

# La Esencia de la Autorrealización

De: Paramahansa Yogananda

## INDICE:

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 1 La ilusión de Maya   | 2 La Religión   |   |  |
| 3 El verdadero Cristianismo                                  | 4 Mandamientos, reglas para el buen vivir                 |   |  |
| 5 Como hacer frente a los problemas                          | 6 La búsqueda de seguridad material                       |   |  |
| 7 Como superar desilusiones de amor                          | 8 El mal como parte de la Creación Divina                 |   |  |
| 9 La Persecución del Karma                                   | 10 Las formas de sobreponerse al karma                    |   |  |
| 11 La Muerte   | 12 La importancia de desarrollar la Fuerza de Voluntad    |   |  |
| 13 Hacer realidad tus deseos                                 | 14 Como comprender la verdadera naturaleza de una persona |   |  |
| 15 Vitalidad y Energía                                       | 16 El Magnetismo inherente del alma                       |   |  |
| 17 El Poder Curativo   | 18 El Poder del amor                                      | 19 Fortaleza y la Mejor Obra de un Hombre                       |  |
| 20 Intercambios y Vibraciones Negativas                      | 21 Reencarnaciones  |   |  |
| 22 Sintonizar tu espíritu con el Gurú                        | 23 Tu mente una infinitésima parte de la mente de Dios    |   |  |
| 24 El Cambio   | 25 La Promesa del Gurú                                    | 26 El Dolor   | 27 Como cortar los vínculos que atan el alma |
| 28 Como los sentimientos y las sensaciones oscurecen el alma | 29 Una Actitud Equilibrada Nutre la Conciencia del alma   |   |  |
| 30 Cumplir con nuestro deber sin atarse                      | 31 Detrás del pecado                                      | 32 El Motivo es el Criterio de Acciones Correctas o Incorrectas |  |
| 33 La Calma es la madre de las Acciones Correctas            | 34 Auto-control y El éxito                                | 35 La Meditación Profunda                                       |  |
| 36 La voluntad de Dios para el hombre                        | 37 Adquirir Comprensión Divina                            | 38 El verdadero entendimientos y las emociones                  |  |
| 39 Mantente firme en lo correcto                             | 40 Recompensas y Castigos                                 | 41 La llegada de Cristo a la Tierra                             | 42 La importancia                            |

de Cristo y del Espíritu de la Navidad 43 Donde están Jesús y los Grandes  
Maestros 44 Donde está el Cielo 45 Volver a encontrar Nuestros Seres  
Queridos 46 No Ensucies tu Alma con Aquellos que Hacen Daño 47 Dios solo  
quiere que nos amemos el uno al otro 48 Alimentar correctamente tu cuerpo  
y no tu gusto 49 El Yoga 50 Técnicas para Crear y Destruir hábitos  
51 La Técnica del Kriya Yoga 52 Haz que Dios Rompa Su Voto de Silencio  
53 Necesita Esforzarte para encontrar a Dios 54 Tu relación con Dios  
55 Dios invisible y visible 56 El Mágico Contacto con Dios 57 El yoga en 8 fases  
58 La Lucha entre el Bien y el mal 59 La importancia de tu Estado Mental antes  
de la muerte 60 Un Mundo sin Fronteras 61 Los Hijos 62 Equilibrio y  
Entendimiento 63 Éxito y fracaso 64 Alcanzar a Dios es la Victoria Definitiva  
65 lleva a Dios contigo a través de tu vida 66 Si quieres elevarte prácticas estas  
verdades 67 Sigue a Aquellos que han hallado a Dios 68 Como saber si te estas  
acercando a Dios 69 Antes de casarte y antes de todo busca a Dios 70 Alcanza  
la cosecha de la felicidad divina 71 Solo el amor con Dios es eterno 72 Versos  
de amor puro

# **1 - Las ilusión de Maya**

**El deseo por Dios no surge de la nada; debe ser cultivado.**

**Y sin ese deseo, la vida no tiene sentido.**

**Cuando vas a dormir dices adiós a este mundo, a tu familia, a tu nombre, incluso a tu cuerpo.**

**Nunca sabes cuando vas a tener que despedirte permanentemente de este mundo.**

**Estás en un viaje, estás de paso en el mundo por un corto período.**

**Tu primer interés debería ser comprender el significado de este viaje y su destino final.**

**Ese destino es Dios. Y no podría ser nada más.**

**Este mundo solo es un sueño!**

**Entonces el devoto dice: "No soy el cuerpo. No tengo forma. Soy la alegría misma."**

**Acuérdate de esta verdad cuando te levantes por la mañana: "Solo estoy aquí para percibir mi verdadera naturaleza. No soy el cuerpo. Soy la alegría."**

