplemente DÉJATE SER...

En ese estado de calma y quietud sintonízate con el Cristo. Toma plena conciencia de la Presencia del Cristo en ese lugar, dentro de todos. Con una profunda conciencia interna de su maravillosa Presencia, afirma para ti mismo serenamente: "Soy un ser hermoso lleno de Cristo". Dilo varias veces...

Siente en lo profundo lo que dices, ten la certidumbre de que es así, de que todos

somos seres hermosos llenos de Cristo. Al hacer esto, advierte que estás ayudando a elevar las vibraciones de todo el planeta. Cuantos más de nosotros puedan hacer esto conscientemente, más rápido sucederá. Ahora libera esa afirmación y agradece que sea así...

Ahora afirma para ti en calma: " En este momento sostengo mi condición de Cristo. Soy un ser crístico. Soy el Cristo de Dios". Afírmalo con seriedad varias veces...

¿Qué sientes al respecto? ¿Puedes aceptarlo?...

Advierte que no lo haces sólo por ti, sino para contribuir a elevar las vibraciones del planeta. Ahora todos podemos reafirmar nuestra condición de Cristos. ¿Podemos aceptar que Dios ha puesto su mano en nosotros?...

Cuando Jesús fue bautizado por Juan el Bautista en el río Jordán, se convirtió en el Cristo y pudo decir: "Yo y mi Padre somos Uno, no hay entre nosotros separación alguna". Dilo para ti...

Sigue avanzando más y más profundo... Debes saber que para Dios nada es imposible y que lo aparentemente imposible se torna posible. Debes saber que puedes afirmar en este momento tu condición de Cristo y que no hay separación, que eres uno con Dios y que Dios está dentro de cada uno...

Ahora di en calma, sintiendo la realidad de lo que dices: "En este momento sostengo mi Luz de Cristo. Soy un faro de Luz. Soy un ser de Luz. Soy la Luz de Dios. Soy la Luz del mundo"...

A medida que un número cada vez mayor de nosotros puedan afirmar esto y saber que son faros de Luz y que permitir que emane de ellos esa Luz, podremos aportar más y más luz a nuestro oscurecido planeta, y al hacerlo disiparemos las tinieblas. Esto es algo que todos podemos hacer para contribuir a llevar más luz al mundo...

Pasa ahora al amor y medita sobre el Amor de Cristo. Afirma: "En este momento sostengo el Amor de Cristo, el Amor Universal, el Amor Divino, el Amor Incondicional. Estoy rodeado y colmado por este Amor maravilloso. Me abro y permito que él fluya de mí hacia todos los que me rodean, hacia toda mi comunidad, la región en que vivo, mi país, hacia el mundo entero... Doy gracias eternas por ser usado de este modo. Gracias, Amado"...

Siente realmente cómo el amor fluye de ti. Tómate tiempo para esto. No son meras palabras, ni siquiera palabras que viven. Las palabras son *tú mismo*. Son el camino, la verdad y la vida...

Ahora, mientras continúas sosteniendo la presencia del Cristo en tu corazón, vuelve tu atención a tu cuerpo y al cuarto en que te hallas, y abre los ojos.

Tercera Parte

# **Meditaciones y ejercicios**

## **Formas de utilizar las meditaciones y ejercicios**

Las meditaciones guiadas y los ejercicios en esta sección fueron creados por Eileen y utilizados por ella a lo largo de muchos años. Los empleó en su propio trayecto espiritual y los incluyó en los numerosos seminarios que condujo en todas partes del mundo. Los puedes usar para tu práctica individual o en grupo.

Si usas las meditaciones en forma individual, podría ser conveniente que las grabaras, de modo tal de poder escucharlas en forma continuada sin las interrupciones a que obliga el hecho de recurrir al texto escrito. Donde aparecen puntos suspensivos, debes detenerte y hacer una pausa, a fin de que la mente trabaje con las instrucciones recibidas.

Los ejercicios en forma de preguntas no necesitan ser grabados, ya que es relativamente sencillo leer una pregunta tras otra. Para responderlas, asegúrate antes de empezar de que cuentas con suficiente papel y algún elemento para escribir.

Trabajar con las aspiraciones y a través de esta indagación profunda es un magnífico método para fortalecer tu conexión con el "Dios interior" y contribuirá a que vivas la vida cotidiana a partir de ese sentimiento de conexión.

Haz el intento, para ver lo que pasa. Goza del viaje hacia ti mismo.

## **Pautas para una meditación básica**

Meditar es "practicar la presencia de Dios". Para iniciar tu período de meditación, busca un lugar tranquilo y dedícale un tiempo, aunque sea breve, durante el cual no seas interrumpido.

Siéntete cómodo con la columna vertebral derecha, el cuerpo relajado y la mente alerta. Respira lenta y rítmicamente... La respiración correcta produce calma.

Aquieta tus emociones. Puedes imaginarte tu cuerpo emocional como un lago que se vuelve cada vez más sereno, hasta que la superficie está tersa como un cristal. "Tengo emociones, pero no soy mis emociones."

Eleva tu conciencia hasta tu mente y tus pensamientos. Conviértete en un observador imparcial de tu propio pensar. Vigila la forma en que discurren tus pensamientos sin procurar detenerlos. "Tengo una mente, pero no soy mi mente."

Ahora concéntrate en un objeto cualquiera. he aquí algunas sugerencias para tu concentración:

- Repite una y otra vez, rítmicamente, una misma palabra ("Paz", "Alegría", "Amor"), asegurándote de que tenga un matriz positivo.
- Repite una frase o idea germinal una y otra vez, rítmicamente. Por ejemplo, "Aquietarse, aquietarse"; "Soy un centro de amor y paz"; "Alégrate, pues la alegría trae la luz", "El deseo de hacer el bien es la semilla magnética del futuro"
- Apelando a tu imaginación, visualiza en la frente, entre tus ojos, una imagen (sol, triángulo, llama, diamante, estrella, loto).
- Escucha con atención para oír el sonido interno que percibes de tu cabeza, y mantén la conciencia puesta sólo en él.
- Concéntrate en tu respiración, siente cómo entra y sale el aire por tu nariz.

Si lo deseas, puedes continuar así concentrado todo el período de meditación, dejando que tu mente se aquiete más y más. Sin embargo, si lo que quieres es emplear ese período para abrirte de modo de recibir una guía, haz lo siguiente:

Luego de haber empleado algún tiempo en serenar tu mente, eleva tu conciencia, con dedicación, aspiración y voluntad, hacia la conciencia de tu alma, y afirma tu unidad con todo lo que vive. Ábrete, vuélvete receptivo. Manténte alerta y evita la pasividad negativa y la somnolencia. Tu actitud debe ser de espera y de silencio interior. Enumeré algunos métodos eficaces para la recepción:

- Ver imágenes o iluminaciones, la revelación de la Divinidad immanente en todas las cosas.
- Intuir a auténtica naturaleza, esencia, características y propósito de algo.
- Oír mensajes inspiradores, breves, incisivos y significativos, vinculados con el avance espiritual.
- Mantener un dialogo interno con el Ser Superior.
- Tomar contacto interno con el alma o alinearse con ella a fin de armonizarse, llenarse de energía y recibir inspiración.
- Sentir el impulso a actuar al servicio del bien de la totalidad.

