

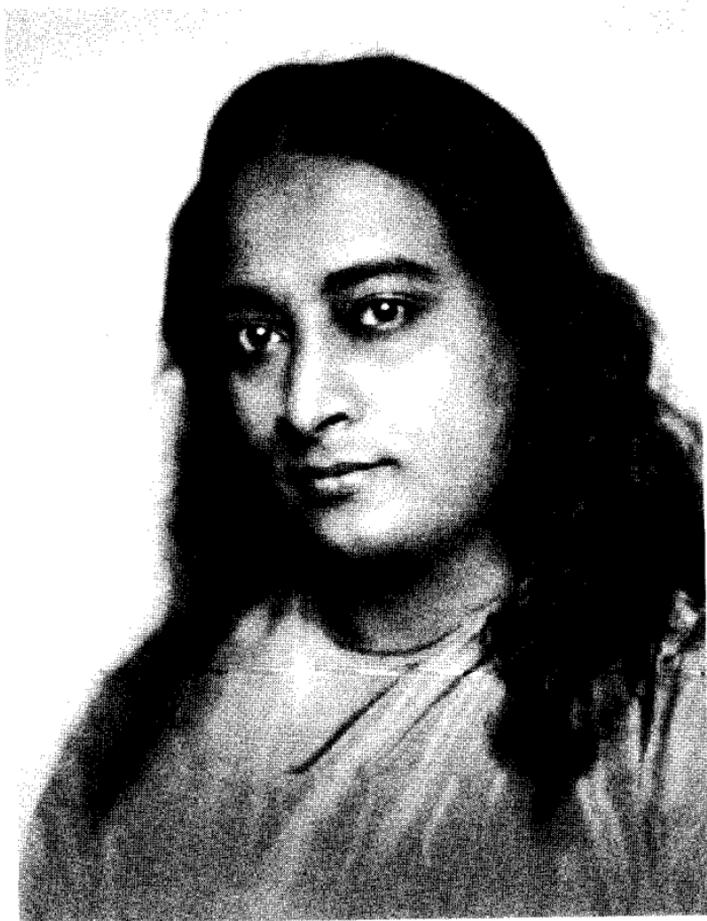
ORACIONES, AFIRMACIONES Y VISUALIZACIONES UNIVERSALES

MEDITACIONES METAFÍSICAS



P A R A M A H A N S A
Y O G A N A N D A





PARAMAHANSA YOGANANDA
(1893-1952)

MEDITACIONES METAFÍSICAS

ORACIONES, AFIRMACIONES
Y VISUALIZACIONES UNIVERSALES

PARAMAHANSA
YOGANANDA



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920

Paramahansa Yogananda

Título de la obra original en inglés publicada por
Self-Realization Fellowship, Los Ángeles (California):
Metaphysical Meditations
ISBN 0-87612-047-8 (cartoné)
ISBN 0-87612-041-9 (rústica)

Traducción al español: *Self-Realization Fellowship*
Copyright © 1998, 2009 *Self-Realization Fellowship*

Todos los derechos reservados. A excepción de breves citas en reseñas bibliográficas, ninguna porción de la edición en español de «Meditaciones metafísicas» (*Metaphysical Meditations*) puede ser reproducida, almacenada, transmitida o difundida en forma alguna, ya sea por medios electrónicos, mecánicos o de cualquier otro tipo conocido en la actualidad o utilizado en el futuro —lo cual incluye fotocopias, grabaciones, sistemas de almacenamiento y recuperación de datos— sin el previo permiso escrito de *Self-Realization Fellowship*, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California 90065-3219, EE.UU.



Esta edición ha sido autorizada
por el Consejo de Publicaciones Internacionales
de *Self-Realization Fellowship*

Self-Realization Fellowship fue fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda, como el órgano difusor de sus enseñanzas en el mundo entero. En todos los libros, grabaciones y demás publicaciones de SRF aparecen el nombre y el emblema de *Self-Realization Fellowship* (tal como se muestran en esta página), los cuales garantizan a las personas interesadas que una determinada obra procede de la sociedad establecida por Paramahansa Yogananda y refleja fielmente sus enseñanzas.

Primera edición en español de la editorial
Self-Realization Fellowship: 1998

Cuarta impresión en rústica: 2009

ISBN-13: 978-0-87612-029-3
ISBN-10: 0-87612-029-X

Impreso en Estados Unidos de América
1355-J1252

RESEÑA DE ESTA OBRA

Durante las prolongadas giras que realizó Paramahansa Yogananda dando charlas y clases en los primeros años de su permanencia en Estados Unidos —y posteriormente en los templos de *Self-Realization Fellowship* que fundó—, con frecuencia guiaba él a los concurrentes en la práctica de alguna afirmación, de un ejercicio de visualización o en la elevación de fervorosas oraciones al Señor. Estos métodos metafísicos despertaban profundo interés, pues reflejaban las múltiples formas en que se puede invocar el Espíritu Infinito y sentir su presencia. Con posterioridad a 1925, fecha en la que Sri Yogananda estableció en Los Ángeles la Sede Internacional de su sociedad e inició la publicación de la revista *East-West* (a la cual, en 1948, le dio el nuevo nombre de *Self-Realization*), se imprimió en la citada revista un gran número de esas meditaciones y, en 1932, *Self-Realization Fellowship* dio a conocer una colección de aproximadamente 200 de ellas en la edición en inglés de *Meditaciones metafísicas*. Desde entonces, este libro se ha publicado sin interrupción y dio lugar a ediciones ampliadas en 1952 y 1964. Puesto que de sus páginas fluye un verdadero manantial de esperanza e inspiración, esta obra cuenta con un creciente número de entusiastas lectores pertenecientes a todos los credos.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

ORACIÓN POR UN MUNDO UNIDO

Paramahansa Yogananda

Puedan los líderes de todos los países y razas llegar a comprender la unidad esencial —tanto física como espiritual— que existe entre los miembros de todas las naciones: físicamente todos somos uno, porque descendemos de los mismos padres, Adán y Eva; y espiritualmente todos somos uno, porque somos los hijos inmortales de nuestro Padre y nos unen los eternos lazos de la hermandad.

Oremos desde lo más profundo de nuestros corazones por el advenimiento de una Liga de Almas y de un Mundo Unido. Aun cuando las diferencias de raza, credo, color, clase y prejuicios políticos parecieran dividirnos, como hijos de un Dios único poseemos, sin embargo, la capacidad de sentir en nuestras almas la fraternidad y la unidad del mundo entero. Esforcémonos por crear un Mundo Unido, en el cual cada nación cumpla su valioso papel, guiada por Dios a través de la conciencia iluminada del hombre.

Todos podemos aprender a eliminar de nuestros corazones el odio y el egoísmo. Oremos para que la armonía reine entre las naciones y para que todas marchen de la mano a través del portal que conduce hacia un mundo nuevo y mejor.

PREFACIO

La meditación —aquella ciencia cuyo objetivo es la realización de Dios— es la más práctica de todas las ciencias del mundo. La mayoría de las personas desearía meditar si comprendiera el valor de la meditación y experimentase sus beneficiosos resultados. El propósito esencial de la meditación es tomar plena conciencia de Dios y de la eterna identidad del alma con Él. ¿Existe acaso algún logro más significativo y provechoso que el de unir nuestras limitadas facultades humanas a la omnipresencia y omnipotencia del Creador? La realización divina confiere a quien medita múltiples bendiciones: la paz, el amor, el gozo, el poder y la sabiduría de Dios.

En la meditación se utiliza la concentración en su forma más elevada. La concentración consiste en liberar la atención de las distracciones, para enfocarla en cualquier pensamiento que se desee. La meditación, en cambio, es aquel tipo especial de concentración en la cual la atención se ha liberado del estado de inquietud y se enfoca solamente en Dios. La meditación, por lo tanto, es la concentración utilizada con el solo propósito de conocer a Dios¹.

¹ En las *Lecciones de Self-Realization Fellowship* se proporcionan instrucciones completas acerca de la teoría y práctica de las técnicas científicas de meditación enseñadas por Paramahansa Yogananda. (Para mayor información, véase la página 153).

Meditaciones metafísicas

En respuesta al amor de sus grandes devotos, Dios se ha revelado en diversas formas cósmicas. Él también se manifiesta a través de la verdad, las cualidades divinas, la belleza y el poder creativo de la naturaleza, las vidas de los grandes santos y avatares (encarnaciones divinas) y el alma de cada ser humano. Es por eso por lo que la meditación en cualesquiera de estos conceptos aporta una profunda realización del Absoluto omnipresente, de Aquel que es la Dicha siempre existente, siempre consciente y eternamente renovada. Al brindar la percepción directa de Dios, la meditación eleva la práctica de la religión por encima de las diferencias dogmáticas.

En la presente obra, aparecen meditaciones de tres tipos: oraciones o exigentes llamados amorosos al Señor; afirmaciones acerca de Dios o de la verdad; y guía e inspiración espiritual dirigida a nuestra propia conciencia. Puede seleccionarse la meditación que se considere más afín a la necesidad del momento. Para enfocar la atención en ese pensamiento espiritual, es conveniente poner en práctica las siguientes instrucciones: sentarse en una silla de respaldo recto o bien, con las piernas cruzadas, sobre una superficie firme. Mantener la columna vertebral erguida y el mentón paralelo al suelo. Cerrar los ojos y enfocar suavemente la mirada y la atención en el entrecejo. En este lugar del cuerpo se encuentra ubicado el centro de la concentración y el ojo espiritual o centro de la percepción divina en el hombre. Manteniendo la atención

fija en este centro de calma y concentración, repítase el pasaje inspirativo que se haya seleccionado —bien sea en voz alta o mentalmente—, despacio y con profunda concentración, hasta asimilar por completo su significado esencial. Es importante continuar meditando hasta sentir que el concepto que se haya elegido ha llegado a convertirse en parte integrante de la propia conciencia.

La primera manifestación de la presencia de Dios consiste en un sentimiento de paz inefable, que luego se transforma en un gozo humanamente inconcebible. Una vez que hayas establecido contacto con la Fuente de la verdad y de la vida, la naturaleza entera te obedecerá. Al encontrar a Dios en tu interior, le encontrarás también a tu alrededor, en todos los seres y en todas las circunstancias.

ÍNDICE

ORACIÓN POR UN MUNDO UNIDO	<i>VII</i>
PREFACIO	<i>IX</i>
SI DESEAS QUE ÉL TE RESPONDA (<i>POEMA</i>)	<i>XIV</i>
DEVOCIÓN Y ADORACIÓN	<i>1</i>
MEDITACIONES SOBRE DIOS	<i>21</i>
LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA	<i>41</i>
SOBRE EL ENCUENTRO CON DIOS	<i>61</i>
SOBRE LAS PREOCUPACIONES MATERIALES	<i>81</i>
SOBRE LA AUTOSUPERACIÓN	<i>107</i>
MEDITACIONES PARA EL PERÍODO NAVIDEÑO	<i>135</i>
RESEÑA DEL AUTOR	<i>147</i>

SI DESEAS QUE ÉL TE RESPONDA

Paramahansa Yogananda

Así te responda Él o no,
continúa llamándole,
llamándole siempre en la morada
de la oración constante.

Así acuda o no a ti,
confía en que Él se te está acercando,
cada vez más, con cada amante
llamada de tu corazón.

Así te responda Él o no,
continúa implorándole.
Aunque no te conteste
del modo que esperas,
confía siempre en que de algún modo sutil
recibirás su respuesta.

En la oscuridad de tus oraciones más profundas,
ten la certeza de que está Él jugando
contigo al escondite.

Si sigues llamándole
en medio de la danza de la vida,
la enfermedad y la muerte,
sin dejarte abatir por su aparente silencio,
recibirás su respuesta.

DEVOCIÓN Y ADORACIÓN



PARA EMPEZAR UNA MEDITACIÓN

Cierra la puerta de los párpados y no permitas la entrada de la frenética danza de imágenes tentadoras. Sumerge tu mente en el pozo insondable de tu corazón. Mantén la mente fija en el corazón, que rebosa de sangre vivificadora, y continúa enfocando la atención en él hasta que percibas su rítmico latir. En cada latido, siente el pulsar de la Vida todopoderosa. Imagina que esa misma Vida omnipresente está llamando a la puerta del corazón de millones de seres humanos y de una infinidad de criaturas vivientes. El constante latir del corazón anuncia quedamente la presencia del Poder Infinito que mora tras el umbral de tu conciencia. El suave latido de la Vida omnipresente te dice en silencio: «No limites el flujo de mi vida en ti; amplía tu capacidad receptiva y déjame inundar tu sangre, tu cuerpo, tu mente, tus sentimientos y tu alma con los latidos de mi Vida universal».

PARA DESPERTAR

LA LIBERTAD DE LA MENTE

Sentado, en quietud total y con la columna vertebral erguida, cubre tus ojos inquietos con el velo de los párpados y mantenlos inmóviles. A continuación, libera tu mente de la conciencia del peso corporal. Relaja las cuerdas de los nervios que están atadas a los pesados músculos y huesos del cuerpo. Desecha la conciencia de acarrear un pesado fardo de huesos revestido con un grueso manto de carne. Descansa. Libera tu mente de la conciencia de ser un animal de carga. Olvídate del lastre corporal y siente que tu alma se encuentra libre de la permanente cualidad material de la pesadez. En el aeroplano de tu fantasía, vuela mentalmente en la infinitud, hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda, a la derecha o adondequiera que desees ir. Medita en esto, percíbelo: estás libre mentalmente de los lazos del cuerpo. Sentado

e inmóvil, sueña con este estado que trasciende la conciencia corporal, persevera en él, siéntelo, y te harás cada vez más consciente de tu libertad.

ORACIÓN UNIVERSAL

Que tu amor brille para siempre en el santuario de mi devoción, y que pueda yo despertar tu amor en todos los corazones.