**"Soy el que habita este cuerpo a través del cual estoy soñando esta vida en la tierra; pero realmente soy el Espíritu eterno."**

**Cuando vives la vida, no por Dios, sino por ella misma, cada momento es una deuda a Dios. Estas deudas se acumulan, día tras día.**

**No obstante el alma este confinada en el cuerpo, permanece esencialmente intocada e inmutable. Pero a través del Maya o ilusión cósmica, se identifica con la mortalidad y el cambio, hasta que la conciencia evoluciona y a través de la autorrealización, regresa a su naturaleza inmortal.**

**Estamos tan identificados con esta vida que creemos que somos mortales; pero el cuerpo es el único que es mortal, porque nuestro verdadero ser, (o sea el alma), es inmortal.**

**Podemos dormir un rato en el estado de muerte, pero nunca seremos destruidos.**

**Existimos, y esa existencia es eterna.**

**La ola del mar llega hasta la orilla y después regresa al mar; no desaparece. Se convierte en una con el océano, o vuelve bajo la forma de otra ola.**

**Para nosotros es lo mismo. Este cuerpo desaparecerá, pero la esencia del alma que hay en tu interior nunca dejará de existir.**

**Así que no te asustes por el sueño de este mundo.**

**Sino, ¡Intenta despertar en la inmortal luz de Dios!**

**Hubo un tiempo en que también para Yogananda, la vida era como observar una película de miedo, y le estaba dando demasiada importancia a las tragedias que tenían lugar allí.**

**Entonces, un día mientras el Maestro meditaba, una gran luz apareció en su habitación y escuchó la voz de Dios que le decía: " ¿Qué estás soñando?**

**Observa mi luz eterna, en la cual, las pesadillas del mundo vienen y se van. No son reales."**

**¡Qué gran consolación fue eso para el Maestro!**

**Las pesadillas, aunque terribles, no son más que pesadillas.**

**Las películas, divertidas o inquietantes, no son más que películas.**

**No debemos dejar que los dramas de la vida nos absorban.**

**¿No es más sabio prestar nuestra atención a ese Poder indestructible e inmutable?**

**¿Por qué preocuparnos de las desagradables sorpresas en el argumento de esta película del mundo?**

**Estamos en la tierra por un corto periodo de tiempo. Aprende la lección de la vida y halla la libertad.**

**El Señor no creó este mundo para torturarnos, sino para probarnos.**

**El propósito de estas pruebas es de ver si podemos mantener nuestras mentes centradas en El, al mismo tiempo que realizamos nuestras labores mundanas.**

**En definitiva, ver si podemos estar en el mundo sin estar en él – vivir en la tierra sin dejar que nos absorba su materialidad.**

**Este es el ejemplo que nos dieron Krishna, Lahiri Mahasaya y el rey Janaka.**

**Este mundo es un sueño dentro de un sueño; debes darte cuenta de que hallar a Dios es el único objetivo y tu única meta.**

**Deberías desear mil millones de muertes antes que caer en las redes de los malos hábitos de los que no puedes librarte.**

**El dinero, el sexo y el vino, fueron creados como placeres efímeros.**

**No pueden sustituir la alegría que te da Dios.**

**Incluso, si lo único que haces es rezar sinceramente al Señor, Su gran felicidad vendrá eventualmente a ti.**

**Dios quiere probarte con la tentación de los malos hábitos para ver si le quieres más a El que a los tentadores placeres del cuerpo.**

**Si te rindes, no llegarás a ninguna parte.**

**Si vas llenando un vaso de agua no puedes esperar que vaya a secarse nunca.**

**Debes secar el agua de los malos hábitos con el sol de la buena compañía, la actividad, la introspección y la fuerza de voluntad;**