Pasa algún tiempo, el tiempo que dispongas, en calma. Cuando creas que ese período ha llegado a su fin, termina siempre tu meditación irradiando al mundo, como una bendición de amor y luz, la energía que has generado en ella. Ten la certeza que recibimos lo que damos, y si enviamos a otros nuestro amor y bendición, es más aún lo que recibimos. Agradece también por todas las bendiciones de tu vida y por el tiempo que has podido pasar en esa quietud, no importa cuánto haya durado.

Lentamente vuelve tu atención al cuerpo y al medio físico que te rodea. Respira profundamente y estírate.

## **Meditación para iniciar el día**

Comencemos este día acudiendo a la quietud, con una respiración profunda y relajante. Desembarázate de todo lo que pueda ocupar tu mente y preocuparte. Si eso te resulta difícil, visualiza un altar y pon en él el problema o desafío que te inquieta, y entrégalo a Dios, pidiéndole que lo tome para que tú puedas iniciar la jornada de un modo propicio...

Deja atrás el ayer y avanza por este nuevo y glorioso día paso a paso, sabiendo que se desplegará ante ti una pauta perfecta... Pide ser expurgado y purificado de manera de convertirte en una canal claro y puro para que lo mejor transite por ti. Al pedir, sabe que recibirás...

Ahora aquíetate, aquíetate... repite las palabras "Aquíetate, aquíetate" una y otra vez como una afirmación, hasta que percibas tu quietud interior...

Deja que los primeros trazos en la tela de tu día sean nítidos y bien definidos y estén llenos de amor, de inspiración y de la expectativa de que tienes por delante un día bendito y maravilloso...

Siéntete abierto y receptivo a cualquier experiencia que tengas...

Pide que tus pensamientos se dirijan por el camino más alto, positivo y amante, a fin de estar plenamente preparado para este día maravilloso. "Lo que piensas, eso eres y eso lograras...".

Elimina de ti todo pensamiento sombrío o negativo y llena tu corazón y tu mente con amor y con una acción de gracias. Tómame unos momentos para agradecer el buen dormir que has tenido durante la noche; para agradecer estar vivo; para agradecer el nuevo día maravilloso. Agradécelo todo. Sabe que vives en perfecta armonía con las leyes divinas y que todo está bien, muy bien...

Espera lo mejor de todo y de todos y atráelo hacia ti... Sabe que si inicias la jornada en forma propicia sobrevendrán maravillas y milagros, pues estás obrando de acuerdo con leyes divinas...

¿Cuáles han sido tus pensamientos al despertar esta mañana? ¿De amor a Dios, la divinidad interior, y de amor y gratitud hacia tus semejantes?... ¿De alegría y agradecimiento?... Recuerda que debes agradecer todas las bendiciones que se derraman sobre ti permanentemente...

No olvides que los pensamientos que tengas en esta primera hora de tu vigilia pueden colorear el día entero e influir en él.

Ahora vuelve lentamente con tu conciencia al cuarto en que te encuentras, percibe el lugar en que estás sentado, pon atención en tu cuerpo, respira varias veces en forma profunda y abre los ojos.

## **Meditación sobre la alegría**

El objetivo es extraer de ti todo lo que te produce una gran alegría.

Respira profundamente varias veces y relájate, relájate, relájate.

Date tiempo. La respiración rítmica te ayudará, así que toma conciencia de ella.

Ahora, serenamente, fórmulate las siguientes preguntas. Pon un anotador en tu regazo para poder ir escribiendo tus respuestas.

- 1) ¿Qué cosas, personas y situaciones te producen alegría?
- 2) ¿Qué acciones generan en ti un verdadero goce?
- 3) ¿De qué manera tomas contacto con tu alegría?
- 4) ¿Cuándo y dónde sientes la proximidad del amor incondicional de Dios?
- 5) ¿Se vincula tu alegría con tu sueño o tu visión?

Dedicaremos ahora algún tiempo a recordar y revivir ciertos momentos de júbilo que hayas vivido.

Volvamos a una escena feliz de tu infancia. Si encuentras dificultad en recordar un momento dichoso de tu infancia, céntrate en alguno que hayas tenido en los últimos tiempos.

Recuerda una de tus músicas favoritas. Siente hondamente el gozo que te produce. Deja que ese gozo inunde todo tu ser.

Recuerda uno de los lugares naturales predilectos. Nota si en la escena que estás rememorando hay presentes personas o animales.

Piensa en todas las pequeñas cosas de la vida que hacen bullir la vida en ti con sólo imaginarlas.

Recuerda a las personas que amas y que te aman.

La alegría es producto del servicio, y el servicio es producto de la dedicación. Entonces, ¿por qué no dedicarte en este mismo momento y a su servicio, y sentir en tu interior la libertad y alegría del Espíritu?

Ahora, conservando esa sensación de gozoso contacto con la vida, vuelva tu atención al medio que te rodea y lee lo que anotaste. Usa la lista de respuesta para recordar tus momentos dichosos, sobre todo cuando la vida no parezca estar imbuida de este carácter.

## **Meditación del ser de Luz**

Siéntate cómodo en una silla o en el suelo. Inhala y exhala profundamente varias

veces... Dile a tu cuerpo que se relaje... Si sientes alguna molestia en cualquier sitio, tómate un momento para ajustar tu postura a fin de estar lo más cómodo posible...

Imagina ahora que un Ser de Luz ha venido siguiéndote y está ahí parado, mirándote...

Eres tan consciente de esta presencia que toda la vibración de tu naturaleza sensible comienza a modificarse...

Ahora imagina que esta presencia invisible, este Ser de Luz y Mente omnisapiente, se acerca lentamente a ti y penetra tu cuerpo, tu mente, tu naturaleza emocional, toda tu conciencia...

Siente cómo surge una fuerza en ti a medida que este Ser de Luz y Amor va ocupando el mismo espacio que tú...

Percibe la infinita sabiduría de su mente mientras piensa en tu conciencia...

Ve la Luz saturando todo tu ser...

Este es tu Dios-Ser Superior, el espíritu de Dios dentro de ti.

Crea ahora en tu mente una pantalla blanca y sobre ella mira esta palabra: ELIJO...

"Elijo establecer una relación amorosa con mi Dios-Ser Superior. Acepto con todo mi corazón, mi mente y mi alma que ahora se consume este deseo. Dado que acepto todo lo que esta relación implica, siento el nexo consciente que hay en mi unidad con mi Dios-Ser Superior. Amo el sentimiento que esto despierta en mi corazón."

En tu imaginación, represéntate gozando plenamente de esta relación con la Presencia de Dios en ti, la Realidad que tú eres...

Imagina que te despiertas por la mañana y saludas con alegría a esa presencia diciéndole de todo corazón: "¡Muy buenos días, mi Dios!"

Óyete y mírate mientras le dices al Ser de Luz que lo amas con todo tu corazón, tu mente, tu alma y tu fuerza...