¡Oh Padre!, recibe el fervor de mi alma, mi devoción de encarnaciones, el amor inmemorial que he mantenido encerrado en el cofre de mi corazón.

Padre Divino, en el templo de mi silencio he construido para Ti un jardín engalanado con los capullos de mi devoción.

Con el corazón anhelante, con la mente enardecida y con todo el fervor de mi alma, deposito a los pies de tu omnipresencia todas las flores de mi devoción.

¡Oh Espíritu!, en el templo de la Naturaleza, te adoro como belleza e inteligencia; en el templo de la actividad, te reverencio como poder; en el templo del silencio, te venero como paz.

TE ESPERARÉ

En el centro de mi corazón, tengo un trono místico para Ti. Las lámparas de mis alegrías brillan tenuemente con la esperanza de tu llegada. Arderán con más luz cuando Tú aparezcas. Pero así acudas o no a mí, te seguiré esperando hasta que mis lágrimas disuelvan la burda densidad de la materia.

Para complacerte, mis lágrimas perfumadas de amor lavarán tus pies de silencio. El altar de mi alma permanecerá vacío hasta que Tú vengas.

No hablaré. No te pediré nada. Comprenderé que Tú conoces la angustia de mi corazón mientras te espero.

Tú bien conoces mis plegarias y sabes bien que sólo a Ti te amo; ya sea que vengas o no a mí, te esperaré, aunque haya de aguardarte por toda la eternidad.



Desecharé de mí todo desaliento y realizaré un esfuerzo supremo por sentir a Dios a través de la meditación, hasta que finalmente Él se manifieste.

MI OFRENDA PARA TI

Cada mañana te ofrezco mi cuerpo, mi

mente y todas mis capacidades, para que las utilices, ¡oh Creador Infinito!, de cualquier modo en que Tú decidas expresarte a través de mí. Sé que toda obra es tu obra y que ninguna tarea es demasiado difícil ni demasiado insignificante cuando se te ofrece a Ti con amor y actitud de servicio.



Madre Divina, en el lenguaje de mi alma exijo que me reveles tu presencia. Tú eres la esencia de todo lo existente. Permíteme verte en cada fibra de mi ser, en cada sutil vibración de mis pensamientos. ¡Despierta mi corazón!

Padre Amado, mis mudos cánticos de añoranza de Ti entonarán su melodía al ritmo de los latidos de mi corazón. Sentiré tu presencia en todos los corazones. Contemplaré cómo tus manos trabajan en la ley de la gravitación y en todos los demás fenómenos naturales. Oiré tus

propios pasos en los pasos de todas las criaturas vivientes.

¡Oh invisible Encantador de Almas!, Tú eres el manantial que brota del corazón de la amistad. Tú eres la cálida radiación secreta que transforma los capullos del sentimiento en las flores de las atrayentes y conmovedoras palabras de la poesía y la lealtad.

Al irradiar compasión y buena voluntad hacia los demás, abro la vía para que el amor de Dios venga a mí. El amor divino es el imán que atrae toda clase de bendiciones.

Entra Tú en mi alma, Padre, a través de los portales de la devoción de mi corazón y de mis ardientes plegarias.

No me apegaré demasiado a las cosas, pues ello me haría olvidarme de Dios. Cuando

perdemos nuestras posesiones, no debemos considerarlo como un castigo, sino como un medio para comprobar si preferimos los bienes materiales al Señor Infinito.

Te obedezco en el templo de la disciplina.

Te amo en el templo de la devoción.

Te adoro en el templo de mi amor.

Toco tus pies en el templo del sosiego.

Contemplo tus ojos en el templo del gozo.

Te siento en el templo de la emoción.

Lucho por Ti en el templo de la actividad.

Disfruto de Ti en el templo de la paz.

Me levantaré al alba y avivaré mi amor dormido, para que despierte en la luz de la verdadera devoción por el Dios de la paz que mora en mí.

En una iglesia invisible construida con el granito de la devoción, recibe, ¡oh Padre

Celestial!, las humildes ofrendas de mi alma renovadas a diario por la oración.

Madre Divina, abre plenamente el capullo de mi devoción y libera su fragancia, para que pueda esparcirse desde mi alma hacia todas las demás almas y les hable siempre, en susurros, de Ti.

HE OÍDO TU VOZ

Madre Divina, he oído los susurros de tu voz en la fragancia de la rosa; en la delicadeza del lirio, he palpado tu ternura; en los susurros de mi devoción, he recibido la respuesta de tu amor.



Cristo ha resucitado del sepulcro de mi indiferencia y le contemplo ahora a la luz de mi devoción. Yo, un hijo de Dios que estaba

dormido, abandono mi prisión corporal para morar en la vasta libertad del Espíritu.

DEVOCIÓN IMPERECEDERA

¡Oh Tú, Gran Amante!, Tú eres la Vida, Tú eres la Meta, Tú eres el Objeto de mi Deseo. Líbrame del engaño de tu *maya*¹ y tiéntame, en cambio, con tu presencia. Bienamado Señor, colma mi corazón de una imperecedera devoción a Ti, sólo a Ti.

EL POZO DE MI SILENCIO

Su risa cautivó mi alma y su alegría inundó mi afligido corazón mientras, bajo el cielo azul, me mecía en una hamaca a la sombra de los pinos.

¹ El velo engañoso de la creación, cuya multiplicidad de formas oculta la Única Verdad Sin Forma.

Sentí el cielo agitarse y la presencia divina fluyendo a través de mí. Mi cuerpo entró en un sosiego total, y el poder de mi silencio horadó mis entrañas hasta hacer brotar un manantial inagotable.

Las burbujeantes aguas de mi pozo llamaron clamorosamente a todas las criaturas sedientas que me rodeaban, para que acudiesen a beber de mis inspiraciones. Súbitamente, los labios azules del inmenso cielo se sumergieron en el pozo de mi corazón. Los árboles, las viajeras nubes, las montañas, la tierra y los planetas hundieron sus bocas en el pozo de mi bienaventuranza. Todas las cosas creadas bebieron de mí. Y luego, ya saciadas, se sumieron en las aguas de mi inmortalidad. Al tocar las transformadoras aguas de mi alma, sus cuerpos densos se purificaron y tornáronse luminosos. Así como los granos de azúcar se diluyen en un vaso de agua, así también se fundieron en el océano de mi silencio, que todo lo disuelve, las

Meditaciones metafísicas

nubecillas, las altas montañas, los hermosos paisajes, las estrellas, los lagos, los mundos, los arroyuelos de las mentes risueñas y los serpenteantes ríos de los anhelos de todas las criaturas que avanzan por las sendas de innumerables encarnaciones.



¡Oh Divino Pastor de Percepción Infinita!, rescata los corderillos de mis pensamientos, perdidos en la jungla de la inquietud, y condúcelos a tu redil de silencio.

Padre Amado, haz que las ascuas de mi devoción resplandezcan eternamente con tu presencia.

Bienamado Dios, arranca el loto de mi devoción de la ciénaga del olvido terrenal y llévalo en el corazón de tu siempre despierta memoria.

Ante Ti me inclino, ¡oh Dios!, en el templo de los cielos, en el templo de la Naturaleza y en las almas-templo de mis hermanos los hombres.

VENERO A DIOS EN TODAS PARTES

Me inclino ante el único Padre Infinito, que se manifiesta de formas diferentes en las múltiples iglesias y templos erigidos en su honor. Venero al Dios único que se encuentra en los altares de las diversas enseñanzas y credos religiosos.

Hoy adoraré a Dios en un silencio profundo y aguardaré hasta oír su respuesta en la creciente paz de mi meditación.

Fundiré los susurros interiores de mi devoción con las oraciones de todos los santos y, constantemente, los ofrendaré en los templos

del silencio y de la actividad hasta que pueda oír, con nitidez y por doquier, los susurros de Dios.

Hoy será el mejor día de mi vida. Con renovada determinación, empezaré a ofrendar mi devoción para siempre a los pies de la Omnipresencia.

LA EXPANSIÓN DEL AMOR

(Medita y sumérgete en estos pensamientos; siéntelos)

El reino de mi amor ha de expandirse. He amado mi cuerpo más que ninguna otra cosa y, por eso, me identifico con él y he dejado que me limite. Con el amor que le he brindado al cuerpo, amaré a todos los que me aman. Con ese amor expandido de todos los que me aman, amaré a los míos. Con el mismo amor que siento por mí y por los míos, amaré a los

extraños. Emplearé todo mi amor para amar igualmente a quienes no me aman como a los que me aman, y sumergiré a todas las almas en mi amor desinteresado. Mis familiares, mis conciudadanos, todas las naciones y todos los seres nadarán en el océano de mi amor. La creación entera y las miríadas de diminutas criaturas vivientes danzarán sobre las olas de mi amor.



Me he impregnado del perfume de tu presencia y dejo que con la brisa se difunda el aroma de tu divino mensaje de amor por todos.

En el templo del amor de mi madre terrenal, veneraré la encarnación del amor de la Madre Divina.

Todo deseo de amor lo purificaré y satisfaré, ¡oh Dios!, en mi sagrado amor a Ti.

Infinito Bienamado, te mantendré siempre cautivo tras los sólidos muros de mi amor imperecedero.

Seguiré amándote siempre, ya sea que Tú respondas o no a mis exigentes llamados y oraciones.

¡Oh Padre!, enséñame a vivificar mis oraciones con tu amor. Permíteme sentir tu proximidad en el trasfondo de las palabras de mi plegaria.

Sé que Tú estás escuchando las silenciosas palabras de mi alma, oculto tras la cortina misma de mis amorosos y exigentes llamados.

Reconoceré que es Dios mismo quien me brinda su amor a través de todos los corazones.

Malo o bueno, soy tu hijo. Pecador o santo, te pertenezco.

Enséñame a beber el néctar del gozo duradero que mana de la fuente de la meditación.

Padre Divino, enséñame a adorarte en el altar del silencio interior y en el altar de la actividad externa.

Padre Amado, purifica la escoria que hay en mí. Destierra para siempre del mundo la enfermedad y la pobreza. Elimina de las playas de las almas humanas el desconocimiento de Ti.

MEDITACIONES SOBRE DIOS



MEDITA SOBRE LA LUZ DE DIOS

Mira una luz y cierra luego los ojos. Olvida la oscuridad que te rodea y contempla el color rojo brillante que aparece en el interior de tus párpados. Mira atentamente ese color rojo violeta. Medita sobre él e imagina que se agranda cada vez más. Contempla el mar de luz violeta que brilla tenuemente a tu alrededor. Tú eres una ola de luz, una onda de paz que flota en la superficie del mar.

A continuación, observa cuidadosamente: tú, la pequeña ola, te meces en un océano de luz; tu minúscula vida forma parte de la Vida que todo lo penetra. A medida que tu meditación se hace más profunda, tú, una pequeña ola superficial de paz, te vas convirtiendo en el profundo y vasto océano de la paz.

Medita en este pensamiento: «Soy una ola de paz». Siente la inmensidad que yace en el trasfondo mismo de tu conciencia. La ola debe

sentir la vida del vasto océano que la sustenta.

LA PRESENCIA PROTECTORA DE DIOS

Enséñame a sentir que la aureola de tu todo protectora omnipresencia me envuelve siempre: en el nacimiento, en la aflicción, en el gozo, en la actividad, en la meditación, en la ignorancia, en las pruebas, en la muerte y en la liberación final.

Enséñame a abrir la puerta de la meditación, la única puerta que conduce a tu bendita presencia.

Bajo la ola de mi conciencia, se halla el mar de la conciencia cósmica. Bajo el ondular de mi mente, se encuentra el sustentador océano de tu inmensidad. Estoy protegido por tu Mente Divina.

La luz de tu bondad y tu poder protector está siempre brillando a través de mí. Yo no la veía, porque los ojos de mi sabiduría se hallaban cerrados. La caricia de tu paz ha abierto ahora mis ojos; tu bondad y tu infalible protección fluyen a través de mí.

TE ENSALZARÉ

¡Oh Padre Celestial!, ensalzaré tu gloria y las bellezas del paraíso tuyo que llevamos en nuestro interior. Permíteme morar en el jardín de la felicidad del alma, en el jardín de los pensamientos nobles, e impregnarme por siempre del aroma de tu amor.



¡Oh Espíritu!, haz de mi alma tu templo, pero haz de mi corazón tu amado hogar, donde puedas Tú morar conmigo en un dulce y eterno entendimiento.

¿No romperás acaso el silencio que sella tus labios, para susurrar constantemente pensamientos que guíen mi alma?

Enséñame, amado Dios, a sentir que Tú eres el único poder que impulsa mis acciones y que el valor de todas las experiencias de mi vida reside en reconocerte como el Hacedor Supremo. Enséñame a considerarte como el único Amigo que me ayuda y alienta a través de mis amigos terrenales.

Padre Celestial, me esforzaré desde hoy por conocerte y cultivar tu amistad. Cumpliré con todas mis obligaciones teniendo presente que a través de ellas me estoy uniendo a Ti y que así te complazco.

La vida entera es una constante lucha por alcanzar la felicidad. Concédeme que me esfuerce al máximo por ganar la batalla en el preciso lugar en el que ahora me encuentro.

Cuando se apoderen de mí el miedo, la cólera o cualquier clase de sufrimiento, los observaré como si fuera un espectador, distanciándome de mis propias experiencias. Trataré por todos los medios de conservar mi paz y felicidad.

Padre Amado, sé que el elogio no me hace mejor de lo que soy, ni la crítica me hace peor. Soy lo que soy ante mi propia conciencia y ante Ti. Seguiré mi camino haciendo el bien a todos y procurando siempre complacerte, pues así encontraré la única y verdadera felicidad.

LÍBRAME DE ESTA OSCURIDAD

Madre Cósmica, ¡líbrame de esta oscuridad! Al sentarme a meditar, mientras permanezco con los ojos cerrados y envuelto en las sombras que yo mismo he creado, haz brillar en mí, con

todo su esplendor, la aurora de la intuición².