**Y, por encima de todo, la meditación y la unión con Dios.**

**Nadie puede ayudarte, a menos que tú quieras ayudarte a ti mismo.**

**Como he dicho, si tú tienes voluntad, el propio Dios vendrá a ayudarte.**

**Existes sólo por Dios, y a El es a quien debes encontrar.**

**Y sólo le encontrarás si le buscas constantemente; con firme resolución de tu mente y con el verdadero deseo de encontrarlo en tu corazón.**

## **2- La religión**

**En general pensamos que Dios es invisible.**

**Cuando vemos un reloj, sabemos que fue fabricado por alguien.**

**Pero el 'reloj' de este universo - con el sol, la luna, los planetas, las estrellas - no sabemos cómo ni quien lo hizo.**

**Tú solo masticas los alimentos, pero una inteligencia en el cuerpo los convierte en los elementos que el cuerpo necesita.**

**¿Quién te dio aire para respirar y quién creó la relación entre el aire, la vida y el cuerpo?**

**Dios.**

**¿Cómo puedes dudar de Él?**

**Él está presente detrás de toda la creación.**

**Aquel a quien busqué detrás de las nubes, está detrás de cada movimiento de mi cuerpo, y tiene Su trono en la quietud de mi mente.**

**La mayor blasfemia entre los hombres es la de crear divisiones en la iglesia de Dios.**

**Si hubiese un millar de dioses, entonces podría haber un millar de religiones, pero sólo hay un Dios y una verdad.**

**No es el dogma lo que debemos seguir, sino el espíritu y la realización que residen en cada alma.**

**Como hombres, buscamos identificarnos con una religión porque queremos librarnos del sufrimiento para siempre.**

**Pero los métodos mundanos no son la respuesta, porque Dios es la respuesta.**

**La verdadera religión que te ayuda a encontrar a Dios es la respuesta.**

**Ahora, es el momento de despertar; toma la espada de la sabiduría y corta tus malos hábitos y empieza tu búsqueda de Dios.**

**Muchos conocéis la historia de los sirvientes que abandonaron su trabajo mientras su amo estaba fuera.**

**Sólo uno siguió con su trabajo.**

**Cuando el amo regresó inesperadamente y vio lo que había pasado, recompensó al que había seguido con su trabajo y despidió a los demás.**

**Así que recordad: el Señor solo se ha ido por un tiempo, pero nos dice:**

**‘Volveré otra vez y veré si habéis cumplido con vuestro trabajo o no.**

**Veré si os encuentro durmiendo o construyendo deseos materiales, o bien estáis cuidando la casa de la vida que os he entregado para que cuidéis.’**

**SI HACES EL ESFUERZO, HALLARÁS A DIOS!**

**Pero recuerda, sin esfuerzo de tu parte, nadie puede entregarte a Dios.**

**¿Por qué tendría que venir si tú no haces un esfuerzo para alcanzarle?**

**No existe un modo estereotipado de fortalecer el crecimiento espiritual.**

**No hay ningún molino espiritual que pueda moler los no espirituales y los convierte en almas realizadas.**

**Cada uno tiene que trabajarse su propia salvación de acuerdo con las pistas que residen en su propio interior: y primeramente, uno debe ser reverente, paciente, controlado y contenido.**

**Debes desear de amar a Dios con el corazón, con la mente y con el alma.**

**Debes demostrarle que le quieres al cien por cien, entonces El vendrá.**

**El deseo hacia Dios que sientes en esta vida lo has tenido en una vida anterior. Esto, os puedo asegurar.**

**Debes alimentar ese deseo para que crezca y puedas alcanzarlo, porque nunca sabes cuando vas a desaparecer de esta vida y volver a comenzar como un bebé indefenso.**

**Así que, pasarán muchos años antes de que vuelvas a sentir ese deseo por el Infinito.**

**¿Cuántos de vosotros hacéis un esfuerzo espiritual sincero?**

**Si lo intentaseis sinceramente lo podríais hacer.**

**Hace falta tiempo y fe persistente.**

**De lo contrario, si dejas de llamarle porque crees que no te escucha, será tu fin.**

**Para encontrar a Dios, el mundo antes de todos necesita equilibrio y personas equilibrada al poder.**

**La India, al decantarse por la fase religiosa, rompió las leyes de Dios que gobiernan lo material y por tanto ha sufrido hambre y miseria.**