Imagínate mientras te vistes expresando gratitud por la ropa que tienes para ponerte, y por la oportunidad de estar al servicio de todas las expresiones de Dios durante el día...

Mírate mientras te das un tiempo para la meditación y sientes el bello contacto amoroso con el Espíritu.

Escucha, y oyele decirte en tu imaginación al gloriosos Dios-Ser Superior: "Nunca te dejaré ni te abandonaré. Siempre estaré contigo, porque tú eres mi expresión, la Luz del Mundo".

Deja que estas palabras sigan sonando en tus oídos...

Palabras de luz y amor y paz, palabras de integridad y de abundancia, de armonía y protección.

Imagínate a ti mismo durante la jornada sintiendo la Presencia interna, hablándole, riéndote con ella, agradeciéndole, amándola...

Imagínate manteniendo, literalmente, un amorío con el Dios interior...

Percibe esta experiencia con tu mente. Siéntela dentro de tu corazón. Mírala claramente con tu ojo interno...

Y ahora, conservando la conexión con la presencia de la luz en ti, lentamente vuelve tu atención a tu cuerpo, respira varias veces en forma profunda, abre los ojos y estírate.

## **Meditación planetaria**

Busca una posición cómoda y cierra los ojos. Inhala y exhala profundamente varias veces... Siente cómo todo tu ser se hunde en la quietud... Siente esa paz de Dios, que sobrepasa toda comprensión, colmarte y envolverte... Permite que tu mente y todo tu ser estén en paz...

En este estado de paz y quietud, deténte a escuchar por un instante el nombre de aquello que más podría ayudarte en las próximas semanas... Podría tratarse de algo que el planeta necesite particularmente en estos momentos...

Imagina que esa virtud irradia desde alguien que está parado detrás de ti... En tu imaginación, mira cómo se difunde esa irradiación por todo el cuarto... Mírala elevarse hasta el techo... ir más allá del edificio en el que te encuentras... diseminarse por la ciudad... por el campo... por todos los países del globo... llega a América del sur y del Norte... al Artico y a la Antártida... a Australia y Nueva Zelanda... a Africa... a Asia... al Medio Oriente... a Europa... cubre todas las islas... todos los mares... todos los ríos y lagos...

Ve a la Tierra envuelta a esta suave irradiación luminosa... y mientras las observas, ves que esa virtud penetra en el planeta, es absorbida por todas las regiones y partes de él, incluido tú mismo... La ves penetrar en ti para nutrirte y sostenerte... llenándote con la Luz de su Presencia...

Si ya estás en condiciones vuelve a tu cuarto y pon atención en tu cuerpo, en lo que te rodea... respira varias veces en forma profunda, abre los ojos y estírate.

## **Meditación del símbolo masculino y femenino**

Cierra los ojos. Inhala y exhala profundamente varias veces... deja que tu cuerpo se relaje... Toma conciencia de cualquier zona de tu cuerpo que esté tensa, y relájala a

conciencia... Imagina que la relajación avanza por tu cuerpo como si fuera una lenta oleada...

Ahora visualiza tus emociones como si fueran un enorme lago... Poco a poco la superficie de las aguas se aquieta y se torna más calma, hasta que queda totalmente lisa y serena, como un espejo...

Vuelve tu atención a tu mente... Toma conciencia de cualquier pensamiento que ronde por ella... Síguelo por uno o dos segundos, luego déjalo partir...

Permite que emerja de ti una imagen que simbolice tu aspecto masculino... Tómate tiempo para tener conciencia de él, de su forma, tamaño, color, textura... Aprecia asimismo cómo te sientes con respecto a él...

Ahora insértate en esa imagen... identifícate con ella... Experimenta qué significa ser esa imagen... Ahora sal de esa imagen y experimenta cómo eres tú cuando estás parado fuera de ella.. Obsérvala con cuidado desde afuera...

Abandona esa imagen... deja que emerja otra que simbolice tu aspecto femenino... Tómate tiempo para tomar conciencia de ella... de su forma, tamaño, color, textura... Aprecia asimismo cómo te sientes con respecto a este aspecto tuyo...

Ahora insértate en esa imagen... identifícate con ella... Experimenta qué significa ser esa imagen... Sal de ella y experimenta cómo eres tú cuando estás parado afuera... Obsérvala con cuidado desde el exterior...

Abandona esa imagen... Permite que ambas se relacionen entre sí. Mira cómo empiezan a moverse juntas, y si quieren, déjalas bailar...

A partir de tu representación de esas dos imágenes, permite que surja una tercera que sea la fusión de ambas...

Puede ser el resultado de combinar los otros dos símbolos o puede ser un símbolo distinto de aquéllos... Sea como fuere, este tercer símbolo representa la fusión de los aspectos masculino y femenino en tu interior.

Tómate tiempo para permanecer con esta imagen y explorar cómo es... Cuando estés dispuesto, insértate en ella... identifícate con ella... Experimenta qué significa ser esa imagen...

Cuando estés listo, sal de ella y experimenta cómo eres tú cuando estás parado afuera... Obsérvala con cuidado desde el exterior...

Nuevamente, cuando ya estés listo, trae tu conciencia al cuarto en que te hallas. repara en tu cuerpo, la silla en que estás sentado, lo que te rodea.

Respira varias veces en forma profunda, abre los ojos y estírate.

## El poder transformador del amor

Busca una posición cómoda y cierra los ojos. Deja que tus pensamientos y sentimientos se serenen. Inhala y exhala profundamente varias veces. Relájate... Si sientes alguna incomodidad corporal, tómate un tiempo para acomodarte...

Deja venir a tu mente una época en que tu amor modificó una situación, cambió la vida de otra persona siquiera por un breve momento... Permítete vivenciar otra vez esa época por completo. Recréala en tu mente... Siente tus sensaciones, tus emociones... ¿De dónde partía tu amor? ¿Era espontáneo, sucedió en forma casual, o fue un acto consciente?...

Visualiza una situación distinta a tu vida, que haya representado un reto para ti... Recrea esa situación o esa persona en tu mente. Vuelve a vivenciar tus sentimientos, lo que originaba conflicto, dolor o dificultades...

Retorna a ese lugar tuyo en que antes sentiste el poder del amor. Revivencia ese poder en ti, siente el amor...

Dirige en forma consciente ese amor, ese poder, a la persona o situación con la que tienes dificultades... Imagina de qué manera podría transformarse dicha situación. ¿Cómo sería si cambiase? ¿Que te haría sentir? Créala verdaderamente para ti.. Siente el poder de tu amor vertiéndose en tu cuerpo, tu corazón, todo tu ser... Siente elevarse la energía... Experimenta el poder transformador del amor...

Desplaza ahora tu energía y visualiza algún aspecto del mundo que padezca cierta necesidad, conflicto o dolor... Concíbelo en tu mente... las personas, la Tierra... Siente lo que ellos sienten, lo que siente la Tierra. Vuélvete uno con todo...