Madre Divina, aparta el centelleante velo de tus películas cósmicas y muéstrame tu rostro pleno de misericordia, ante el cual se desvanece la ignorancia espiritual.

¡Oh Luz resplandeciente!, despierta mi corazón, despierta mi alma, alumbra mi oscuridad, desgarrar el velo del silencio y colma mi templo con tu gloria.

Padre Celestial, destruye en nosotros el concepto erróneo, que hemos cultivado durante siglos, de que somos frágiles seres humanos. Manifiéstate como la luz que yace en el fondo de nuestra razón: el intenso resplandor de la sabiduría.

² La captación del conocimiento derivada directa y espontáneamente del alma, y no de los medios falibles de los sentidos o de la razón.

ENSÉÑAME A ADORARTE

Padre Amado, ¡hazme comprender el misterio de mi existencia! Enséñame a adorarte en el estado de suspensión del aliento y en el estado que trasciende la muerte. Consume mi ignorancia en el fuego de la devoción. En la quietud de mi alma, ¡ven, Padre, ven! Toma posesión de mí y hazme sentir tu presencia inmortal en mi interior y a mi alrededor.



Ansío oír tu voz en la soledad de mi mente. Aparta de mí los sueños de los sonidos mundanos que aún acechan en mi memoria. Deseo oír tu queda voz, cantando siempre en el silencio de mi alma.

Señor mío, puesto que eres omnipresente, no puedes sino estar presente en mí; puesto que estás dotado de omnipotencia y omnisciencia,

éstos son también atributos de mi alma. Pueda yo ser capaz de manifestar siquiera un fragmento de aquello que mi Ser contiene.

BEBERÉ DE TU GOZO

Beberé vitalidad en las doradas fuentes de los rayos del sol; beberé paz en la argentina fuente de las noches de luna; beberé tu vigor en la poderosa copa del viento. Y en todas las diminutas copas de mis pensamientos, beberé tu conciencia como gozo y bienaventuranza.



Permaneceré constantemente despierto en tu bendita luz, contemplando por toda la eternidad y con mirada siempre atenta tu adorable y omnipresente rostro.

En la estéril aridez del afecto perecedero, busqué el amor de Dios. Tras errar por el

desierto de las volubles afinidades humanas, he encontrado al fin el oasis inagotable del amor divino.

Padre, enséñame a recuperar mi derecho divino de nacimiento y a vivir como un ser inmortal.

¡Oh Amigo Divino!, aunque las tinieblas de mi ignorancia sean tan antiguas como el mundo, hazme ver que con el alborear de tu luz se desvanecerá la oscuridad, como si nunca hubiese existido.

¿Qué es esta vida que fluye por mis venas?
¡Qué podría ser sino divina!

Padre Celestial, desciende a mi interior y déjame sentir tu presencia en mi cerebro, en mi espina dorsal y en mis más profundos pensamientos. Me inclino reverente ante Ti.

Estoy perdido, Padre, en el páramo de las falsas creencias, y no encuentro mi camino a casa. Revélate en el oscuro cielo nocturno de mis pensamientos y sé la estrella polar de mi mente que busca a ciegas. Condúceme hasta Ti, que eres mi Hogar.

Enséñame, ¡oh Cristo!, a redimir mi mente esclavizada por la materia, para que pueda ofrendártela en la oración y el éxtasis, en la meditación y el ensueño.

REVÉLATE

¡Ven a mí, Padre, y revélame el vasto reino de tu presencia! ¡Revélate! Enséñale a mi corazón a orar; enséñale a mi alma a sentir que todas las puertas pueden en verdad abrirse y revelarme tu presencia.



¡Oh Luz Cósmica!, a diario observo cómo pintas el cielo de vivos colores, y veo cómo vistes el suelo desnudo con verde hierba. Tú estás presente en la calidez del sol. ¡Oh sí!, ¡es indudable que Tú estás presente en todas partes! Yo te reverencio.

Enséñame a contemplar tu rostro en el espejo de mi quietud interior.

Divino Bienamado, hazme saber, de inmediato y definitivamente, que Tú siempre has sido mío, siempre mío. Mis sueños erróneos son cosa del pasado y se hallan enterrados en el sepulcro del olvido. He despertado ya y disfruto bañándome en el vivificante sol de tu presencia.

El océano de la abundancia divina fluye a través de mí. Como hijo de Dios, soy un canal a través del cual fluye todo el divino poder creativo. Bendíceme, Padre, para que, como

verdadero hijo tuyo, pueda yo buscarte siempre y por encima de todo lo demás.

Mientras espero la aurora de tu llegada, amado Dios, permite que se abran las flores de la devoción en el jardín de mi corazón.

Amado Padre, abre todas las ventanas de mi fe, para que pueda yo contemplarte en la mansión de la paz. Abre de par en par las puertas del silencio y dame así entrada al templo de tu bienaventuranza.

Amado Dios, protege el templo celestial de mi mente e impídeles la entrada a los tenaces guerreros de los pensamientos dañinos.

Sé que soy responsable de mi propio bienestar. Desecharé, pues, todo propósito inútil y todo pensamiento vano, de modo que diariamente pueda dedicarle tiempo a Dios.

Padre Celestial, Tú eres Amor y me has hecho a imagen y semejanza tuya. Yo soy la esfera cósmica del Amor, en la cual puedo ver, cual centelleantes luces, todos los planetas, todas las estrellas, todos los seres, la creación entera. Soy el Amor que ilumina todo el universo.

¡Oh Fuente del Amor!, haz que pueda sentir que mi corazón rebosa de tu amor omnipresente.

¡Quiero poseerte, oh Dios, para poder darte a todos!

Padre de todos los corazones, despierta para siempre en mí la conciencia de tu amante presencia que mora en mi interior.

Padre Divino, enséñame a sumergirme una y otra vez en la meditación, cada vez más

profundamente, hasta encontrar tus inmortales perlas de sabiduría y gozo divino.

Desde el trono de los pensamientos silenciosos, el Dios de la paz está dirigiendo hoy mis acciones. A través de la puerta de mi paz, introduciré a mis hermanos en el templo de Dios.

Así sea yo una ola pequeña o una ola grande en el mar de la existencia, me sostiene siempre el mismo Océano de la Vida.

Reflexionaré hasta encontrar la respuesta final. Convertiré el poder del pensamiento en un reflector cuyo intenso brillo revele el rostro de la Omnipresencia.

Enséñame a pensar en Ti hasta que Tú te conviertas en mi único pensamiento.

¡Oh Padre!, sean cuales sean mis pruebas, haz que las sobrelleve alegremente, sintiendo siempre tu presencia en mi corazón. De este modo, todas las tragedias y comedias de la vida me parecerán sólo dramas de entretenimiento extático.

Padre, libérame de la identificación con mis limitaciones —nacidas de sugerencias ajenas y de mis propios pensamientos de debilidad— y permíteme tomar plena conciencia de que yo, como hijo tuyo, soy dueño de tu reino de infinitas riquezas.

¡Oh llameante Fuente!, haz que tu luz arraigue en mi interior, a mi alrededor y en todo lo existente.

Un verdadero yogui siente en todos los corazones el latido de su propio corazón; en todas las mentes, su mente; en todo movi-

miento, su propia presencia. Yo seré un auténtico yogui.

¡Oh Padre!, muéstrame la vía más rápida para llegar a Ti. Haz que el anhelo de mi corazón arda continuamente. Y en el eco de la devoción, enséñame a oír tu voz.

En la quietud de mi alma, me inclino humildemente ante tu omnipresencia, con la certeza de que Tú guías mis pasos, siempre hacia adelante y hacia arriba, en la senda de la realización del Ser.

¡Oh Señor!, tu amor que fluye a través de los corazones humanos me ha inspirado a buscar en Ti la fuente del amor perfecto.

Espíritu Divino, te buscaré hasta encontrarte y, una vez que te haya encontrado, recibiré reverentemente cualquier don que desees

brindarme. Mas nada te pediré, por toda la eternidad, salvo el completo don de Ti mismo.

Vengo a Ti con las manos unidas, la cabeza inclinada y el corazón colmado con la mirra de la veneración.

Tú eres mi Padre y mi Madre; yo soy tu hijo. Tú eres el Maestro; yo acataré el silencioso mandato de tu voz.

LA EXPANSIÓN
DE LA CONCIENCIA



SINTONIZA TU SER
CON EL SONIDO CÓSMICO

Escucha el sonido cósmico de *Om* —el gran murmullo de los innumerables átomos— en el lado sensitivo derecho de tu cabeza. Ese sonido es la voz de Dios. Siente cómo se expande por tu cerebro y escucha su continuo y palpitante resonar.

Escucha y siente a continuación cómo invade tu columna vertebral y abre de par en par las puertas del corazón. Siéntelo resonar en todos tus tejidos, en cada sentimiento y en cada fibra nerviosa. Todas las células de tu sangre y cada uno de tus pensamientos danzan en el rugiente mar de la vibración.

Observa cómo se amplía el volumen de este sonido cósmico y se extiende por todo el cuerpo y la mente hasta inundar la tierra y la atmósfera circundante. Tú te mueves con él en

el éter sin aire y penetras en millones de universos materiales.

Medita sobre la progresiva difusión del sonido cósmico, que atraviesa los universos físicos hasta llegar a las sutiles venas luminosas: los rayos que mantienen toda la materia en estado de manifestación.

El sonido cósmico se funde con millones de rayos multicolores; ha penetrado en el reino de los rayos cósmicos. Escucha, contempla y siente el abrazo del sonido cósmico y la luz eterna. El sonido cósmico se hunde ahora en el corazón mismo del fuego de la energía cósmica, y ambos se funden en el océano de la conciencia y la dicha cósmicas. El cuerpo se funde en el universo, y éste se funde en la voz silente. El sonido se funde en la resplandeciente luz que brilla en todo, y la luz penetra en el seno de la bienaventuranza infinita.

EL MAR CÓSMICO

Cuando sientas que tu alma, tu corazón, cada vislumbre de inspiración, cada partícula del vasto cielo azul con sus capullos de refulgentes estrellas, las montañas y los llanos, los pájaros y las flores están todos vinculados por un mismo lazo —el lazo del ritmo, el lazo del gozo, el lazo de la unidad, el lazo del Espíritu—, sabrás que todos ellos no son sino olas del divino mar cósmico.

ME RECOJO EN MI INTERIOR

Era yo un prisionero que llevaba un pesado fardo de carne y huesos, pero mediante el poder de la relajación he roto las cadenas de mi cuerpo anclado a los músculos. Ahora soy libre y busco el recogimiento interior.

Seductoras bellezas del paisaje, ¡no dancéis

más ante mis ojos! ¡No distraigáis mi atención con vuestro anzuelo!

Encantadoras melodías, ¡no mantengáis mi mente embelesada con los deleites de las canciones terrenales!

Evocadoras sirenas de sensaciones dulces, ¡no paralicéis mis sagradas intuiciones con vuestras tentadoras caricias! Dejad que mi meditación corra en pos de la dulce morada del eterno amor divino.

Embriagadora fragancia de las lilas, de los jazmines y de las rosas, ¡no detengáis mi mente, que avanza hacia el Hogar!

Se han marchado ya todas esas tentadoras hechiceras de los sentidos. Rotos están los lazos de la carne, y los sentidos han aflojado su dominio. Exhalo el aliento y detengo la tormenta de la respiración; las ondas del pensamiento se desvanecen.

Sentado en el altar de mi palpitante corazón, observo el estruendoso torrente de energía vital que penetra en mi cuerpo a través del corazón. Vuelvo mi atención hacia la columna vertebral, y desaparece el ruidoso latido del corazón. Como un sagrado río subterráneo, mi fuerza vital fluye a través del pasaje de la espina. Atravesando la puerta del ojo espiritual, entro en un oscuro corredor y continuo veloz hasta que el río de mi vida desemboca, por fin, en el océano de la Vida y se desvanece en la bienaventuranza misma.



He vislumbrado la inmensidad de Dios en los cielos de la quietud. He saboreado su gozo en las fuentes de mi existencia. Y he oído su voz en mi conciencia siempre despierta.

Recibiré conscientemente la luz del Padre omnipresente, que fluye sin cesar a través de mí.

¡Oh Padre!, rompe los límites de las pequeñas olas de mi vida, y pueda yo unirme así al océano de tu inmensidad.

LA EXPANSIÓN HACIA LA ETERNIDAD

La eternidad se abre ante mí, arriba y abajo, a la izquierda y a la derecha, delante y detrás, dentro y fuera.

Con los ojos abiertos, me observo a mí mismo como un cuerpo diminuto. Con los ojos cerrados, me percibo como el centro cósmico en torno al cual gira la esfera de la eternidad, la esfera de la bienaventuranza, la esfera del espacio vivo y omnisciente.

Siento al Señor como un suave aliento de gozo que fluye en los universos de mi cuerpo. Le percibo en el brillo centelleante de toda luminosidad y en las olas de la conciencia cósmica.

Le contemplo como la luz solar de la inspiración, que mantiene en rítmico equilibrio las luminarias de mis pensamientos.

Le siento como una voz vibrante, que conduce, guía y enseña secretamente en los templos de las almas de todos los seres humanos y de toda la creación.

Él es la fuente de la sabiduría y de la radiante inspiración que fluye a través de todas las almas. Él es la fragancia que exhala el incensario de todos los corazones. Él es un jardín de flores celestiales y de brillantes y floridos pensamientos. Él es el amor que inspira nuestros sueños de amor.

Le siento fluir a través de mi corazón y de todos los corazones, a través de los poros de la tierra, del cielo y de todo lo creado. Él es la eterna corriente de la dicha, el espejo de silencio en el que se refleja la creación entera.