**Y el oeste, al adorar al dios de la riqueza e ignorar las leyes de Dios, ha desarrollado naciones sin paz interior, que se han manifestado exteriormente como guerras mundiales.**

**Así, oriente y occidente han tenido éxito en un campo pero han fallado en el otro.**

**Y por eso, cada uno precisa del otro para alcanzar el éxito final.**

**Los occidentales no necesitan derruir sus fábricas y bancos y retirarse a la jungla a meditar para ser espiritual. Pero pueden aceptar los métodos científicos de realización interna de los orientales y al mismo tiempo pueden seguir adelante con sus actividades para el bien de los demás en vez de utilizarlas para sus propósitos.**

**El este, tampoco necesita solo los materialistas métodos del oeste.**

**Cada uno debe beneficiarse de los avances y las enseñanzas del otro.**

**Los orientales deberían ver al Supremo en la actividad material de la vida, y los occidentales no deberían olvidar su objetivo espiritual en su entusiasmo por esa actividad material.**

**Tiene que haber un equilibrio.**

**No importa qué religión sigas, debes preguntarte, '¿Soy feliz? ¿Hago felices a los demás? ¿He encontrado respuesta a la suprema pregunta de la vida? ¿Cuál es mi verdadero deber? ¿Cómo puedo hallar paz y felicidad?'**

**Todo lo que perseguimos en la vida nos ofrece solamente felicidad parcial, incluso después de alcanzarlo.**

**Pero al hallar a Dios conseguiremos la reserva de la perenne, insaciable felicidad.**

**Porque El puede darnos lo que todo el universo no puede.**

**El, lo es Todo! El universo solo es una parte de El.**

### **3 - El verdadero cristianismo**

**El verdadero cristianismo, (los principios divinos que enseñó Cristo), no debe ser confundido con alguna de las formas que lo oscurecen.**

**El verdadero cristianismo no es oriental ni occidental, y tampoco lo son las enseñanzas de Cristo y de los demás santos.**

**Sus principios eternos pertenecen a cada alma que busque la verdad.**

**Jesús el hijo del hombre, ascendió al nivel de ser un hijo de Dios.**

**Es decir, se elevó por encima de la conciencia humana ordinaria y entró en la conciencia cósmica, el puro reflejo de Dios presente en toda la creación.**

**Cuando San Juan dijo "a aquellos que creen en su nombre, les dio potestad para llegar a ser hijos de Dios," quería decir que cualquiera que recibiese la Conciencia Crística, que pudiese incrementar la capacidad de su conciencia para abarcar el infinito océano de la verdad, se convertiría como hizo Jesús, en un hijo de Dios – uno con el Padre.**

**Esto da esperanzas a cualquier corazón que busque la verdad;**

**Porque no habría ningún incentivo en seguir el ejemplo de Jesús si no pudiésemos ser como él.**

**Jesús no fue enviado para simbolizar el objetivo inalcanzable, sino como una inspiración viviente, para demostrar que todos podemos buscar y alcanzar nuestros objetivos.**

**Si Dios creó a todos los hombres a su imagen, tal y como dice la Biblia, no puede dar más a uno que a los demás.**

**El no puede ser parcial, porque eso le alejaría de ser divino.**

**Nosotros somos sus hijos, creados por el poder de Su ser.**

**Dios no hizo solo de Jesús el gigante espiritual que es.**

**Si Dios crea seres únicos, en fábricas espirituales, entonces podemos pensar que es inútil esforzarnos, que solo nos queda esperar que Dios nos moldee espiritualmente por nosotros.**

**Sin embargo, la capacidad de elegir, el poder de ejercer la libre voluntad, es suficiente para demostrar que podemos adquirir un crecimiento espiritual a través del esfuerzo.**

**Jesús luchó, rezó, ayunó, se disciplinó en todos los caminos posibles.**

**Admiramos a Jesús porque naciendo humano, llegó a ser divino.**

**La verdad espiritual es una! Que interpretada por los cristianos se llama cristianismo; Interpretada por los hindúes, hinduismo; etcétera.**

**La estrechez mental confina a la religión a una determinada iglesia y a creencias sectarias.**

**La verdad ha sufrido muchas interpretaciones, conservadoras y liberales.**

**Pero lo más importante es que debemos alcanzar el objetivo de la autorrealización de la verdad, donde las interpretaciones hechas por el hombre ya no nos limiten y no nos influencien más.**