Dirígete conscientemente hacia el reservorio de amor que hay en ti... Encauza tu amor al aspecto del mundo que has elegido... Siente cómo se abre tu corazón y visualiza una corriente de amor que se vierte desde él y envuelve la Tierra, la gente, eleva la situación llevando a ella júbilo y paz. Mira cómo se ha transformado por el poder de tu amor...

¿Cuál esa hora el panorama?... Permite que tu imaginación recree esa situación que ha sido totalmente transformada... Imagina los rostros de las personas; ¿qué sienten?... ¿Qué aspecto tienen ellos y la Tierra?

Ahora afirma lo siguiente:

*Tengo en mí el divino poder de transformar  
el mundo con amor divino. veo cómo se ha  
transformado en este instante.*

## Perdón y liberación

Busca una posición cómoda y cierra los ojos. Relájate. Inhala y exhala profundamente varias veces, llevando calma a tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

Trata de entrar en un estado muy sereno, meditativo y de pensar en alguna persona que, según crees, te ocasionó dolor, te lastimó o te hizo sufrir. Si puedes, visualiza a esa persona... puede ser tu padre o tu madre, o un desconocido, un amante, un cónyuge, un hijo o un amigo. Quizás en este preciso momento también te produzca dolor pensar en esa persona o situación. Quiero que permanezcas así, sintiendo profundamente toda la situación. Deja que brote la ira, el dolor, el rencor o cualquier otra emoción negativa que estés experimentando...

Quédate ahí, simplemente, con todo lo que estás sintiendo. Repara en que es parte de ti, no puedes eludirlo. Tal vez te debatas con esa situación. Tal vez sientas fluir lágrimas de rabia o de rencor en ti. Déjalas correr... Sigue hasta un año más profundo...

Si quieres escribir el nombre de la persona, hazlo. Si quieres poner por escrito tus reacciones, hazlo también. Tómate tiempo. Escribir esto puede ayudarte a darle forma y sustancia. (Emplea como mínimo de 5 a 10 minutos para hacerlo.)

Ahora perdónate por sentir así. Di esto: "Elijo dejar de castigarme por sentirme herido a causa de lo que (*nombre de la persona*) me ha hecho o me está haciendo"...

Imagina ahora que la persona que la necesitas perdonar está de pie enfrente de ti. Cierra los ojos y dile: "Hubiese preferido que obrase de otro modo, que no me hubieras dicho o hecho lo que dijiste o hiciste. Pero ya pasó. Elijo liberarme de este episodio. Elijo desembarazarme y liberarme de él. Estoy cansado de que me incomode. Por lo tanto, suprimo todas mis exigencias, expectativas y condiciones. He resuelto acabar con la exigencia de que tú seas de determinada manera. Tú eres totalmente responsable de tus actos, y te libero para tu propio bien"...

Siente cómo se expande tu conciencia. Conéctate con el amor de Dios, tu Ser Superior. Siente la compasión y amor que fluyen desde esa fuente. Permite que fluyan en ti y afloja todas tus exigencias, expectativas y condiciones. siente las virtudes de tu Ser Superior, esa parte tuya que te he protegido, amado y nutrido todos los días de tu vida...

Con los ojos todavía cerrados, mientras continúas sintiendo el amor de tu ser Superior, dile a la persona con respecto a la cual has renunciado a toda demanda, condición y expectativa: "Envío este amor de mi Dios\_Ser Superior para ti, tal como eres"... Siente cómo fluye el amor desde ti hacia esa persona. Tómate tiempo para sentirlo y vivirlo...

Ahora toma conciencia de tu cuerpo. ¿Cómo está?... Advierte si estás aferrándote a algo o exigiendo que alguien sea distinto de lo que es. Si no experimentas una sensación de liberación, repite el proceso. Repítelo para cada acción que te aferra al otro. No es posible perdonar por completo sólo con la mente. Si uno no siente liberación en el corazón, habrá quizás otro episodio vinculado con éste, que aún no

está en tu mente consciente. Si te parece oportuno, pregunta: ¿Hay alguna otra cosa que está bloqueando este proceso? En caso afirmativo, por lo general surgirá de inmediato. Elabora todo lo que surja. Si no surge nada, siente una honda gratitud por haber vivenciado el amor de tu Dios-Ser Superior y sigue enviándolo hacia la persona que fue perdonada...

Si te sientes empantanado, procura practicar el ejercicio del altar. Imagina delante de ti un altar y coloca en él a la persona o situación. Luego di para ti: "Dios, no puedo hacer nada más con esto. Te lo entrego y me desprendo de ello para dártelo. Por favor, tómalo"... Si lo haces de corazón, algo sucederá entre tú y la Divinidad que tienes en tu interior. Percibirás como que si hubieses descargado un gran peso de tus hombros y, tal vez por primera vez en muchos años, te sentirás libre.

Recuerda, cuando se perdona de veras a alguien, uno ya no es indiferente hacia ese individuo ni trata de eludirlo, puesto que esto es lo más fácil. El auténtico perdón consiste en soltar el orgullo herido y sentir hacia esa persona como antes de que ocurriera el incidente, o lo que fuese, que te molestó.

Pídele ayuda a Dios. Di simplemente: "Dios amado, aquí está mi corazón. Límpialo. Renueva mi espíritu para que yo pueda sentir amor hacia esa persona. descanso en tu paz y tu silencio, y agradezco que sea así"...

Agradece por lo que ha sucedido por más que pienses que todavía el asunto no terminó. En lo profundo debes saber que algo está pasando. Míralo pasar. Aquí interviene la fe. Sin fe, la vida es vacía.

El perdón trae consigo libertad, júbilo y dicha -la libertad y la dicha del Espíritu-. Has abandonado todo lo que tenía atado a esa persona y situación y eres totalmente libre.

Si te ayuda, puedes usar esta afirmación:

*Entro en un estado de conciencia de amor y perdón.*

Conservando en tu corazón estas virtudes del perdón y la liberación, vuelve la atención a tu cuerpo, a la habitación donde estás, y abre los ojos.

## **Un ejercicio para crear paz interior**

Puedes usar este ejercicio cada vez que te sientas indeciso, preocupado o angustiado.

Busca una posición cómoda, en una silla o en suelo, y cierra los ojos. Inhala y exhala profundamente varias veces. Relaja el cuerpo, aquietta las emociones y la mente...

Elévate en tu conciencia hacia tu Ser Superior, tu Fuente, tu Dios interno, y allí toma contacto con la virtud de la paz... Imagina un lago tranquilo y apacible. Sé consciente

de la calma imperante en ese hermoso lago...

Respira esa paz... deja que impregne tu mente... tus emociones... y tu cuerpo... Déjala infundirse en ti y envolverte, déjala penetrar en tu conciencia... Descansa en esa paz.

Ahora ponte en contacto con tu voluntad... Examina tu disposición a tomar las decisiones adecuadas para ti en este momento...

Repara en que estás por encima de las preocupaciones y la angustia. Pregúntate: "¿Cuál es el mensaje que esta angustia me transmite?"

Formula cualquier otra persona que te parezca apropiada en estas circunstancias, y recuerda que éste no es un proceso mental... No trates de pensar la respuesta. Si sientes que estás empleando un proceso mental, elévate más alto en tu conciencia. Que la respuesta venga de tu Ser Superior, que está en lo profundo de ti. Espera esa respuesta...