Mis experiencias terrenales sirven como un proceso de destrucción de las ilusorias limitaciones de mi condición mortal. Incluso los sueños más «imposibles» hallan su realización en Dios. («Y le daré el Lucero del alba», *Apocalipsis* 2:28).

Estoy sumergido en tu luz eterna; ella satura cada partícula de mi ser. Vivo en esa luz. Espíritu Divino, te contemplo sólo a Ti, dentro y fuera de mí.

Cerraré mis ojos físicos y desecharé las tentaciones de la materia. Escudriñaré en la oscuridad del silencio hasta que mis ojos, sujetos a la relatividad, se abran en un único ojo interior, el ojo de luz. Cuando mis dos ojos, que ven tanto el bien como el mal, se tornen uno solo y no contemplen sino la bondad de Dios en todas las cosas, entonces veré yo mi cuerpo, mi mente y mi alma colmarse de la omnipresente luz divina.

La realidad de mi vida no puede extinguirse, pues soy conciencia indestructible.

Todos los velos de mi vida externa, sumida en la ignorancia, han sido incinerados por la luz de mi despertar en Cristo. Percibo la Intelligencia del Niño Jesús en la cuna de los pétalos de las rosas, en el tejido de los rayos luminosos y en los pensamientos de amor de todos los corazones sinceros.

Soy infinito. Soy ilimitado. Soy infatigable. Más allá del cuerpo, del pensamiento y de la palabra, mora mi ser; más allá de la mente y de toda materia. Soy bienaventuranza eterna.

El océano del Espíritu se ha convertido en la pequeña burbuja de mi alma. Ya sea que flote, al nacer, en el océano de la conciencia cósmica, o desaparezca en él al morir, la burbuja de mi vida no puede perecer. Soy conciencia indestructible; me encuentro por siempre

protegido en el seno de la inmortalidad del Espíritu.

Ya no soy la ola de conciencia que cree estar separada del mar de la conciencia cósmica. Soy el océano del Espíritu que se ha transformado en la ola de la vida humana.

Al igual que un silencioso e invisible río subterráneo que fluye en el desierto, así fluye también el vasto e ilimitado río del Espíritu a través de las arenas del tiempo y de las experiencias, a través de las arenas de todas las almas y de todos los átomos vivientes, a través de las arenas del espacio entero.

¡Oh Padre!, Tú eres perpetuo gozo sagrado, eres el gozo que busco, eres el gozo del alma. Enséñame a adorarte en el gozo que nace de la meditación.

EL SAGRADO SONIDO DE *Om*

Enséñame a oír tu voz, ¡oh Padre!, la voz cósmica que ordenó que surgiera toda vibración. Manifiéstate a mí como *Om*, la melodía cósmica que habita en todo sonido.

¡Oh Espíritu Santo, sagrada vibración de *Om!*, expande mi conciencia al escuchar yo tu sonido omnipresente. Hazme sentir que soy tanto el océano cósmico como la pequeña ola vibratoria que en él se alza, la ola de mi cuerpo.

¡Oh cósmico sonido de *Om!*, Tú que eres omnipresente, resuena a través de mí, expandiendo mi conciencia desde el cuerpo hasta el universo, y enséñame a sentir en Ti la perenne bienaventuranza que todo lo penetra.

¡Oh Energía infinita, infinita Sabiduría!, satúrame con tu vibración espiritual.

¡Oh sonido cósmico de Om!, guíame, permanece conmigo y condúceme de la oscuridad a la luz.

VUELO HACIA MI HOGAR

Adiós, azul hogar del cielo. Me despido de vosotras, estrellas y luminarias celestes, y de los dramas que representáis en la pantalla del espacio. Adiós, flores; no podéis retenerme ya más en vuestras redes de belleza y fragancia. He alzado el vuelo de regreso al Hogar.

Me despido de ti, cálido abrazo del sol, y también de ti, solazadora brisa que refrescas y alivias. Adiós, cautivadora música de los hombres.

Por largo tiempo me deleité en vuestra compañía, mientras mis pensamientos danzaban ataviados con variadas vestimentas y yo bebía el vino de mis sentimientos y de mi

voluntad mundana. Mas he renunciado ahora a la embriaguez de las apariencias engañosas.

Adiós, músculos, huesos y movimientos corporales. Adiós, respiración; te expulso de mi pecho. Adiós, latidos de mi corazón, emociones, pensamientos y recuerdos. Vuelo hacia mi Hogar en el aeroplano del silencio. Allí sentiré el latir de mi corazón en Él.

Vuelo en el aeroplano de la conciencia hacia arriba y hacia abajo, a la izquierda y a la derecha, adentro y afuera, hacia todas partes, y descubro que hasta en el último rincón de mi casa —el espacio— he estado siempre ante la sagrada presencia de mi Padre.



ESTOY EN TODAS PARTES

Miro a través de los ojos de todos. Trabajo a través de todas las manos y camino a través

de todos los pies. Todo cuerpo —sea éste moreno, blanco, aceitunado, amarillo, cobrizo o negro— es mi propio cuerpo.

Pienso con la mente de cada ser humano; sueño todos sus sueños, y son míos todos sus sentimientos. Mías son las flores de la dicha, que crecen en el ámbito de cada corazón.

Soy la risa eterna; mis sonrisas danzan en todos los rostros. Soy las olas del entusiasmo que fluyen en todo corazón sintonizado con Dios.

Soy el viento de la sabiduría, que extingue los suspiros y tristezas de la humanidad. Soy el callado gozo de la vida que fluye a través de todos los seres.

Padre Celestial, enséñame a encontrar en Ti la libertad, y pueda yo así saber que nada en esta tierra me pertenece; todo te pertenece sólo a Ti. Hazme saber que tu omnipresencia es mi hogar.

¡Oh Silencio Cósmico!, oigo tu voz en el murmullo de los arroyos, en el canto del rui-señor, en el sonido de las caracolas, en el em-bate de las olas del mar y en el susurro de todas las vibraciones.

Amado Dios, no te adoro ya más con pala-bras, sino con la ardiente llama de mi más profundo amor.

Enséñame a tomar conciencia de tu inmen-sidad e inmutabilidad más allá de todas las co-sas, y que pueda yo así percibirme a mí mismo como parte de tu inmutable Ser.

¡Oh poderoso Océano!, permite que los ríos de mis deseos, tras serpentear por los nu-merosos desiertos de las dificultades, puedan fundirse finalmente en Ti.

Incendiaré el espacio todo y me revolveré en su seno, invulnerable al fuego y a la muerte.

Me sumergiré en el infinito, sin alcanzar nunca el final. Correré velozmente y esparciré mi risa en todas las cosas, en todo movimiento y en el vacío inmutable.

Despiértame, ¡oh Padre Celestial!, para que pueda yo así levantarme de la limitadora tumba de la carne y alcanzar la conciencia de mi cuerpo cósmico.

¡Oh Amor inmortal!, une mi amor con tu amor, une mi vida con tu gozo y une mi mente con tu conciencia cósmica.

Permíteme contemplar sólo la belleza, sólo el bien, sólo la verdad, sólo la eterna fuente de tu bienaventuranza.

En la sala de la creación, ¡oh Madre Divina!, escucho por doquier el ritmo de tus pasos, que danzan salvajemente en el retumbar del trueno

y se deslizan con suavidad en la música de los átomos.



EXPLICACIÓN ACERCA DEL «OM»
Y DE LA «CONCIENCIA CRÍSTICA»

En un pasaje de *Autobiografía de un yogui*, Paramahansa Yogananda escribió: «*Pero el Paráclito [el Confortador], el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho*» (San Juan 14:26). Estas palabras bíblicas se refieren a la triple naturaleza de Dios como Padre, Hijo y Espíritu Santo (*Sat, Tat, Aum*, en las escrituras hindúes).

»Dios Padre es el Absoluto, Inmanifestado, existente más allá de la vibración creadora. Dios el Hijo es la Conciencia Crística existente en la creación vibratoria; esta Conciencia Crística es el «Unigénito», el único reflejo del increado Infinito.

»La manifestación exterior de la omnipresente Conciencia Crística, su “Testigo” (*Apocalipsis* 3:14), es *Om* (*Aum*), la Palabra o el Espíritu Santo: el divino poder invisible, el único hacedor, la única fuerza causal y activadora que estructura toda la creación mediante la vibración. *Om*, el bendito Confortador, se oye en la meditación y revela al devoto la suprema Verdad (“y os recordará todo lo que yo os he dicho”»).

SOBRE EL ENCUENTRO
CON DIOS



CÓMO EXPANDIR LAS ONDAS DE PAZ

Concentra la atención en tu interior —a nivel del entrecejo— en el ilimitado lago de la paz. Observa el círculo eterno de las ondas de paz que te rodean. Cuanto mayor sea la atención con que observes, más fácil te será sentir las pequeñas oleadas de paz que se expanden desde las cejas hacia la frente, desde la frente hasta el corazón y, luego, a todas las células del cuerpo. Las aguas de la paz empiezan ahora a desbordar las orillas de tu cuerpo y a inundar el vasto territorio de la mente. La paz inunda y sobrepasa los límites de tu mente, y continúa propagándose en infinitas direcciones.



Permíteme, ¡oh Señor!, combatir con la espada de la paz en la dura batalla de las pruebas.

Soy el príncipe de la paz perpetua, que desempeña su papel en el drama de los sueños tristes y alegres representado en el escenario de la experiencia.

PAZ

La paz fluye en mi corazón y se desliza como un céfiro a través de mí.

La paz satura mi ser, como una fragancia.

La paz me atraviesa cual rayos luminosos.

La paz aniquila toda preocupación y todo ruido.

La paz consume toda inquietud mía.

La paz, como una esfera incandescente, se expande hasta colmar mi omnipresencia.

La paz, como una marea, avanza hasta inundar el espacio entero.

La paz, cual roja sangre, vivifica las venas de mis pensamientos.

La paz, cual aureola ilimitada, circunda mi cuerpo con su infinitud.

Llamaradas de paz brotan de los poros de
mi cuerpo y del espacio entero.

El aroma de la paz flota sobre los jardines
floridos.

El vino de la paz fluye constantemente en
los lagares de todos los corazones.

La paz es el aliento de las rocas, de las es-
trellas y de los sabios.

La paz es el deleitable vino del Espíritu, que
fluye del ánfora del silencio, del cual bebo
a través de las incontables bocas de mis
átomos.

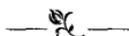
MEDITACIÓN SOBRE EL SILENCIO

Mi silencio, cual una esfera en expansión,
se extiende por doquier.

Mi silencio se propaga cual una melodía de
la radio: hacia arriba y hacia abajo, a la izquierda
y a la derecha, interior y exteriormente.

Mi silencio se esparce como una hoguera de bienaventuranza; en él se incineran los matorrales de las tristezas y los altos robles del orgullo.

Mi silencio, como el éter, todo lo atraviesa, llevando consigo las canciones de la tierra, de los átomos y de las estrellas a las estancias de la infinita mansión del Espíritu.



No dejes que me intoxique con el opio de la inquietud. Pueda yo sentir, bajo los latidos de mi corazón, la presencia de tu divina paz.

Colmaré mi corazón con la paz de la meditación y derramaré a raudales mi gozo en las almas sedientas de paz.

Todas las personas que han alcanzado la realización espiritual, como Jesús, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Swami Shankara y otros maestros, son manifestaciones de nuestro único

Padre: Dios. Me regocija el pensamiento de que mi ambición espiritual de lograr la unión con Dios es la misma aspiración que todos los grandes maestros espirituales ya han colmado.

Hoy meditaré más profundamente que ayer. Y mañana meditaré con más profundidad que hoy. Meditaré durante la mayor parte de mi tiempo libre.

¡Oh Señor!, con el suave toque de la intuición, sintonizaré la radio de mi alma y libraré mi mente de la estática de la inquietud. Podré así oír tu voz como la vibración cósmica, la música de los átomos y la melodía del amor que vibra en mi supraconciencia.

Hoy te buscaré, ¡oh Padre!, como el creciente gozo de la meditación. Y te sentiré como la dicha sin límites que late en mi corazón. Al encontrarte, encontraré a través de Ti todo cuanto anhelo.

Enséñame a descubrir tu presencia en el altar de mi constante paz y en el gozo que nace de la meditación profunda.

Concédeme la gracia de poder encontrarte en el templo de cada pensamiento y de cada actividad. Al descubrirte en mi interior, te descubriré en el mundo exterior, en todas las personas y en todas las circunstancias.

Enséñame a percibir que es tu sonrisa la que se manifiesta en la aurora, en los pétalos de las rosas y en los rostros de todos los hombres y mujeres de corazón noble.

LA RESPLANDECIENTE PRESENCIA DE DIOS

Suprimiré la parodia de la oración repetida en forma mecánica. Oraré profundamente hasta que la oscuridad de la meditación se ilumine con tu resplandeciente presencia.

Padre Celestial, no puedo esperar hasta mañana para escuchar tu canción. Hoy lanzaré al éter la llamada de mi alma, con tal concentración y amor que tendrás que responder a través del receptor de mi silencio.

¡Oh Espíritu, siempre existente, siempre consciente y eternamente renovado Gozo!, aparta de mi mente el peso de la indiferencia y del olvido. Pueda yo beber el néctar de tu bienaventurada presencia.

Cuando profundizo en el silencio interior y exterior, tu paz inunda mi ser. Trataré siempre de oír el eco de tus pasos.

Sé que al tenerte a Ti como el supremo gozo de la meditación profunda, todo lo demás se me dará por añadidura: la prosperidad, la salud y la sabiduría.

Enséñame a atraparte en las más hondas aguas de mi alma.