**El objetivo del yoga es el de enseñar métodos prácticos, técnicas exactas de ampliar el espectro de la conciencia humana, para que la verdad pueda seguir fluyendo continuamente, sin la obstrucción del dogma o de creencias indemostrables.**

**Yogoda nos muestra, no solo las palabras y las personalidades de los santos y los profetas, sino también el camino de la concentración de un modo práctico.**

**Muestra la progresión paso a paso de la creencia a la realización personal y a la obtención individual de la divinidad, o sea Dios.**

**Lo que Jesús predicaba puede ser comprendido sólo a través del desarrollo de la conciencia interna, espiritualizando nuestro ser interior.**

**El cristianismo, originalmente ponía menos énfasis a las formalidades externas de la religión.**

**Jesús enseñó a la gente oriental de una forma oriental.**

**Las verdades que él explicaba fueron interpretadas por las mentalidades orientales que le rodeaban.**

**Las experiencias espirituales de los personajes bíblicos adquieren un matiz oriental cuando son expresadas a través de una terminología y mentalidad oriental.**

**Las experiencias del alma no pueden ser expresadas totalmente a través de las palabras, y acaban teniendo una marca individual propia.**

**Así que cuando Jesús nos dijo: ‘Vended lo que tengáis y dadlo a los pobres, ‘No os preocupéis por el mañana...por lo que debáis comer o por lo que debáis llevar, y las demás premisas espirituales de Jesús, no podrían aplicarse en occidente hoy en día.**

**Las palabras de Jesús referidas al rehúso de las posesiones materiales era aplicable a esa época y condiciones.**

**Si Jesús estuviese predicando hoy en día a los americanos, su mensaje sería el mismo, pero expresado de forma diferente a como hace dos mil años;**

**En ese entonces, la gente vivía en condiciones sociales y climáticas que hacían que se pudiese vivir de forma mucho más simple de cómo es ahora.**

**Un poco de trabajo era suficiente para conseguir lo necesario para vivir.**

**El clima cálido simplificaba los problemas de vestir y de construir casas.**

**El lado físico de la vida necesitaba menos atención.**

**El cristianismo oriental enseñaba a vivir con simpleza, y a meditar en el regazo de la Madre Naturaleza.**

**Jesús no predicaba un modo de vida apartado de nuestras obligaciones diarias y tampoco nos haría abandonar la rutina diaria de hoy en día.**

**Esta es una época diferente; los propósitos del Creador piden que la evolución del mundo proceda a través de nuevas y variadas condiciones.**

**De modo que Jesús no pediría un cambio drástico de las formas prácticas y las condiciones de nuestra vida.**

**Ahora, igual que entonces, nos diría que las formalidades de la vida son secundarias; que el único cambio valioso, el único avance permanente, es el avance interno del hombre hacia la perfección espiritual.**

**Porque las condiciones externas nunca serán perfectas a menos que las internas lo sean.**

**Los efectos nunca pueden preceder a la causa.**

**Y la historia nos enseña que un hombre debe desarrollar su vida en todos los campos, sin despreciar los lados físico, mental o espiritual, si quiere alcanzar la perfección.**

**Si pudiésemos tomar estadísticas de las mentalidades del mundo, veríamos que los orientales están más inclinados por la espiritualidad, (debemos admitir que a causa del énfasis espiritual en oriente, y en la India en particular, ha sido el suelo que ha alimentado a los más grandes profetas y santos – como por ejemplo: Jesús, Buda, Krishna, Shankara, Chaitanya, paramgurús, y muchos más.**

**Y los occidentales están más volcados hacia el lado material, industrial y científico en su estilo de vida.**

**Es por eso que el cristianismo oriental, de la forma que lo enseñó Jesús, tomó un cariz distinto al llegar a occidente.**

**Además, incluso si la gente quisiera llevar a cabo literalmente todas las instrucciones dadas por Jesús, no serían capaces de hacerlo con una buena conciencia.**

**Las responsabilidades de la familia evitarían que un hombre vendiera todos sus bienes y diese el dinero a los pobres, porque no se estaría portando bien con aquellos que dependen de él, los que tienen derecho a esperar su ayuda y su protección.**