Luego, cuando te sientas perfectamente en paz y hayas recibido respuestas a tus preguntas, toma conciencia de tu cuerpo y abre los ojos. Sigue con tus tareas de costumbre adoptando la actitud de la paz. Afirma:

Soy el Ser Superior. Puedo elegir: Soy responsable de mis actos, de mis emociones y de mi identidad.  
Soy el Ser Superior, me hago cargo de ello.

## **Preguntas sobre la relación con Dios**

Las siguientes preguntas tienen como propósito ayudarte a comprender mejor cuál es tu actual relación con Dios. Date tiempo para hacer el ejercicio sin apresurarte. Ten a mano un anotador y un lápiz o bolígrafo para escribir las respuestas. Tras la relajación inicial, incorpora a la mente una pregunta por vez. Permítete tomar contacto internamente con la pregunta y luego, en actitud mesurada y tranquila, escribe la respuesta en el anotador. Antes de pasar a la pregunta siguiente vuelve a la calma y deja un breve espacio en blanco.

Busca una posición cómoda, relaja el cuerpo y cierra los ojos... Inhala y exhala profundamente varias veces, sintiendo cómo el aire fresco llena tu ser y trae consigo paz...

Siente esta paz inundando todo tu ser... tu cuerpo... tu mente... tus emociones...

Ahora comienza con la primera pregunta...

- 1) ¿Cuánto tiempo paso con Dios cada día?
- 2) ¿Qué elementos auxiliares utilizo en el tiempo que paso con Dios?

- 3) ¿De qué manera dispongo de mis horarios a fin de brindarle a Dios un tiempo de calidad diariamente?
- 4) ¿Qué métodos adopto para meditar, estudiar, rezar? ¿Qué beneficios tienen?
- 5) ¿Cómo organizo los momentos de mis plegarias? Menciona lo que te estimula y lo que obstaculiza tus rezos y meditaciones.
- 6) ¿Constituye el silencio una parte importante del tiempo que paso con Dios? ¿El silencio me causa problemas o me aporta beneficios?
- 7) ¿De qué manera me habla Dios? Da algunos ejemplos concretos.
- 8) ¿Cómo hago para mantener una relación estrecha con Dios durante el día?
- 9) ¿Constituye el culto una parte importante del tiempo que paso con Dios? ¿Cómo lo practico? (cantos, bailes, risa, silencio, etc.).
- 10) ¿En qué forma influye en mi actitud hacia los demás, mis relaciones, etc. una vida espiritual coherente y satisfactoria?
- 11) ¿Practico el ayuno? Si la respuesta es afirmativa, ¿me trae algún beneficio?
- 12) ¿Cuáles son los problemas más comunes que enfrento en mi vida espiritual?

Al repasar tus respuestas, repara en tu reacción ante cada una de ellas. ¿Te ponen contento? A partir de lo que te enseña este ejercicio, ¿hay algún aspecto de ti mismo que quisieras modificar? ¿De qué modo podrás hacerlo? ¿Te gustaría establecer contigo mismo algún compromiso?

## **Preguntas sobre la fe y la plegaria**

Las siguientes preguntas tienen como propósito ayudarte a comprender mejor tus actuales ideas sobre la fe y la plegaria. Date tiempo para hacer el ejercicio sin apresurarte. Ten a mano un anotador y un lápiz o bolígrafo para escribir las respuestas. Tras la relajación inicial, incorpora a la mente una pregunta por vez. Permítete tomar contacto internamente con la pregunta y luego, en actitud mesurada y tranquila, escribe la respuesta en el anotador. Antes de pasar a la pregunta siguiente vuelve a la calma y deja un breve espacio en blanco.

Busca una posición cómoda, relaja el cuerpo y cierra los ojos... Inhala y exhala profundamente varias veces, sintiendo cómo el aire fresco llena tu ser y trae consigo paz...

Siente esta paz inundando todo tu ser... tu cuerpo... tu mente... tus emociones...

Ahora comienza con la primera pregunta...

- 1) ¿Qué significa fe para ti?
- 2) ¿Hay algún ejemplo de mi vida de haber hecho algo con fe y que el resultado fuera excelente?
- 3) ¿Sé ver la mano de Dios en todo?
- 4) ¿Puedo aceptar que todo deriva en el bien?
- 5) Cuando necesito ayuda, ¿me tomo el tiempo necesario para formular una plegaria?

- 6) ¿Tengo fe en que mis rezos serán respondidos?
- 7) ¿Qué significa la plegaria para mí?
- 8) ¿Sé a quién le rezo cuando lo hago?
- 9) ¿Pienso que la plegaria es un instrumento poderoso, o no me molesto en practicarla?
- 10) ¿Qué significa el "trabajo interior" para mí? ¿De qué manera lo realizo?
- 11) ¿Puedo vivir una vida espiritual sin fe y confianza, o sin la necesidad de cambiar permanentemente?
- 12) ¿De qué modo reacciono ante el cambio?
- 13) ¿Cómo encuentro la libertad y la dicha espirituales?

Al repasar tus respuestas, repara en tu reacción ante cada una de ellas. ¿Te ponen contento? A partir de lo que te enseña este ejercicio, ¿hay algún aspecto de ti mismo que quisieras modificar? ¿De qué modo podrás hacerlo? ¿Te gustaría establecer contigo mismo algún compromiso?

## **Preguntas sobre la forma de aprender a amar**

Las siguientes preguntas tienen como propósito ayudarte a comprender mejor cuál es tu actual relación con las virtudes del amor. Date tiempo para hacer el ejercicio sin apresurarte. Ten a mano un anotador y un lápiz o bolígrafo para escribir las respuestas. Tras la relajación inicial, incorpora a la mente una pregunta por vez. Permítete tomar contacto internamente con la pregunta y luego, en actitud mesurada y tranquila, escribe la respuesta en el anotador. Antes de pasar a la pregunta siguiente vuelve a la calma y deja un breve espacio en blanco.

Busca una posición cómoda, relaja el cuerpo y cierra los ojos... Inhala y exhala profundamente varias veces, sintiendo cómo el aire fresco llena tu ser y trae consigo paz...

Siente esta paz inundando todo tu ser... tu cuerpo... tu mente... tus emociones...

Ahora comienza...

1) No puedo dar lo que tengo.

¿Tengo amor en mi corazón?

¿Soy una persona que dé amor?

¿Busco y veo lo mejor en cada uno?

Si tengo estas cualidades y vivo de esta manera, es porque soy capaz de dar amor.

2) No puedo enseñar lo que no comprendo. Para enseñar a amar debo saber qué quiero decir cuando hablo de amor.

¿Conozco el significado del amor?

¿Sé qué se siente cuando se ama?

¿Puedo ver, más allá de la superficie exterior, la chispa divina en cada alma?

Si soy capaz de conocer y de hacer estas cosas, estoy comenzando a comprender lo que es el amor.

3) No puedo valorar lo que no reconozco. Para reconocer el amor primero tengo que

ser receptivo a él.