ENCUENTRA A DIOS EN EL GOZO

Cada vez que aparezca en el invisible mar de tu conciencia una pequeña burbuja de gozo, no importa cuál haya sido su causa, aférrate a ella y hazla crecer cada vez más. Medita en ella y se expandirá. No prestes atención a las limitaciones de la pequeña burbuja de tu gozo, sino que sigue expandiéndola hasta que se vuelva cada vez más grande. Continúa insuflándole el aliento de la concentración desde tu interior hasta que abarque la totalidad del infinito océano de tu conciencia. Continúa agrandando esa burbuja de gozo hasta que rompa los límites que la confinan y se convierta en el mar del gozo.



En las notas de la viola y la flauta, y en el

grave sonido del órgano, oigo la voz de Dios.

El gozo que busca mi ego se encuentra en mi alma. He tomado súbitamente conciencia del gozo divino que mora en la colmena del silencio. Abriré esta colmena de silencio secreto y beberé la miel de la bienaventuranza perpetua.

MI AMADO ME ESTÁ LLAMANDO

Con las flores, con los resplandecientes cielos, con el divino maná del gozo de las mentes felices, con las almas plenas de sabiduría, con el canto de los pájaros, con las divinas melodías en los corazones de los seres humanos: mediante todo esto me está llamando mi Amado y me urge a encaminar mis pasos hacia su divino hogar de paz interior.



Buscaré el reino de Dios en el gozo que surge de la meditación constante, prolongada, profunda y continua. Buscaré asiduamente la presencia del Señor en mi interior, sin darme por satisfecho con las leves inspiraciones imaginarias nacidas de breves e inquietos silencios. Meditaré cada vez con mayor profundidad hasta que pueda sentir su divina presencia.

Al tomar plena conciencia de mi unidad con Dios, recuperaré mi condición de hijo suyo. Entonces, sin pedir ni mendigar, recibiré toda prosperidad, salud y sabiduría.

¡Oh Tú, Aroma de todos los corazones y de todas las rosas!, no me importa cuántos días de amargo pesar vengan en pos de mí y atraviesen el umbral de mi vida para ponerme a prueba. Puedan ellos hacerme ver, mediante tu gracia, aquellos errores que me han mantenido apartado de Ti.

Protector de todos y de todo, no me importa que el destino que yo mismo me he creado me despoje de todas las cosas, pero exigiré de Ti, mi Bienamado, que protejas el delicado cirio de mi amor por Ti.

¡Oh gloriosa Omnipresencia!, no dejes que las ráfagas del olvido, que surgen de los vendavales de mis inclinaciones mundanas, apaguen el fuego de mi recuerdo de Ti.

Por medio de la meditación, detendré la tormenta que ruge sobre el lago de mi mente y que está causada por el aliento, la inquietud mental y las perturbaciones sensoriales. A través de la meditación y la oración, dirigiré mi voluntad y mi actividad hacia la meta correcta.

MI TRONO OMNIPRESENTE

Descendí del omnipresente trono de mi

amor —en el seno del espacio y en el corazón de las titilantes luces—, en busca de un sitio acogedor en el corazón del ser humano. Por largo tiempo, he permanecido allí, exiliado de mi vasto e ilimitado hogar.

En todas partes estaba yo presente; pero después me oculté en angostos lugares. Ahora emerjo de mis escondites, y abro de par en par las puertas de las limitaciones humanas —las de la familia, la casta, la raza y los credos religiosos—, y corro velozmente por doquier, pues deseo sentir de nuevo mi conciencia omnipresente.



Mediante la transparencia de mi más profunda meditación, recibiré en todo mi ser la luz del Padre omnipresente.

Apenas me sienta inquieto o perturbado, me adentraré en el silencio y la meditación,

hasta que se restablezca mi calma. Empezaré cada día concentrándome y meditando en el Ser Supremo.

MEDITACIONES SOBRE CRISTO

Seguiré a los pastores de la fe, la devoción y la meditación. Guiados por la estrella de la sabiduría del alma, ellos me conducirán hasta Cristo.

Contemplaré al «unigénito» —el único reflejo de Dios Padre trascendental, nacido en el seno de la materia vibratoria finita— como la Inteligencia Crística que guía a la creación entera hacia un fin divino e inteligente.

Romperé las cadenas de la inquietud y expandiré ilimitadamente el poder de mi meditación hasta que la Conciencia Crística universal pueda manifestarse plenamente a través de mí.

Bendíceme, Padre, para que el ojo único de la realización espiritual me permita percibir la infinita presencia de Cristo a través de todos los velos de la materia.

MEDITARÉ

Amado Dios, puesto que no es posible ejecutar ningún compromiso terrenal sin utilizar las facultades recibidas de Ti, renunciaré a todo cuanto pueda impedirme cumplir mi compromiso de meditar diariamente en Ti.

Hoy meditaré, sin tener en cuenta cuán cansado crea estar. Mientras me esfuerzo por meditar, no consentiré ser una víctima de los ruidos que distraen la atención. Transferiré mi conciencia al mundo interior.

Atravesando la puerta de la meditación, me adentraré en el divino templo de la paz

eterna y adoraré allí a Dios ante el altar del contentamiento siempre renovado. Para iluminar su templo en mi interior, encenderé en éste el fuego de la felicidad.

Meditaré regularmente para que, guiado por la luz de la fe, pueda yo entrar en el reino inmortal de mi Padre Celestial.

Madre Divina, para verte, arrancaré el estrellado velo del firmamento, rasgaré la cubierta del espacio, haré que se desvanezca la alfombra mágica de los pensamientos y dejaré de contemplar las películas cinematográficas de la vida que distraen mi atención.

Sé que es posible tomar plena conciencia de Dios a través de la meditación y la percepción intuitiva, mas no por medio de una mente agitada.

Meditaciones metafísicas

Abriré mis ojos a la dicha de la meditación y veré así cómo se desvanece toda oscuridad.

Me bañaré en el sagrado manantial del amor de Dios que se oculta tras los muros de la meditación.

Por medio de la meditación, haré que mi ambiente interno se vuelva perfecto, para que se torne así invulnerable a toda influencia adversa procedente del exterior.

Empezaré cada día meditando en el Ser Supremo.

En el templo del silencio, descubro el altar de tu paz; y en el altar de la paz, descubro tu gozo siempre renovado.

Déjame oír tu voz, ¡oh Señor!, en la cueva de la meditación. Al encontrar en mi interior

la perpetua felicidad celestial, reinará la paz en mi corazón, tanto cuando esté en silencio como en medio de mis actividades cotidianas.

Cada estrella del cielo, cada pensamiento puro y cada buena acción serán para mí ventanas a través de las cuales podré contemplarte.

Vierte tu conciencia en la Infinitud a través del ojo espiritual, con una concentración y devoción sin límites. Libera tu alma de la prisión del cuerpo y sumérgela en el vasto océano del Espíritu.

SOBRE
LAS PREOCUPACIONES
MATERIALES



NUNCA PIERDAS LA ESPERANZA

Si has abandonado la esperanza de llegar a ser alguna vez feliz, anímate. Nunca pierdas la esperanza, ya que tu alma —siendo un reflejo del Espíritu siempre gozoso— es, en esencia, la felicidad misma.

Si mantienes cerrados los ojos de tu concentración, no podrás ver el sol de la felicidad que resplandece en tu interior. No obstante, por muy cerrados que mantengas los ojos de tu atención, es un hecho irrefutable el que los rayos del sol de la felicidad están siempre tratando de atravesar las cerradas puertas de tu mente. Abre las ventanas de la serenidad, y descubrirás dentro de tu propio ser el súbito resplandor del deslumbrante sol de la dicha.

Si recoges la atención en tu interior, podrás percibir los gozosos rayos del alma. Al entrenar tu mente en el arte de apreciar el hermoso panorama de los pensamientos que existe en el

reino invisible e intangible que mora en tu interior, podrás disfrutar de estas percepciones. No bases tu felicidad únicamente en deliciosas comidas, en la posesión de vestimentas hermosas, casas impecables con muebles confortables y toda clase de lujos. Todas estas cosas encerrarán tu felicidad tras los barrotes de las apariencias y de las trivialidades. En lugar de ello, vuela en el aeroplano de tu visualización sobre el ilimitado imperio de los pensamientos, y contempla allí las altas cordilleras formadas por tus nobles y firmes aspiraciones espirituales de autosuperación y de ayudar también a los demás a superarse.

Deslízate sobre los profundos valles de la compasión universal; sobrevuela los géiseres del entusiasmo y las cataratas del Niágara de la sabiduría perenne, y precipítate hacia las augustas cúspides formadas por la paz de tu alma. Remóntrate sobre el río ilimitado de la percepción intuitiva hacia el reino de la omnipresencia de Dios.

Allí, en su mansión de bienaventuranza, bebe del manantial de su sabiduría susurrante y sacia así la sed de tu deseo. Come con Él los frutos del amor divino, en la sala de banquetes de la eternidad. Si has decidido encontrar la dicha dentro de ti, tarde o temprano la hallarás; búscala ahora mismo, diariamente, a través de la meditación constante y cada vez más profunda. Haz un verdadero esfuerzo por adentrarte en tu interior y encontrarás allí la anhelada felicidad.



LA LUZ DE LAS SONRISAS

*(Medita y concéntrate en estos pensamientos
diariamente, y practícalos)*

Encenderé la lámpara de las sonrisas, y el velo de mi melancolía desaparecerá. A la luz de mis sonrisas descubriré mi alma, que

permanecía oculta tras las tinieblas acumuladas a lo largo de las edades. Cuando me encuentre a mí mismo, atravesaré todos los corazones con la antorcha de las sonrisas de mi alma. Mi corazón sonreirá primero; luego, mis ojos y mi rostro; y después, cada parte de mi cuerpo irradiará la luz de las sonrisas.

Correré entre las zarzas de los corazones melancólicos y encenderé una hoguera con todas las tristezas. Soy el irresistible fuego de las sonrisas; avivaré mi fuego con la brisa del gozo divino, abriendo una senda de luz a través de la oscuridad de todas las mentes. Mis sonrisas transmitirán las sonrisas de Dios, y cualquiera que encuentre en mi camino podrá captar el aroma de mi divino gozo. Brindaré antorchas de fragantes y purificadoras sonrisas a todos los corazones.



Al sonreír, incluso cuando sea difícil hacerlo, ayudaré a sonreír a quienes lloran.

Sobre las preocupaciones materiales

En la dicha de todos los corazones, oigo el eco de tu bienaventuranza. En la amistad de todos los corazones sinceros, descubro tu amistad. La prosperidad de mis hermanos me alegra tanto como la mía. Al ayudar a los demás a ser sabios, aumento mi propia sabiduría. En la felicidad de todos, encuentro mi propia felicidad.

Nada apagará mis sonrisas. Ni la muerte sombría, ni la enfermedad, ni el fracaso podrán intimidarme. La desgracia no puede afectarme, porque en mi alma reside la inconquistable, inmutable y eternamente renovada bienaventuranza de Dios.

¡Oh silenciosa Risa divina!, entronízate bajo el dosel de mi semblante y sonrío a través del alma mía.

Trataré de ser un multimillonario cuya

fortuna sea el gozo, y mi riqueza consistirá en el tesoro de tu reino: la siempre renovada bienaventuranza. Satisfaré así tanto mi necesidad de prosperidad espiritual como material.

IRRADIARÉ EL GOZO DIVINO

Cada día, desde el amanecer, irradiaré dicha a todas las personas que encuentre. Seré como un sol mental para quienes se crucen en mi camino. Encenderé cirios de sonrisas en el corazón de los que carecen de alegría. Y ante la inextinguible luz de mi dicha, se desvanecerá la oscuridad.

Permite que mi amor difunda su risa en todos los corazones, en las personas de todas las razas. Deja que mi amor descansa en el corazón de las flores y de los animales y en las diminutas partículas del polvo estelar.

Sobre las preocupaciones materiales

Procuraré ser feliz en toda circunstancia y tomaré la determinación de ser interiormente feliz, desde este mismo instante y en el preciso lugar donde me encuentro hoy.

Deja que mi alma sonría a través de mi corazón y que mi corazón sonría a través de mis ojos, para que pueda yo derramar el caudal de tus sonrisas en todos los corazones afligidos.

Percibiré siempre en mi vida la bienaventurada imagen de Dios: la imagen de la perfección, la salud y la omnisciencia.

LA LUZ CURATIVA DE DIOS

Tu luz perfecta se encuentra presente en cada parte de mi cuerpo. Dondequiera que esa luz curativa se manifiesta, hay perfección. Estoy sano, puesto que la perfección está en mí.

Tu luz curativa ha estado brillando siempre dentro de mí y a mi alrededor, pero los ojos de mi percepción interna estaban cerrados, y no podía yo ver tu luz transformadora.

Lanzaré la mirada de mi fe a través de la ventana del ojo espiritual y bautizaré mi cuerpo con la luz sanadora de la Conciencia Crística.

Padre Celestial, enséñame a recordarte en la pobreza y en la prosperidad, en la enfermedad y en la salud, en la ignorancia y en la sabiduría. Enséñame a abrir los cerrados ojos de mi incredulidad y contemplar tu luz, que sana en un instante.

PARA OBTENER SALUD Y VITALIDAD

Buscaré hoy la vitalidad divina en el sol y dejaré que su luz bañe mi cuerpo, a fin de apreciar el don de los rayos ultravioletas del Señor,

don que da vida y destruye la enfermedad.

Padre Celestial, las células de mi cuerpo están hechas de luz; las células de mi cuerpo están hechas de Ti. Porque Tú eres Espíritu, son Espíritu; porque Tú eres Vida, son inmortales.

La luz de tu perfecta salud inunda todos los oscuros recodos de mi enfermedad corporal. Tu luz curativa brilla en todas las células de mi cuerpo. Mis células están completamente sanas, pues tu perfección está en ellas.

Reconozco que mi enfermedad es el resultado de mis propias transgresiones a las leyes de la salud. Por medio de la dieta correcta, del ejercicio y del recto pensar, repararé el mal causado.