**Pero el hecho de que no cumplan literalmente los preceptos de Cristo no significa que no sean verdaderos cristianos, que siguen con fe las enseñanzas y la verdadera esencia del cristianismo.**

**Porque por ejemplo, podrían espiritualizar su ambición y su riqueza usándola para hacer el bien con los demás.**

**Pueden evitar la avaricia del lujo y satisfacer únicamente sus verdaderas necesidades.**

**Las iglesias occidentales han hecho incontables buenas acciones al recordar a la gente sus deberes espirituales hacia las leyes de Dios.**

**Pero las iglesias carecen del espíritu de la profunda meditación y la verdadera unión con Dios que Jesús y sus discípulos manifestaron tan claramente en sus vidas.**

**Hoy, las congregaciones en la iglesia se hacen con el cuerpo, mientras que la mente está en algún otro lugar.**

**Durante el sermón solemos estar pensando en la comida o en algún negocio que tenemos entre manos.**

**Ese vagar mental no es un error del que va a la iglesia, el problema es que esto pasa porque nunca ha sido instruido en la disciplina de dirigir su mente y sacarla del estado de distracción para enfocarla hacia Dios.**

**Aún es más, el hombre común no sabe o no cree que sea posible comunicarse con Dios.**

**Podemos contactar con Dios a través de la práctica de técnicas específicas de concentración y meditación en la vibración cósmica.**

**El, te parecerá tan real y cercano como el cuerpo y los pensamientos de uno mismo.**

**El Yoga ha sido enviado para enseñar el arte de unirse con Dios, de entrar en contacto con El personalmente, de sentir la Fuente de toda luz, todo el poder y toda la felicidad que de El procede.**

**La verdadera religión no es exclusiva. Su esencia es doble.**

**La primera y más importante es que consiste en ciertos principios interiores de unión con Dios que hacen de la vida una progresión, permanentemente feliz y bella en todos los sentidos.**

**En segundo lugar, tiene formas mentales de rutina y disciplina que se requieren para manifestar esos principios internos en la vida material del hombre.**

**Las costumbres religiosas son como la cáscara, necesaria para proteger el fruto de la verdad.**

**Pero si la cáscara no cubre ninguna semilla de la vida, entonces no sirve para nada.**

**Los sacramentos, las campanas del templo, la cruz, la media luna - estas exteriorizaciones han sido necesarias para simbolizar ciertas verdades espirituales.**

**Pero con el tiempo, las mentes de la gente se han concentrado en la forma externa del servicio o ritual, en la personalidad del predicador, la arquitectura y el tamaño de la iglesia o templo, el número de seguidores y su estrato social y posesiones.**

**Por otro lado están los iconoclastas que quieren destruir cualquier forma de religión distinta.**

**En ambos casos, el error solo consiste en no querer dedicar un poco de tiempo para desarrollar nuestro verdadero ser interior espiritual.**

**Así que los símbolos, las formas externas, o la teología de una religión u otra, hacen de modo que todo eso se transforme en unas banderas rojas que excitan el toro del fanatismo religioso, de sus opuestos.**

**Yogoda ofrece un remedio, una solución.**

**Hace que los practicantes de distintas religiones se unan para vivir juntos en armonía para buscar la verdadera realidad que se oculta detrás de la forma, la Verdad que es la semilla de toda religión.**

**Yogoda no pretende unir todas las religiones en una sola iglesia, ni destruir las expresiones individuales de la religión, sino mostrar los métodos científicos mediante los cuales la utilidad y la verdad de la iglesia puedan ser probadas y demostradas.**

**El cambio de las costumbres religiosas, o la fusión de todas las formas distintas en una sola, no alteraría la actitud religiosa.**

**Nada excepto la verdad probada y demostrada que puede ser experimentada individualmente, podrá satisfacer la mente humana y apartar los prejuicios y la ignorancia religiosa.**

**Debemos ir a la iglesia solo con un propósito: unirnos con Dios.**

**Si os hacéis mayores acostumbrándoos al silencio y a la meditación profunda, veréis lo que esto ha hecho por vuestras vidas.**

**Hacen falta sitios silenciosos para unirse a Dios.**

**Ese, es el verdadero propósito de las iglesias y templos.**

## **4 - Los 10 mandamientos, reglas para el buen vivir**

**Las Leyes universales se activan a través de nuestras decisiones.**

**La ley cósmica no es la que realiza las acciones, sino el modo de operación evolutivo de la causa y el efecto.**

**Esta ley produce cambios cuando se activa a través de nuestras decisiones, las cuales son determinadas por nuestras pasadas tendencias o por nuestra libre voluntad en el presente.**