¿Soy receptivo al amor?

¿Reconozco el amor cuando lo veo y lo siento?

¿Valoro el amor y lo que éste implica y lo siento?

¿Valoro lo que puedo darles a los demás con mi amor?

4)No puedo incorporar algo a lo que no me entrego. Para entregarme al amor debo ser vulnerable a él.

¿Estoy abierto al amor y soy vulnerable a él?

¿Temo ser herido por el amor, o ser rechazado?

¿Construyo a mi alrededor un cerco lleno de púas para protegerme del amor?

5)No puedo tener dudas sobre aquello en lo que quiero confiar. Para confiar en el amor debo estar convencido de su poder.

¿Estoy convencido de que el amor es la energía más poderosa del universo?

¿Estoy convencido de que Dios es amor?

¿Amo a Dios, la Divinidad que hay en mí?

6)No puedo vivir aquello a lo cual no le dedico mi ser. Para dedicar mi ser al amor debo crecer permanentemente inmerso en él.

¿Le dedico mi ser al amor?

¿Considero que la lección más importante en la vida es aprender a amar?

Si no le dedico mi ser al amor, ¿por qué pasa esto? ¿Qué puedo hacer para modificarlo?

Al repasar tus respuestas, repara en tu reacción ante cada uno de ellas. ¿Te ponen contento? A partir de lo que te enseña este ejercicio, ¿hay algún aspecto de ti mismo que quisieras modificar? ¿De qué modo podrías hacerlo? ¿Te gustaría establecer contigo mismo algún compromiso?

Cuarta Parte

# **Preguntas y respuestas**

## *¿Cuál es su definición de Dios?*

Dios es amor incondicional. Dios está en todas partes y en todo. Dios es como la respiración, la llevamos dentro de nosotros permanentemente. La Divinidad está dentro de cada uno. Esto significa que el amor incondicional está dentro de cada uno de nosotros, seamos lo que seamos. Simplemente, no siempre somos conscientes de ello, o tal vez no podemos aceptarlo. Es importante que nos abramos y tomemos conciencia a fin de reconocerlo y aceptarlo.

## *¿Cómo cambio a lo largo de los años su visión de Dios?*

Fui criada en una familia cristiana tradicional en la que había mucho amor. Me enseñaron a rezar y concurría a la iglesia y a la escuela dominical. Durante un breve lapso me sumé a la Unión Cristiana, pero en esa época de mi vida la religión no constituía una fe viviente. Creo que lo me hacía ir a la iglesia era el amor a mi padre, porque quería ser como él.

La primera vez que escuché la voz fue un momento de mi vida en que estaba acorralada. Pasaba por un momento increíblemente difícil y estaba rezando en un pequeño cuarto de una casa de Glastonbury, llamado el "santuario". En mis plegarias decía: "Dios, mi vida es un lío tan grande, ¿qué voy a hacer?", Cuando de pronto oí una vocecilla interior que me respondía: "Aquiétate y sabe que YO SOY Dios". La voz añadió que si yo la escuchaba y obedecía todo saldría bien. Fue una experiencia sobrecogedora y me quedé dura de espanto. Me pareció haber sufrido una crisis de nervios.

Desde entonces empecé a recibir de vez en cuando pequeñas pautas que me servían como guía. Siempre comenzaban diciendo "Hija mía", y luego venía el mensaje. Era como si un padre amante le hablase a su hija. A medida que empecé a querer a esa voz, ella comenzó a dirigirse a mí como "Mi hija amada" y más adelante como "Mi amada". Así siguió durante años.

Luego, un día, yo estaba diciendo "Se hará lo que tú dices", y al decirlo noté que me estaba separando de Dios: ahí estaba Dios y aquí estaba Eileen, y por alguna razón esta separación no era buena. En repetidas oportunidades se me había guiado diciéndome que "Somos uno, la separación no existe", pero yo no lo había comprendido en mi corazón. Esto me puso mal, y al mismo tiempo sentí que si realmente lo creía de corazón, sería una hereje. Poco a poco, muy lentamente, sin embargo, llegué a saber que Dios está dentro, y esto se ha convertido en un profundo saber interior, ha cobrado vida en mí. Sé con todo mi ser que, en efecto, Dios y yo somos uno. La separación no existe. Dios está dentro de cada persona.

Así que fue todo un proceso. No sucedió de la noche a la mañana. Tuve que trabajar con eso, ser con eso, vivir con eso y encarnarlo hasta llegar a saber que, en efecto, yo soy la guía. Lo que viene a través de mí procede de la parte más alta de mi ser, de la fuente divina.

La vida ha sido un cambio continuo, y no fue fácil. Incluso llegó un momento en que se me dijo: "Ahora deja de recibir guía y de escribir, y aprender a vivir eso, a serlo y demostrarlo. Encarna la energía". Para mí esto es la vida: estar dispuesta a cambiar permanentemente.

## *¿Cómo se siente cuando se conecta con Dios?*

Me siento dichosa. Es una verdadera alegría. Es la alegría y la belleza de todo. Hay que mirar siempre lo mejor. Si uno quiere puede mirar lo peor, tiene la opción de hacerlo; pero para sentir la Divinidad interior necesita mirar lo mejor que hay en todo. Observen la situación en la que están, el lugar en que viven, quiénes los rodean, qué hacen. ¿Pueden ver lo mejor en todo ello? Antes de encender la radio o la televisión, céntrense de modo tal de no ser arrastrados por la negatividad, el caos y la confusión reinantes. Miren lo mejor en cualquier situación. No siempre es fácil.

*¿Por qué cree Usted que la gente se siente atraída hacia Dios y al mismo tiempo le teme?*

Pienso que existe cierto encanto en la atracción que ejerce Dios, pero que cuando estamos muy próximos a la Divinidad interior, en medio de la quietud, tenemos miedo de que se nos pida algo o se nos inste a hacer algo que no queremos hacer. Debemos entregarnos de una manera comprometida y aplicada. Tenemos perder nuestra identidad. ¿Qué va a pasar si pierdo mi identidad?

Lo siento muy bien porque también yo sentí esto en una etapa de mi desarrollo espiritual. Al afrontar algo difícil nos tienta hacer caso omiso de ello o huir. Yo superé estos temores gracias a la plegaria y la meditación. Pasé mucho tiempo en silencio, en comunión con esa increíble vocecilla interior que me decía: "Yo siempre estoy contigo". Recé pidiendo ayuda, en la seguridad de que cuando uno pide, recibe, y cuando busca, encuentra. Al ver que sucedían cosas maravillosas en mi vida, mi fe se fortaleció y se volvió sólida como una roca.