Al confiar en mi Padre, veo cómo las sombras de la enfermedad se desvanecen ahora y

para siempre. Tomo plena conciencia de que su luz existe eternamente. Y comprendo que la oscuridad que he creado no puede abrumarme sino cuando con obstinación cierro los ojos de la sabiduría.

Padre, ayúdame a adquirir, de forma fácil, natural y espontánea, el hábito de comer correctamente. No permitas jamás que me convierta en víctima de la glotonería y, en consecuencia, me dañe a mí mismo con sus perjudiciales efectos.

Padre Celestial, colma mi cuerpo de tu vitalidad, mi mente de tu poder espiritual y mi alma de tu gozo e inmortalidad.

Padre Celestial, haz que tus invisibles rayos circulen por mis venas y me hagan fuerte e incansable.

Detrás de mis ojos se halla el ojo que todo lo ve. Mis ojos ven bien, porque eres Tú quien ve a través de ellos.

NO SOY EL CUERPO

Amado Dios, sé que no soy el cuerpo, ni la sangre, ni la energía; no soy los pensamientos, ni la mente, ni el ego, ni el yo astral. Soy el alma inmortal que ilumina a todos ellos y que permanece inmutable a pesar de los cambios que experimenten.

Eterna Juventud del cuerpo y de la mente, habita en mí por siempre y para siempre.

Para obtener energía, dependeré cada vez más del aporte ilimitado de la fuente interior de la conciencia cósmica, y cada vez menos de las fuentes externas de energía corporal.

¡Oh Padre!, en mí se halla tu ilimitado poder que todo lo sana. Manifiesta tu luz a través de las tinieblas de mi ignorancia.

¡Oh Espíritu!, enséñame a sanar el cuerpo dándole una nueva carga de tu energía cósmica, y a sanar la mente con la concentración y las sonrisas.

PARA TRANSMITIR A LOS DEMÁS

Concentra la mirada de tus inquietos ojos en el punto medio del entrecejo. Sumérgete en la sagrada estrella de la meditación³. Transmite una y otra vez pensamientos de amor a tus

³ «Durante la meditación profunda, el ojo único u ojo espiritual (al que se hace referencia en las escrituras como “el tercer ojo”, “la estrella de Oriente”, etc.) se torna visible en el interior, a nivel de la parte central de la frente. La voluntad, proyectada desde este punto, opera como la estación *emisora* del pensamiento. Cuando el sentimiento o poder emocional está calmadamente concentrado en el corazón, éste actúa como una radio mental que *recibe* los mensajes de otros, ya sea que estén lejos o cerca» (*Autobiografía de un yogui*).

seres queridos, tanto a los que están todavía en este mundo como a aquellos que se han marchado ya, revestidos de luz.

No existe espacio alguno entre las mentes y las almas, aunque sus vehículos físicos se encuentren separados por grandes distancias. En el pensamiento, nuestros seres queridos están en verdad siempre cerca.

Transmite este mensaje una y otra vez: «La felicidad de mis seres queridos, ya sea que se encuentren en la tierra o en el más allá, me hace feliz».



Buscaré primero el reino de Dios y me aseguraré de que estoy realmente en comunión con Él. Después, si ésa es su voluntad, todo lo demás —sabiduría, abundancia y salud— me será dado como parte de mi derecho divino de nacimiento, puesto que Él me hizo a su imagen y semejanza.

Padre, he sido como el hijo pródigo. Me he alejado de tu morada de omnipotencia, pero regreso ahora a tu Hogar: la realización del Ser. Deseo todo lo bueno que Tú posees, pues todo ello me pertenece, ya que soy tu hijo.

Soy una imagen del Espíritu supremo. Mi Padre lo posee todo. Mi Padre y yo somos uno. Teniéndole a Él, lo tengo todo; poseo cuanto Él posee.

Padre Celestial, veo ahora que todos mis afanes relacionados con la vida material, aunque hayan sido coronados por el éxito, me han aportado sólo una dicha pasajera. Únicamente en la unión Contigo encontraré las tranquilas aguas de la bienaventuranza eterna.

AMISTAD Y SERVICIO

Moraré en los corazones receptivos, cual

amigo desconocido que despierta continuamente en ellos sentimientos sagrados y los impulsa en silencio, a través de sus nobles pensamientos, a abandonar el letargo de su mundanalidad. A la luz de la sabiduría, danzaré con todas sus alegrías en la invisible enramada del silencio.

Consideraré a quien se crea mi enemigo como mi verdadero hermano divino, oculto tras el velo del malentendimiento. Desgarraré ese velo con la daga del amor, de forma que, al ver él mi disposición humilde, comprensiva y magnánima, no pueda ya desdeñar mis expresiones de buena voluntad.

La puerta de mi amistad está por siempre abierta, en la misma medida, tanto para aquellos hermanos que me odian como para aquellos que me aman.

Me apiadaré de los demás tal como me apiado de mí mismo. Ganaré mi propia salvación sirviendo a mis semejantes.

Sé que si ofrezco mi amistad a todos, como lo hizo Cristo, empezaré a sentir el amor cósmico, que es Dios. La amistad humana es el eco de la amistad divina. La más sublime enseñanza de Jesucristo consistió en devolver amor por odio. Devolver odio por odio es fácil, pero ofrecer amor en respuesta al odio es más difícil y mucho más noble. Así pues, consumiré el odio en el fuego arrollador de mi creciente amor.

Tomaré lo mejor de cada persona. Admiraré las buenas cualidades de todas las nacionalidades, sin prestar atención a sus errores.

Hoy traspasaré los límites del amor a mí mismo y de los afectos familiares, y haré que

mi corazón sea suficientemente vasto como para incluir en él a todos los hijos de Dios. Al ver a mi Padre Celestial en el templo de todos los vínculos naturales, encenderé un fuego de amor universal. Al alcanzar el sagrado amor de Dios, todos mis deseos de afecto serán purificados y saciados.

SERVIRÉ A TODOS

¡Oh Dador de bienaventuranza perpetua!, trataré de hacer realmente felices a los demás, en agradecimiento por el gozo divino que Tú me has dado. Serviré a todos por medio de mi felicidad espiritual.

Hoy perdono a todos los que me hayan ofendido alguna vez, y brindo mi amor a todos los corazones sedientos, tanto a los que me aman como a los que no me aman.

Seré un pescador de almas. Capturaré la ignorancia de los demás en la red de mi sabiduría y la ofreceré al Dios de todos los dioses para que la transmute.

Irradiaré amor y buena voluntad hacia los demás, y abriré así una vía para que el amor de Dios pueda llegar a todos.

Sé que soy uno con la luz de tu bondad. Permíteme ser un faro para quienes sufren los embates de las olas de la aflicción.

Soy el servidor de todas las mentes necesitadas, dispuesto a ayudarlas con mi simple consejo, con los dones de la verdad sanadora y con mi humilde sabiduría acumulada en el santuario del silencio. Mi mayor ambición consiste en erigir un templo de silencio en el alma de cada persona que se cruce en mi camino.

LA PROSPERIDAD DIVINA

El rey del universo es mi Padre y yo soy el príncipe heredero, dueño de todo su reino de poder, riqueza y sabiduría.

Al caer en el estado de olvido propio de la mendicidad mortal, no he podido reclamar mi derecho divino de nacimiento.

¡Oh Padre!, deseo recibir prosperidad, salud y sabiduría sin límites, no de fuentes terrenales, sino de tus pródigas y todopoderosas manos.

No seré un mendigo que pide prosperidad, salud y sabiduría limitadas y mortales; soy tu hijo, y como tal exijo sin reservas la participación en tus infinitas riquezas que como hijo tuyo me corresponde.



Padre, ¡hazme sentir que soy tu hijo y sálvame de la mendicidad! Permite que todas las cosas buenas —tales como la salud, la prosperidad y la sabiduría— me busquen, en lugar de tener que ir yo en pos de ellas.

Señor, enséñame a recordar los años de salud que he disfrutado y a estar agradecido por ellos.

Gastaré cada vez menos, no como víctima de la avaricia, sino como persona dotada de autocontrol. Gastaré menos para poder ahorrar más y aportar con mis ahorros seguridad económica a mi familia y a mí mismo, así como para ayudar generosamente a mis hermanos de la familia humana que se hallen necesitados.

El reino de los planetas y todas las riquezas del mundo te pertenecen a Ti, mi Padre Divino. Yo soy tu hijo y, por lo tanto, soy dueño,

como Tú, de todo cuanto existe.

Padre, enséñame a esforzarme no sólo por conseguir mi propia prosperidad, sino también la prosperidad ajena.

EL UNO QUE MORA EN TODOS

Contemplaré lo Invisible en las formas visibles de mi padre, de mi madre y de mis amigos, que han sido enviados aquí para amarme y ayudarme. Amándolos, demostraré mi amor por Dios. En sus expresiones de afecto humano, reconoceré sólo al Único Amor Divino.



Me inclino ante el Cristo que se halla tanto en los templos de todos mis hermanos de la familia humana como en el templo de todo lo viviente.

¡Oh Padre!, enséñame a sentir que Tú eres el poder que se halla en el fondo de toda riqueza y el verdadero valor de todas las cosas. Al encontrarte a Ti primero, encontraré en Ti todo lo demás.

Dondequiera que los demás sean receptivos a mis esfuerzos por hacer el bien, sabré que es allí donde puedo prestar el mayor servicio.

¡Oh Señor de la Ley!, puesto que todas las circunstancias están directa o indirectamente regidas por tu voluntad, estableceré de manera consciente tu presencia en mi mente a través de la meditación, a fin de resolver los problemas que la vida me presenta.

Dios es paz. Entrégate a la paz infinita que mora en tu interior. Dios es la dicha siempre renovada de la meditación. Entrégate al gran amor que habita dentro de ti.

Sobre las preocupaciones materiales

¡Oh Ser Infinito!, muéstrame por siempre tu radiante faz en todas mis alegrías y en la luz incandescente de mi amor por Ti.

Enséñame a tomar conciencia de que Tú eres el poder que me mantiene sano y próspero y que me impulsa a buscar tu verdad.

Soy una chispa del Infinito, y no sólo carne y huesos. Soy luz.

Al ayudar a los demás a triunfar, encontraré mi propia prosperidad. En el bienestar de los demás, encontraré mi propio bienestar.

SOBRE LA
AUTOSUPERACIÓN



MEDITACIÓN SOBRE LA LUZ DE LA LUNA

Funde tu mente con la luz de la luna por la noche y lava tus tristezas en sus rayos. Siente cómo su luz mística se difunde silenciosamente sobre tu cuerpo, sobre los árboles y sobre las vastas llanuras. En un espacio abierto, con los ojos relajados, contempla el tenue fulgor del horizonte, más allá de los límites del paisaje iluminado por la luna. Deja que tu mente vuele con el constante batir de las alas de la meditación y se expanda más allá del panorama visible y del horizonte mismo. Permite que tu meditación traspase el ámbito de lo visible y penetre en el territorio de la fantasía.

Extiende tu mente desde los objetos visibles bañados por la luz de la luna hasta las pálidas estrellas y remotos cielos palpitantes de vida que yacen más allá, en la eterna quietud del éter. Observa cómo los rayos de la luna se expanden e iluminan no sólo una de las caras

de la Tierra, sino también la totalidad del espacio eterno de tu vasta mente. Continúa meditando hasta que, llevado por los frescos rayos de la luna de tu paz, puedas volar por cielos ignotos y tomar plena conciencia del universo como Luz.



ALCANZAR LA LIBERTAD

¿Por qué atar el alma infinita a un poste de carne y huesos? ¡Libérala! Corta las cuerdas de la conciencia carnal, del apego al cuerpo, del hambre, del placer, del dolor y de la excesiva identificación con el cuerpo y la mente. Relájate y libera el alma del dominio del cuerpo. No permitas que el movimiento respiratorio te recuerde los barrotes de tu prisión corporal. Siéntate inmóvil, inmerso en un silencio sin aliento, con la certeza de que, en cualquier

momento, te precipitarás hacia la libertad del Infinito. No ames tu prisión terrenal.

Libera la mente del cuerpo con el afilado acero del sosiego. Suelta del cuerpo tu conciencia, y no continúes utilizándolo como una excusa para aceptar limitación alguna. Retira tu conciencia del poste corporal al que está atada. Lánzala más allá del cuerpo, y deja que atraviese la mente, el corazón y el alma de los demás. Enciende tu luz en todas las vidas y siente que eres la Vida Única que brilla en toda la creación.



LA ACTIVIDAD CREATIVA

Utilizaré mi capacidad de pensar creativamente para obtener éxito en cualquier proyecto valioso que emprenda. Dios me ayudará, si también intento ayudarme a mí mismo.

He enterrado las fenecidas decepciones en los cementerios del ayer. Hoy araré el jardín de mi vida con mis nuevos esfuerzos creativos, y sembraré en sus surcos las semillas de la sabiduría, la salud, la prosperidad y la felicidad. Regaré la tierra con fe y confianza en mí mismo, y esperaré a que Dios me brinde la cosecha adecuada.

Aunque no recoja cosecha alguna, tendré la satisfacción de haber hecho cuanto estaba a mi alcance por lograrla y estaré agradecido. Daré gracias a Dios por haberme capacitado para renovar mis intentos, una y otra vez, hasta alcanzar el éxito con su ayuda. Y le ofreceré también mi gratitud cuando logre satisfacer los deseos legítimos de mi corazón.



Procuraré realizar únicamente acciones nobles y virtuosas, para complacer a Dios.

Soy el capitán de mi barco de buen juicio, voluntad y actividad. Mantendré el rumbo de la nave de mi vida y me guiaré siempre por la estrella polar de la paz de Dios, que brilla en el firmamento de mi meditación profunda.

Mantendré siempre una actividad serena y una serenidad activa. No dejaré que se apodere de mí la pereza, ni me anquilosaré mentalmente. Mas tampoco me entregaré a una actividad excesiva, capaz de ganar dinero pero incapaz de disfrutar de la vida. Meditaré regularmente para mantener un auténtico equilibrio.