**Y es lo que nos obliga a aprender de los errores del pasado y a realizar las acciones correctas que van a producir cambios positivos y duraderos en nuestras vidas.**

**Cuando el hábito determina nuestra conducta, el hábito es la causa, y nuestra respuesta condicionada es el efecto.**

**Cuando actuamos de acuerdo con la visión de un propósito lejano, tal como la voluntad de alcanzar un deseo o un fin determinado, y obligamos a los hábitos y a nuestras acciones a servir como medios para alcanzar ese fin, estamos actuando de acuerdo con la "Causa final".**

**Cada motivo es una "Causa final!" Y cada causa final, inicia las series de ordinaria causa y efecto.**

**Nuestra misión es tomar la decisión de usar nuestro instrumental para las acciones positivas en vez de usarlo para lo incorrecto.**

**No dejes que el sueño de tu vida se rompa a causa del fatalismo aceptando todos lo que te se viene encima sin hacer nada.**

**El primer paso hacia el entendimiento es usar tu voluntad para hacer cosas que están en armonía con el Bien Eterno inherente a la Ley Cósmica.**

**Cuando en el cristianismo se habla de los Mandamientos, a menudo surge un concepto erróneo, por la manera en el cual se describen por algunas iglesias porque parecen hacernos entender que estos mandamientos nos fueron impuestos como limitaciones.**

**Sin embargo, el verdadero significado de los 10 mandamientos, es que fueron entregado por Dios a los hombres para que puedan vivir en paz y en armonía con los demás.**

**1º Amarás a Dios sobre todas las cosas.**

**2º No tomarás el Nombre de Dios en vano.**

**3º Santificarás las fiestas.**

**4º Honrarás a tu padre y a tu madre.**

**5º No matarás.**

**6º No cometerás actos impuros.**

**7º No robarás.**

**8º No dirás falso testimonio ni mentirás.**

**9º No consentirás pensamientos ni deseos impuros.**

**10º No codiciarás los bienes ajenos.**

**En el Antiguo Testamento, Dios entregó los Diez Mandamientos a Moisés en el Sinaí, para ayudar a su pueblo a cumplir la ley divina.**

**Jesucristo, en la ley evangélica, confirmó los Diez Mandamientos y los perfeccionó con su palabra y con su ejemplo.**

**En definitiva, todos los Mandamientos se resumen en dos: amar a Dios sobre todas las cosas y amar al prójimo como a uno mismo, y más aún, como Cristo nos amó.**

**Además, recuerda estas verdades.**

**El marido debe amar a su mujer por su amistad, no por su belleza física.**

**Debes pensar en tus amigos no por sus riquezas, atractivo o poder, sino porque les amas.**

**El magnetismo del amor desinteresado para todos evoluciona cuando estás siempre dispuesto a ayudar a los demás sin otro motivo que el de ser su amigo.**

## **5 - Como hacer frente a los problemas**

**La preocupación es un estado psicofísico de conciencia en el cual te sientes atrapado. Tal vez estás preocupado por tu hijo, o por tu salud, o por el pago de un seguro. Si no hallas una solución rápida, empiezas a preocuparte y a tener dolor de cabeza, nerviosismo y problemas cardíacos.**

**Dado que no te analizas profundamente, no sabes cómo controlar tus sentimientos o las condiciones que se ponen en tu contra.**

**Al contrario de perder el tiempo preocupándote, piensa positivamente sobre el problema y cómo resolverlo. Si quieres librarte de un problema, analiza con calma las dificultades, marcando los pros y los contras del problema; entonces determina qué pasos debes dar para conseguir tu objetivo.**

**Dios te hizo Su hijo. Tú has hecho de ti un mendigo. Si te has convencido a ti mismo de que eres un pobre mortal, y dejas que todo el mundo te convenza de que no puedes conseguir un trabajo, entonces has entregado a tu mente el decreto de que estás acabado.**