*¿Cuáles fueron para usted las lecciones más importantes en las primeras etapas de su formación espiritual?*

Entre las más importantes estuvieron la autodisciplina y la obediencia. Por ejemplo, se me asignaron horarios específicos para meditar: a las seis de la mañana, al mediodía y a las nueve de la noche. Más tarde comencé a despertarme de noche para rezar y esperar a Dios -así lo llamaba yo, "esperar a Dios"-. Durante ocho años sólo dormí dos horas por noche. Se me dijo que debía atravesar un período de purificación, con una sola comida diaria de alimentos crudos y bebiendo solamente agua. Eso fue a fines de la década del sesenta y duró nueve años. Fue una disciplina. Tuve que aprender. La disciplina es algo verdaderamente maravilloso; es muy liberadora. Pero todas estas disciplinas deben proceder de adentro. Nadie ajeno tiene que decirme lo que debo hacer. Es importante que cada cual reciba sus instrucciones desde adentro. Pueden ser diferentes para cada uno y es menester que sigamos nuestra guía interior y no hagamos algo simplemente porque alguien nos lo dijo. También es importante que cuando se recibe una guía o una inspiración interna, se actúe. No sirve de nada recibir las instrucciones más directas o las más bellas visiones si no se hace algo al respecto. Aquí interviene la obediencia. Hay que actuar.

*¿Qué hace usted mientras realiza sus tareas rutinarias que la ayude a conectarse con el Espíritu?*

Lo primero que hago todas las mañanas es decir: "Aquí estoy, Dios, úsame como

quieras". Me ofrezco para ser usada de cualquier modo que sea, aceptando asumir las consecuencias que ello significa. Luego dedico algún tiempo a la plegaria y la meditación, después de haber leído el fragmento correspondiente a ese día en *Abriendo las puertas de tu interior*. Hago eso en mi dormitorio antes de pasar el santuario, donde medito un poco más. Siento que lo que hago en el santuario es congrega las energías crísticas para toda la comunidad. Voy ahí a centrarme, equilibrarme y estabilizarme, para luego vivir mi vida cotidiana.

Todo lo hago con amor y veo la mano de Dios en todo lo que sucede a mi alrededor, tanto en las cosas pequeñas como en las grandes. ¡Es tan importante ser consciente de lo que ocurre a nuestro alrededor!

Siento que son muchas las cosas que me transmiten algo. Un ejemplo que cito a menudo es el de escuchar el canto de un mirlo a la mañana temprano. El me dice que me precisa más alegría en el mundo, que nos estamos volviendo demasiado serios. Por donde vuelvo la mirada veo la mano de Dios y doy gracias constantemente, pues sé que éstos son pequeños mensajes que me envía Dios. Mantengo mi mente y corazón abiertos todo el tiempo para reconocer lo que me dice.

*¿Cree usted que Dios tiene un plan para cada uno de nosotros?*

Si, lo creo. Dios tiene un plan, aunque a veces me ha sido difícil entenderlo. En ocasiones me pregunté: "¿Dónde me llevará esto? ¿Qué está pasando?" Pero ahí es donde entran a jugar la fe y la confianza. Necesitaba confiar en mi vocecilla interior, en que Dios sabe qué es lo mejor. Este plan se aplica asimismo a las cosas minúsculas. ¿Por que habría que excluir las pequeñas cosas? Si uno realmente es guiado, se encuentra en el lugar apropiado, en el momento apropiado, haciendo lo apropiado. Es importante escuchar los dictados de la voz interior y acatarlos.

Me parece particularmente importante recordar esto cuando se enfrentan dificultades. ¿Cómo las abordaremos? ¿Las consideramos escollos que entorpecen nuestro camino y nos arruinan la vida, como errores, o las vemos como escalones que nos van ayudando a subir hacia Dios? La elección es nuestra, siempre.

*En la actualidad se presenta en los medios de comunicación mucha gente que dice haber tenido experiencia directa con ángeles y otros fenómenos divinos. Por qué piensa usted que Dios parece estar acercándose tan directamente a la vida de la gente en esta época?*

Creo que es por el temor. El temor es nuestro peor enemigo y lo que realmente nos frena. Dado que ahora están pasando cosas, la gente necesita algo a lo que aferrarse, está hambrienta de alimento espiritual. Es horrible que para volvernos hacia el Dios interior tengamos que estar acorralados, pero eso es precisamente lo que está ocurriendo. Las personas rezan en busca de ayuda y Dios les contesta. Cuando estamos lo bastante desesperados, nos abrimos a cosas ajenas a nuestra experiencia material normal, y nos aferramos a ellas. El alimento espiritual es sumamente importante.

*Hay personas que afirman que pronto aparecerá la Conciencia Crística.*

### *¿Usted comparte esta opinión?*

Personalmente estoy muy atenta en estos momentos a la Conciencia Crística, esa increíble poderosa energía transformadora y transmutadora que está dentro de cada uno. Somos capaces de convertir las tinieblas en luz; después de todo, Jesús dijo que somos la Luz del Mundo, que cada cual lo es. Yo he tenido una experiencia Crística y sentí en mí esa increíble energía. Desde hace unos años empecé a percibir dentro de mí y en todo el planeta esta nueva energía. Fue una sensación enormemente apasionante, como un zumbido eléctrico que recorriera todos los átomos y aun el éter.

Cuando mayor sea el número de los que toman conciencia de esto, más rápido se producirá una gran transformación. Todos tenemos un papel que cumplir en esto de volvernos más conscientes de la energía Crística que nos rodea y está dentro de cada uno de nosotros y en todo lo que nos rodea.

### *¿De qué manera podemos ayudar a nuestros hijos a que traigan el Espíritu a su vida?*

Con mis tres hijos, cuando vivíamos en un pequeño grupo de casas rodantes, comprobé que no se trataba de hablarles de las cosas espirituales sino de poner en práctica los principios, en cuyo caso éstos eran asimilados por ellos. Nunca les sugería que meditáramos o rezáramos juntos. Sin embargo, sabían que cuando ellos estaban ya en la cama, Peter, Dorothy y yo pasábamos un tiempo "quietos" escuchando a Dios o enviando amor, luz y paz a mucha gente y muchos lugares del mundo. A la mañana siguiente compartíamos con ellos los mensajes que hubiéramos recibido, y por consiguiente sabían qué estaba pasando. Si alguno manifestaba su deseo de sentarse en calma junto a nosotros, podía hacerlo y, de hecho, a veces lo hacían. Además, respondíamos a todas sus preguntas, pero nunca les inculcábamos nada. Si ustedes viven y ponen de manifiesto el amor incondicional en su medio familiar, los niños lo recogerán y absorberán como un trozo de papel secante.

### *¿Cómo puedo evitar sentir temor ante el enorme poder con que cuento?*

Ante todo, reconoce de dónde proviene ese enorme poder: proviene de Dios, la Divinidad que está dentro de ti. Pasa un rato cada día rezando y meditando para conectarte con esa fuente de poder. Haz cosas que contribuyan a purificar tu cuerpo y mente o para que seas un canal claro y puro. No tengas miedo; sabe que para Dios todo es posible. Exprésale tu gratitud por lo que logras, sin asumir jamás esos honores para tu pequeño yo. Permítete ser un canal de amor incondicional y estáte atento a los milagros que sobrevendrán.