Abriré hoy la puerta de mi calma y permitiré que los pasos del Silencio se adentren suavemente en el templo de mis actividades. Realizaré todas mis obligaciones con serenidad, saturado de paz.

Mientras trabajo y ejercito mis facultades

creativas, tendré siempre presente que eres Tú quien está trabajando y creando a través de mí.

TRABAJAR PARA DIOS

Obtendré la gracia divina de la concentración más profunda y utilizaré su ilimitado poder para satisfacer todas las necesidades de mi vida.

Realizaré todas mis acciones —mi trabajo en la casa, en la oficina y en el mundo en general— con profunda atención. Cumpliré adecuadamente con todas mis tareas, ya sean éstas importantes o insignificantes.

Desde el trono de mis pensamientos silenciosos, el Dios de la paz dirige hoy mis acciones.

Una vez que haya comulgado con Dios en la meditación, emprenderé mi trabajo, sea cual

sea, sabiendo que Él está conmigo, y que me guía, y que me otorga el poder de llevar a cabo lo que persigo.

Me serviré del dinero para hacer cuanto esté a mi alcance por mejorar la familia humana y brindarle una felicidad mayor.

SUPERAR EL TEMOR Y LA PREOCUPACIÓN

Dios se halla en mi interior y a mi alrededor, protegiéndome; así pues, desecharé de mí la sombra del temor, que obstruye su luz guía-dora y me hace tropezar y caer en los surcos del error.

Con el confortador velo de paz de la Madre Divina, limpiaré mi conciencia de las atemorizantes pesadillas de la enfermedad, la tristeza y la ignorancia.

Enséñame a actuar con valor, en forma tenaz y prudente, en lugar de dejarme dominar a menudo por el miedo.

Las almenas de mi buena conciencia me protegen. He quemado mi pasado y estoy interesado únicamente en el hoy.

No le temeré a nada sino a mí mismo en los momentos en que intento engañar a mi conciencia.

Hoy quemaré la leña menuda de mis preocupaciones y temores, y encenderé la hoguera de la felicidad, para iluminar el templo de Dios en mi interior.

Padre, enséñame a no torturarme ni a torturar a los demás con el indeseable fuego de los celos. Enséñame a aceptar satisfecho el grado de bondad y amistad que merezco por

parte de mis seres queridos. Enséñame a no afligirme por lo que tal vez no reciba. Enséñame a servirme del amor, en lugar de los celos, para estimular a los demás a cumplir sus obligaciones para conmigo.

Así como el sol derrama sus rayos de luz y vitalidad, así difundiré yo los rayos de la esperanza en el corazón de los pobres y abandonados, y despertaré una nueva fortaleza en el corazón de quienes se creen víctimas del fracaso.

Al comienzo, al final y en todo momento, buscaré la seguridad divina manteniendo constantemente a Dios, mi mejor Amigo y Protector, en el trasfondo de cada pensamiento.

Espíritu Celestial, concédeme la gracia de poder hallar fácilmente la felicidad, en lugar de dejarme avasallar por la preocupación ante cada prueba o dificultad.

SUPERAR LA CÓLERA

Adopto la firme resolución de no dejar ya nunca más que la cólera se exprese en mi rostro. No inyectaré en el corazón de mi paz el veneno de la ira, pues éste destruye mi vida espiritual.

Sentiré enemistad solamente hacia la cólera y hacia nada más. No puedo enfadarme con ningún ser humano, pues tanto los buenos como los malvados son hermanos divinos, ambos nacidos de mi Padre Único.

Calmaré la ira ajena mediante el buen ejemplo de mi serenidad, especialmente cuando vea a mis hermanos dominados por el delirio de la cólera.

Enséñame a no encender la cólera y evitar así que el incendio de la animosidad devaste el verde oasis de paz que mora dentro de mí y de los demás. Enséñame a extinguir la ira con el torrente de mi incesante amor.

Padre Celestial, ordena al lago de mi bondad no dejarse agitar nunca por las tormentas de la cólera, que sólo crean infelicidad.



SOBRE LA ACTITUD CRÍTICA

Y LA DESAVENENCIA

No desperdiciaré mi tiempo conversando acerca de las faltas de los demás. Si me siento inclinado a disfrutar criticando a otros, divulgaré primero, en alta voz, mis propias faltas.

No criticaré a persona alguna a menos que ella me lo pida y, aun en ese caso, lo haré con el único deseo de ayudar.

Trataré de agradar a todos mediante acciones nobles y consideradas, esforzándome siempre por eliminar cualquier malentendido que haya causado, consciente o inconscientemente.

Mantendré siempre en alto una antorcha inextinguible de continua bondad para guiar los corazones de aquellos que me interpreten mal.

Enjugaré las lágrimas de mi aflicción, sabiendo que a Ti no te importa que yo desempeñe un papel grande o uno pequeño, siempre que lo desempeñe bien.

Buscaré en primer lugar a Dios. En Él, todos mis deseos serán satisfechos. Y entonces, me dará igual vivir en un palacio que en una cabaña.

Utilizaré el dinero que gano honestamente para vivir con simplicidad, y desecharé el lujo.

Tomo la firme decisión de que no me dejaré perturbar por las palabras o acciones ofensivas de nadie y no permitiré que nadie me induzca, mediante halagos, a creer que soy mejor de lo que realmente soy.

No me dejaré afectar de ninguna manera por las críticas falsas y crueles ni por las guirnaldas de los elogios. Mi único deseo, Padre Celestial, es hacer tu voluntad y complacerte.

Diré la verdad, pero evitaré en toda ocasión decir verdades desagradables o dañinas. No expresaré crítica alguna que no esté motivada por la bondad.

Difundiré los rayos del sol de mi buena voluntad dondequiera que reine la oscuridad de la desavenencia.

SOBRE LA HUMILDAD Y EL ORGULLO

Todas mis facultades son tan sólo facultades que Tú me has prestado. ¡Padre mío, nadie es más grande que Tú! Sin tu sabiduría y fuerza, yo dejaría de vivir y expresarme. ¡Tú eres tan grande, y yo tan pequeño!

Enséñame a no ser orgulloso. Tú eres el Gurú-Preceptor, que enseñas en el templo de todas las almas. Al inclinarme con reverencia a los pies de todos, te venero a Ti.

Venceré el orgullo con la humildad, la ira con el amor, la agitación con la calma, el egoísmo con la generosidad, el mal con el bien, la ignorancia con el conocimiento, y la inquietud con la paz inefable adquirida en la quietud del silencio interior.

Me complaceré en ser humilde. Me sentiré honrado cuando se me repruebe por cumplir la voluntad de Dios. Me regocijaré por cualquier oportunidad que tenga de ofrecer amor a cambio de odio.

SOBRE LOS PLACERES MUNDANOS

El fuego de la sabiduría está ardiendo y yo

alimento sus llamas. ¡Ya no tiene ningún sentido lamentarse! Utilizo todos los placeres perecederos y todas las aspiraciones temporales como astillas para alimentar el fuego eterno del conocimiento. Arrojo a las devoradoras llamas los antiguos y más preciados maderos del deseo, que había yo conservado para fabricar con ellos los muebles de los placeres.

¡Mirad cómo crepitan gozosamente miles de ambiciones mías, al contacto con la llama divina! Mi antigua casa —hecha de mis pasiones, de mis pertenencias, de mis encarnaciones sucesivas, de los múltiples reinos de mi fantasía y de los numerosos castillos en el aire de mis sueños— se consume en este fuego que yo mismo encendí.

Contemplo esta hoguera, no con tristeza, sino con alegría, ya que este fuego no sólo ha quemado mi hogar compuesto de materia, sino también todas las moradas erigidas por mi imaginación e invadidas por los fantasmas del

pesar. Soy ahora más feliz que si poseyera la riqueza de todos los reyes de la tierra.

Soy mi propio rey, y no un rey de fantasía esclavizado por las posesiones materiales. No poseo nada, pero soy el soberano del reino imperecedero de mi paz. Ya no soy un esclavo, al servicio del temor a las posibles pérdidas, pues no tengo nada que perder. Estoy entronizado en la perpetua satisfacción; soy en verdad un rey.

SUPERAR LAS TENTACIONES

Enséñame, ¡oh Espíritu!, a distinguir entre la felicidad duradera del alma y los efímeros placeres de los sentidos.

Enséñame a no dejarme absorber por los placeres de los sentidos. Enséñame a disciplinar mis sentidos, de modo que puedan ellos

hacerme siempre realmente feliz. Enséñame a sustituir las tentaciones de la carne por el mayor encanto de la felicidad del alma.

Me río de todos mis temores, pues mi Padre-Madre, mi bienamado Dios, está atentamente despierto y presente en todas partes con el propósito deliberado de protegerme de las tentaciones del mal.

¡Oh Conquistador Eterno!, enséñame a cultivar nobles cualidades en mi interior: los soldados de la serenidad y del autocontrol. Sé Tú su Divino General en la batalla contra las tenebrosas fuerzas enemigas: la ira, la ingratitud, la deslealtad. Haz que en el reino de mi vida pueda yo izar tu bandera de la invencible rectitud.

Padre mío, educa mis sentidos, que son como niños, para que no se alejen nunca de tu Hogar. Dirige mi mirada hacia adentro, hacia la

contemplación de tu belleza siempre cambiante; y enseña a mis oídos a escuchar tu canción interior.

Madre Divina, enséñame a amarte tan intensamente que no pueda apegarme a los placeres materiales. Enséñame a conquistar, por medio de tu amor, todo deseo de entregarme a la mundanalidad.

Divino Maestro, disciplina mis insensatos y caprichosos sentidos y espiritualiza sus placeres, de modo que busquen siempre —más allá del ilusorio brillo de las formas visibles— el gozo divino de la simplicidad.

PARA DESARROLLAR LA VOLUNTAD

Hoy tomo la firme resolución de lograr todo lo que emprenda. La fuerza de voluntad es un poderoso factor en todas las actividades,

capaz de poner en movimiento corrientes ilimitadas de energía cósmica.

¡Oh Energía Eterna!, despierta en mí la voluntad consciente, la vitalidad consciente, la salud consciente y la realización consciente.

Enséñame, ¡oh Espíritu!, a cooperar con tu voluntad hasta que todos mis pensamientos se ciñan a tus armoniosos planes.

Dentro de mí existe una fuerza oculta capaz de superar todos los obstáculos y todas las tentaciones. Daré expresión a ese indomable poder y energía.

Señor Invencible, enséñame a servirme continuamente de mi voluntad en la realización de buenas acciones, hasta que la diminuta luz de mi voluntad arda como el fuego cósmico de tu voluntad todopoderosa.

Padre amado, sé que una fuerza de voluntad poderosa es capaz de vencer la enfermedad, el fracaso y la ignorancia; pero la vibración de la voluntad debe ser más fuerte que la vibración de la enfermedad física o mental. Cuanto más crónica sea la enfermedad, más fuertes, constantes y a toda prueba deben ser mi determinación, mi fe y el esfuerzo de mi voluntad.

Hoy cultivaré la iniciativa. Una persona de iniciativa crea algo de la nada y convierte en posible lo imposible, gracias al gran poder de inventiva del Espíritu.

Padre Celestial, ayúdame a fortalecer mi voluntad. Enséñame a no ser esclavo de mis hábitos. Guíame, para que pueda desarrollarme espiritualmente por medio de la disciplina interior y exterior.

Armonizaré mi libre albedrío con la infinita

voluntad de Dios, y mi único deseo será hacer la voluntad de Aquel que me puso en este lugar.

SABIDURÍA Y COMPRENSIÓN

Puesto que la indeleble imagen de tu perfección mora en mí, enséñame a borrar de mi ser todas las superficiales manchas de la ignorancia y a saber que Tú y yo somos, y siempre hemos sido, uno.

Permite que desaparezcan todos los malignos pensamientos ruidosos, de modo que mi alma olvidadiza pueda oír los susurros orientadores de tu silencioso canto.

Contemplaré la sabiduría en la ignorancia, la alegría en el pesar, y la salud en la debilidad, puesto que sé que la perfección de Dios es la única realidad que existe.

Soy un hijo inmortal de Dios, que vive durante un breve período en la posada de este cuerpo. Estoy aquí para observar las tragedias y comedias de esta cambiante vida, con una actitud de felicidad inalterable.

Puesto que Dios me ha dado todo lo que necesito, procuraré primeramente conocerle y, luego, utilizaré su consejo para desear y hacer sólo su divina voluntad.

Habiendo sido dotado de libre albedrío, soy en realidad un hijo de Dios. Soñé que era un hombre mortal, pero ahora estoy despierto. Se ha desvanecido el sueño de que mi alma se halla aprisionada en una jaula corporal. Yo soy todo lo que es mi Padre Celestial.

Cada mañana despertaré al juez de mi introspección imparcial y le pediré que me juzgue en el tribunal de mi conciencia. Ordenaré

al fiscal del discernimiento que enjuicie los turbulentos errores que roban las riquezas de la paz de mi alma.

Construiré pabellones de sabiduría en el jardín perenne de la paz, que resplandece con las hermosas flores de las cualidades del alma.

Como primer y último objetivo, me esforzaré por enriquecer mi vida y la de los demás con la presencia de Dios.

¡Oh Dios!, Tú que eres Padre trascendente, inmanente Conciencia Crística y sagrada Fuerza Vibratoria creativa, ¡concédeme sabiduría para conocer la verdad! Mediante mi esfuerzo personal y el conocimiento de la ley, déjame subir la inapreciable escala de la realización espiritual hasta alcanzar al fin la cima resplandeciente de la plenitud y encontrarme cara a cara con el Espíritu Único.

Una tras otra, las granadas de mi anhelo por Ti derribarán las murallas del error. Con proyectiles de sabiduría y potentes cañones de resolución, destruiré la fortaleza de mi ignorancia.