### *¿Cómo se puede llevar a la práctica diaria el espíritu de la Fundación Findhorn?*

A través del rezo y la meditación. es una pérdida de tiempo organizar un proyecto en Findhorn si después, cuando no vuelve a casa, se olvida de que "lo que piensas, eso eres, y eso puedes lograr". Tal vez uno termine recayendo en antiguas pautas, o bien empiece con gran alharaca un proyecto que ponga en práctica lo que aprendió

en Findhorn, y todo vaya bien hasta que enfrenta un desafío o una prueba. De pronto uno se halla ante una situación difícil, o no aprueba algo que es interiormente instado a hacer, y hasta se rehúsa a realizarlo. Entonces se siente bloqueado, en un callejón sin salida, y se pregunta por qué.

Recuerden siempre que si piden ayuda con todo su corazón, la ayuda vendrá. Dios sabe lo que es mejor para cada cual, así que... ¿por qué no seguir la guía o el fulgor intuitivo que uno recibió? Si lo hace, verá cómo se le abren una tras otra todas las puertas. Así fue como se fundó este centro. La resistencia origina bloqueos.

Recuerden también que sólo ustedes pueden efectuar su propio trabajo espiritual, de modo que dejen de esperar las respuestas de otra persona. Vuélvanse hacia dentro y cultiven la relación con su guía interior. Aprendan a discernir lo que les dice, de modo tal de escucharla con claridad y obrar en consecuencia.

*¿Llegamos al año 2000? ¿Cree usted que sucederán hechos tremendos, catástrofes naturales, guerras nucleares o un desplazamiento del eje del planeta que dé por resultado la muerte y destrucción de la mayor parte de la humanidad?*

¿Por qué no vamos a llegar al año 2000? En este mismo momento ya están sucediendo cambios tremendos en todo el mundo: catástrofes naturales, terremotos, inundaciones, hambrunas y guerras creadas por el hombre. Estoy persuadida de que "lo que pasamos, eso logramos". Nuestro mayor enemigo es el temor, y al temor podemos reemplazarlo por ideas positivas, constructivas, pacíficas de amor. ¿Dónde está su seguridad? ¿Está en Dios? Miren eso. Si la seguridad de ustedes está en Dios, ¿qué hay que temer?

Tómense tiempo para aquietarse, ir hacia su interior y formular preguntas. Anoten las respuestas. ¿Por qué hay que adelantarse tanto? ¿Por qué llenarse la cabeza con lo que va a pasar en el futuro? Depositen su fe y su confianza en Dios. recurran a la plegaria, la meditación y la fe, porque "la fe es la esencia de las cosas anheladas y la prueba de lo invisible"

No actúen como el avestruz, no hundan la cabeza en la arena y simulen que nada está sucediendo es una expurgación del planeta. Trabajen con fe y confianza y el profundo saber interior de que sólo los mejores y más altos emergerán de cualquier cambio. Busquen lo mejor y sáquenlo afuera.

Cuanto más seamos los que pensemos así, más pronto podremos ayudar a elevar las vibraciones de todo el planeta.

Nunca pierdan tiempo o energía en ideas negativas. Su pensamiento positivo tiene una importancia vital.

*¿Qué consejo le daría a una persona que está iniciándose en la meditación?*

En primer lugar, y es lo más importante, tiene que estar dispuesta a aprender. Tiene que estar dispuesta a aprender a poner a Dios primero en todo. De lo contrario es

mejor que no se moleste.

También es importante que cada uno encuentre su técnica apropiada, con la que se sienta cómodo. Hay muchas para elegir, de las que hablan diversos libros y enseñanzas. Un método muy simple consiste en repetir una y otra vez para sí "aquíetate" o "Yo soy".

Busquen un lugar tranquilo y siéntense cómodos en una silla o sobre el suelo. Cierren los ojos y empleen la respiración para lograr un buen ritmo constante. Yo acostumbro inhalar contando hasta cuatro, luego retengo el aliento contando otra vez hasta cuatro, y a continuación exhalo contando hasta cuatro. Pueden hacer esto a lo largo del tiempo que han destinado a ello, o empezar a repetir la frase elegida. Podrían empezar meditando cinco o diez minutos diarios y luego, a medida que lo deseen, ampliar ese lapso. Al terminar el período de quietud, imagínense enviando amor a todo el planeta. Agradézcan por todo y por todos, ya que la gratitud y la acción de gracias mantienen el corazón abierto y hacen fluir el amor.

Actúen con disciplina y obediencia. Si se fijan un horario para meditar, empiecen a la hora establecida, sean puntuales. Es muy fácil encontrar excusas para no hacer lo que uno se comprometió a hacer. Pero también es posible siempre ajustarse a los compromisos si uno quiere. Después de todo, yo tenía tres hijos y vivimos con otros dos adultos en un pequeño grupo de casas rodantes durante muchos años, pese a lo cual siempre encontré tiempo para respetar mis "citas con Dios".

Si reciben guías o inspiraciones intuitivas, póngalas por escrito y acátenlas. Esto mantiene la puerta abierta, y las instrucciones recibidas no se las llevas el aire, quedan registradas.

Trabajen con paciencia, persistencia y perseverancia. Una vez que den el primer paso en el camino espiritual, sigan adelante. Nunca miren atrás.

*Una expresión recurrente en sus escritos es: "Todo saldrá bien, muy bien". ¿Por qué dice esto?*

Es importante que tengamos fe en el plan de Dios. En el nivel de la forma, tal vez todo parezca un revoltijo, pero en un nivel más alto todo está bien, muy bien, y sucede de acuerdo con una sincronización perfecta. Todo lo que pasa es una lección importante que debemos aprender. Es muy difícil dejarse arrastrar por la desbastación que nos rodea y convertirse en parte del dolor. Mediante la fe y la concentración propia en Dios, en lugar de dejar que nos afecte todo lo negativo, nos permite mantenernos lo bastante abiertos como para ayudar en este nivel irradiando amor hacia todas esas situaciones negativas. esta es mi manera de hacerlo. Es un amor que cura, que vuelve íntegra a la persona. Sigamos amando, simplemente.

Al decir "amor", quiero decir amor incondicional, amor sin expectativas de ninguna índole, in amor que no exige nada a cambio. No impone ninguna restricción a la voluntad de hacer el bien ni depende del afecto o de alguna recompensa o retribución. Mantengan el corazón abierto, pase lo que pase y cualquier sea el dolor... Mantengan fluyendo el amor.

*¿Cuál es el objetivo último del camino espiritual?*

Realizar la unidad con Dios. La separación no existe. De eso se trata. Una de las guías que recibí me decía: "Siéntete en Mi presencia, caminando conmigo, charlando conmigo. Que la maravilla de nuestra unidad penetre en tu conciencia, ya que de esa relación procede todo. Por momentos sientes que esto es imposible. ¿Cómo habría de serlo? Para Mí, nada es imposible, absolutamente nada. En este preciso instante puede sobrevenirte ese estado de unidad perfecta".

Tuve que darme cuenta de que era cierto que por un lado estaba Dios y por el otro estaba Eileen: había Uno. Una unidad absoluta. De ahí que todos la tengamos dentro. Dijo Jesús: "El Reino de Dios está en vosotros". Todos tenemos esa fuerza dentro, aunque se manifieste de diferentes maneras.