Amado Padre, no importa cuáles sean las circunstancias que deba afrontar, sé que ellas representan el próximo paso en mi evolución. Aceptaré gustoso todas las pruebas, porque sé que cuento en mi interior con la inteligencia para comprenderlas y el poder para superarlas.

Soy un príncipe de la paz que dirige el reino de la actividad sentado en el trono del equilibrio.

En lugar de dejar que mi mente divague, usaré los momentos de ocio para pensar en Ti.

Padre Divino, hoy me esforzaré por comprender la gran importancia de utilizar

sabiamente mi fuerza de voluntad en todas las circunstancias.

Me pondré en armonía con tu voluntad, guiada por la sabiduría, para dirigir mi voluntad, guiada por el hábito.

Cultivaré el sosiego mental, sabiendo que Dios está siempre conmigo. ¡Yo soy Espíritu!

MEDITACIONES
PARA EL PERÍODO
NAVIDEÑO



MEDITACIÓN
PARA LA VÍSPERA DE NAVIDAD

Eleva tu mirada y concéntrate en tu interior. Contempla la estrella astral de la sabiduría divina y deja que los pensamientos sabios que albergas sigan esa estrella telescópica para descubrir al Cristo en todo.

En esa tierra de Navidad eterna, donde mora la gozosa y omnipresente Conciencia Crística, encontrarás a Jesús, a Krishna, a los santos de todas las religiones y a los grandes gurús-preceptores, quienes están esperándote allí para brindarte una divina recepción floral de felicidad eterna.

Prepárate para la venida del Cristo niño, decorando un árbol de Navidad en tu interior. Coloca a su alrededor los regalos de la calma, el perdón, la nobleza, el servicio, la bondad, la comprensión espiritual y la devoción, cada uno de ellos envuelto en el papel dorado de la

buena voluntad y atado con la plateada cinta de tu más pura sinceridad.

Permite que el Señor, en la mañana de la Navidad de tu despertar espiritual, abra los magníficos regalos —las ofrendas de tu corazón— sellados con las lágrimas de tu gozo y atados con las cintas de tu eterna lealtad a Él.

Él acepta como regalo sólo las sagradas cualidades del alma. Su aceptación es el mayor don para ti porque significa que, a cambio, el presente que te otorgará no será otro que el don de Sí mismo. Y, al darse a Sí mismo, hará tu corazón suficientemente amplio para poder contenerle. Entonces, tu corazón latirá con Cristo en todas las cosas.

Disfruta de esta festividad del nacimiento de Cristo, en tu mente, en tu alma y en cada átomo viviente.

Mediante la meditación diaria, prepararás la cuna de tu conciencia para recibir al niño Cristo

infinito. Cada día se convertirá, entonces, en una verdadera Navidad de comunión divina.



Al recibir a Dios plenamente a través de mi sagrada conciencia, expandida por medio de la meditación, seré un hijo de Dios al igual que Jesús.

VOTO DE NAVIDAD

Me prepararé para la venida del niño Cristo omnipresente, limpiando la cuna de mi conciencia, que se encuentra cubierta por el óxido del egoísmo, la indiferencia y el apego a los sentidos; la puliré practicando diaria y profundamente la meditación en Dios, la introspección y el discernimiento. Remodelaré esa cuna con las resplandecientes cualidades del amor fraternal del alma, la humildad, la fe, el deseo de alcanzar la percepción divina, la

fuerza de voluntad, el autocontrol, la abnegación y la generosidad, para poder celebrar adecuadamente el nacimiento del niño Dios.

MEDITACIÓN

PARA LA MAÑANA DE NAVIDAD

Durante el período navideño, celebra el nacimiento de Cristo en la cuna de tu conciencia. Deja que tu corazón experimente la vasta percepción de Cristo en la Naturaleza, en el espacio y en el amor universal.

Rompe las barreras de la casta, el color, la raza, los prejuicios religiosos y la desarmonía, a fin de que la cuna de tu corazón sea suficientemente amplia para poder contener dentro de ti el amor crístico por toda la creación.

Cada mañana de Navidad de tu percepción interior, prepara bellos paquetes de cualidades divinas y entrégalos a las almas amadas que se

reúnen junto al árbol de Navidad del despertar interior⁴ para conmemorar el nacimiento de Cristo en la comprensión, la verdad y la bienaventuranza.

Al celebrar el nacimiento de la omnisciente y omnipresente Conciencia Crística en la gozosa festividad navideña de tu despertar interior, descubrirás la inalterable felicidad con que sueñas.

Permite que la omnisciente Conciencia del Cristo⁵ venga a la tierra por segunda vez y nazca en ti, tal como se manifestó en la conciencia de Jesús.

⁴ Referencia simbólica al «árbol» de la columna vertebral, con sus seis *chakras* o centros de luz y energía vital.

⁵ En sánscrito, *Kutastha Chaitanya*, la conciencia bienaventurada que se halla en toda la creación y que permanece siempre inmutable. Conciencia del Espíritu en su aspecto inmanente en cada átomo de la creación vibratoria.

EL CRISTO DE LA TRANSFIGURACIÓN

Cristo ha habitado siempre en mí. A través de mi conciencia, él ha predicado a todos mis pensamientos alborotadores e hipócritas; con la varita mágica de la intuición meditativa, ha calmado las tempestades en el mar de mi vida y de otras muchas vidas. Yo estaba mentalmente ciego y mi voluntad se hallaba paralizada, pero fui curado por el Cristo despierto que mora en mí.

Cristo caminó sobre las agitadas aguas de mi mente, pero el Judas de la inquietud y de la ignorancia, engañado por el Satán de la atracción de los sentidos, traicionó en mí al Cristo de la calma, al Cristo de la alegría, y crucificó al Ser Divino en la cruz del olvido.

Cristo ordenó a mi difunta sabiduría resucitar de su mortaja de ignorancia espiritual y la hizo surgir a una nueva vida.

Por fin mi voluntad, fe, intuición, pureza, esperanza, autocontrol, desapego a los sentidos, meditación, devoción, sabiduría, mis deseos justos y mis buenos hábitos — todos ellos, como fieles discípulos— obedecieron los mandamientos del Cristo que se reveló en las altas cumbres de mi meditación.



¡Oh Cristo viviente!, Tú que te manifestaste en el cuerpo de Jesús y estás presente en todos nosotros, revélate en la esencia de tu gloria, en la fuerza de tu luz y en el poder de tu perfecta sabiduría.

MEDITACIÓN DE NAVIDAD

Todos mis pensamientos están adornando el árbol de Navidad de la meditación, con las exquisitas ofrendas de la devoción, atadas con la dorada cinta de las oraciones que mi corazón

eleva a Cristo para que venga y acepte mis humildes obsequios.

Me uniré mentalmente a la adoración en todos los templos, mezquitas e iglesias, y percibiré así el nacimiento de la Conciencia del Cristo universal como paz en el altar de todos los corazones devotos.

¡Oh Cristo!, permite que, en esta Navidad y en los demás días del año, todos los corazones puedan sentir el nacimiento de tu amor.

¡Oh Cristo!, bendice a tus hijos para que puedan cooperar interiormente con tus leyes. Haznos comprender que Tú eres el mejor refugio contra todo daño.

Enseñanos, ¡oh Cristo!, a amar a nuestro Padre como lo amas Tú.

Tras esperarme a lo largo de muchas encarnaciones, Cristo ha nacido de nuevo en mí.

Se han roto todos los límites de mi pequeña mente para que el Cristo niño pueda despertarse en el regazo de mi conciencia.

La Conciencia Crística que mora en mí es el pastor que conduce mis agitados pensamientos al hogar de mi paz divina.

¡Oh Señor!, haz mi corazón suficientemente amplio para poder contenerte, de manera que lata con la Conciencia Crística en todas las cosas. Disfrutaré así de la festividad de tu nacimiento en mi mente, en mi alma y en la unidad con todos los átomos palpitantes.

RESEÑA DEL AUTOR

Paramahansa Yogananda (1893-1952) es mundialmente reconocido como una de las personalidades espirituales más ilustres de nuestro tiempo. Nació en el norte de la India y en 1920 se radicó en Estados Unidos, donde enseñó, durante más de treinta años, la antigua ciencia de la meditación—originaria de su tierra natal— y divulgó el arte de vivir la vida espiritual en forma equilibrada. A través de la célebre historia de su vida, *Autobiografía de un yogui*, así como también por medio del resto de sus numerosos libros, él ha dado a conocer a millones de lectores las verdades eternas en que se basan las tradiciones religiosas de Oriente y Occidente.

En 1920, Paramahansa Yogananda fundó *Self-Realization Fellowship* (conocida en la India como *Yogoda Satsanga Society of India*) con el fin de diseminar las enseñanzas que había traído a Occidente. Entre las metas e ideales a que él aspiró para su sociedad se cuentan: el divulgar técnicas científicas mediante cuya aplicación el ser humano puede alcanzar una experiencia personal y directa de Dios, y el demostrar las verdades esenciales que constituyen los

fundamentos científicos comunes a toda religión verdadera, promoviendo así mayor armonía entre los diversos pueblos y naciones del mundo.

A través de sus prácticas enseñanzas sobre el «arte de vivir», Paramahansa Yogananda procuró brindar a personas de todas las razas y credos los medios para liberarse de las desarmonías físicas, mentales y espirituales, así como también para tomar plena conciencia de la hermosura, la nobleza y la verdadera divinidad del alma humana, y manifestar estas cualidades de manera más perfecta en sus vidas. Su obra universal continúa actualmente bajo la dirección de una de sus más antiguas y cercanas discípulas, Sri Daya Mata, presidenta de *Self-Realization Fellowship*.

PARAMAHANSA YOGANANDA:

UN YOGUI EN LA VIDA Y EN LA MUERTE

Paramahansa Yogananda entró en *mahasamadhi* (el abandono definitivo del cuerpo físico, realizado en forma voluntaria y consciente por un yogui) el 7 de marzo de 1952, en Los Ángeles (California), luego de haber concluido su discurso en un banquete ofrecido en honor de S. E. Binay R. Sen, embajador de la India.

El gran maestro universal demostró, tanto en la vida como en la muerte, el valor del yoga (conjunto de técnicas científicas utilizadas para alcanzar la comunión con Dios). Semanas después de su deceso, su rostro inmutable resplandecía con el divino fulgor de la incorruptibilidad.

El señor Harry T. Lowe, director del cementerio de Forest Lawn Memorial Park de Glendale (en el cual reposa provisionalmente el cuerpo del Maestro), remitió a *Self-Realization Fellowship* una carta certificada ante notario, de la cual se han extractado los párrafos siguientes:

«La ausencia de cualquier signo visible de

descomposición en el cuerpo de Paramahansa Yogananda constituye el caso más extraordinario de nuestra experiencia. [...] Incluso veinte días después de su fallecimiento, no se apreciaba en su cuerpo desintegración física alguna. [...] Ningún indicio de moho se observaba en su piel, ni existía desecación visible en sus tejidos. Este estado de perfecta conservación de un cuerpo es, hasta donde podemos colegir de acuerdo con los anales del cementerio, un caso sin precedentes. [...] Cuando se recibió el cuerpo de Yogananda en el cementerio, nuestro personal esperaba observar, a través de la cubierta de vidrio del féretro, las manifestaciones habituales de la descomposición física progresiva. Pero nuestro asombro fue creciendo a medida que transcurrieron los días sin que se produjera ningún cambio visible en el cuerpo bajo observación. El cuerpo de Yogananda se encontraba aparentemente en un estado de extraordinaria inmutabilidad. [...]

»Nunca emanó de él olor alguno a descomposición. [...] El aspecto físico de Yogananda instantes antes de que se colocara en su lugar la cubierta de bronce de su féretro, el 27 de marzo, era exactamente igual al que presentaba el 7 del mismo mes, la noche de su deceso; se veía tan fresco e incorrupto

como entonces. No existía razón alguna para afirmar, el 27 de marzo, que su cuerpo hubiera sufrido la más mínima desintegración aparente. Debido a estos motivos, manifestamos nuevamente que el caso de Paramahansa Yogananda es único en nuestra experiencia».

OTRAS OBRAS DE
PARAMAHANSA YOGANANDA

*Estas publicaciones se pueden adquirir en diversas librerías
o solicitar directamente al editor*

(www.yogananda-srf.org)

Autobiografía de un yogui

Charlas y ensayos:

Volumen I: La búsqueda eterna

Volumen II: El Amante Cósmico

Volumen III: El viaje a la iluminación

Afirmaciones científicas para la curación

Cómo conversar con Dios

Diario espiritual

Donde brilla la luz:

Sabiduría e inspiración para afrontar los desafíos de la vida

El Yoga de Jesús

En el santuario del alma:

Cómo orar para obtener la respuesta divina

La ciencia de la religión

La ley del éxito

La paz interior:

El arte de ser calmadamente activo y activamente calmado

Máximas de Paramahansa Yogananda

Por qué Dios permite el mal y cómo superarlo

Susurros de la Eternidad

Triunfar en la vida

Vive sin miedo: *Despierta la fuerza interior de tu alma*

Tenemos a su disposición nuestro catálogo de libros y grabaciones de audio y vídeo, que incluye grabaciones del archivo histórico de Paramahansa Yogananda.

Solicite el catálogo al editor o en www.yogananda-srf.org

Lecciones de Self-Realization Fellowship

Las técnicas científicas de meditación que enseñó Paramahansa Yogananda —entre las que se incluye el *Kriya Yoga*—, así como su guía sobre la manera de llevar una vida espiritual equilibrada, se describen en las *Lecciones de Self-Realization Fellowship*. Si desea recibir mayor información al respecto, sírvase solicitar el folleto gratuito *Un mundo de posibilidades jamás soñadas*.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, CA 90065-3219, EE.UU.

Tel.: (323) 225-2471 • Fax: (323) 225-5088

www.yogananda-srf.org