**Ni el destino ni la voluntad de Dios te hacen pobre o preocupado: el éxito y el fracaso se forjan en tu propia mente. Incluso contra la opinión negativa del resto de la sociedad puedes abrirte paso si utilizas el don divino que todo lo consigue y piensas que no hay dificultades para ti;**

**Sentirás que un poder secreto divino se apodera de ti y verás cómo el magnetismo de ese poder te abre las puertas del éxito. No te quejes de tu presente estado y nunca te preocupes. Si no te preocupas y haces el esfuerzo adecuado, permanecerás siempre tranquilo y hallarás un camino para alcanzar tu objetivo.**

**Nunca intentarías conducir tu coche con el freno de mano puesto, ya que sabes que dañarías el mecanismo. La preocupación es el freno de las ruedas del esfuerzo.**

**Nada es imposible a menos que creas lo contrario. La preocupación gasta tiempo y energía. Usa tu mente para realizar esfuerzos positivos.**

**Es mejor ser un tipo materialista y conseguir algo que ser un vago; el vago es abandonado por el hombre y por Dios. Muchas fortunas han sido amasadas por gente emprendedora, pero no hagas del dinero el criterio de tu éxito.**

**Muchas veces no es el dinero, sino la habilidad creativa ejercida para conseguirlo lo que produce la satisfacción.**

**En fin, luego de haber echo lo posible, entrega tus problemas a Dios.**

**Cuando te preocupas, eso se convierte en tu funeral, y lo creaste tú mismo. ¿Por qué sufrir y morir cada día a causa de tus preocupaciones?**

**No importa a través de qué estás pasando, recuerda que siempre hay alguien que está sufriendo cien veces más que tú. No te consideres tan desafortunado, ya que así te derrotas a ti mismo apagando la omnipotente luz de Dios que está en ti y siempre intentando ayudarte.**

**Puedes ser abandonado por todos, pero no puedes ser abandonado por Dios, porque El te quiere. Nunca debes preocuparte, porque Dios te hizo a Su indómita imagen.**

## **6 - La búsqueda de seguridad material**

**No te lamentes por lo que no tienes.**

**El hombre más afortunado materialmente puede ser también el que más preocupaciones tenga.**

**Por el contrario, he visto a hombres viviendo en pequeñas cabañas en la India que son verdaderos monarcas.**

**El 'trono' de uno de esos santos era una mata de hojas secas.**

**Si pudiese colocarle ante ti, verías a un verdadero rey. Sólo vestía una pieza de ropa vieja y no tenía ni un cuenco para pedir limosna. Esos son los verdaderos reyes de la tierra. Son más ricos que los millonarios del mundo. Porque son amigos de todos, la gente les quiere y les gusta darles de comer.**

**En la época más fría el Maestro vio a un santo en el Himalaya que no llevaba nada de ropa. '¿No vas a coger un resfriado?' le dijo Yogananda.**

**Dulcemente el santo le respondió: "Si siento el calor del amor de Dios, ¿Cómo voy a sentir frío?"**

**Santos como él son más grandes que cualquier rey. Sin comida, sin métodos visibles de seguridad, esos hombres pueden ser reyes.**

**¿Por qué no podrías serlo tú?**

**Perdéis mucho tiempo decorando vuestras casas o trabajando para comprar un coche; y eso está bien. Pero debéis ser capaces de renunciar a todas esas cosas interiormente.**

**¿Pero porqué?**

**Porque te da libertad y evita que tus posesiones te esclavicen.**

**Piensa en eso.**

**Te entristeces porque sabes que no tienes cosas que otros poseen.**

**No sabes lo que es la libertad. El contraste con la felicidad que hay en tu alma desequilibra todo el placer que puedes obtener a través de tus sentidos.**

**De modo que, no pierdas demasiado tiempo buscando y ocupándote de las posesiones.**

**Es bueno ser limpio, pero tampoco hace falta excederse. Cuando acabas de limpiar una cosa, vuelve a ensuciarse al poco tiempo.**

**Sé limpio interiormente.**

**Haz de tu interior un templo de Dios. Conviértelo en un templo de la vida mística del universo.**

**Entonces verás que no estás atado a nada.**

**La renunciación interior es el mejor camino, mejor incluso que la renunciación externa.**

**La paz perenne reside en el interior, no en las posesiones externas y en las condiciones.**

**Los Grandes Maestros, ahora están libres y son uno con El, porque descubrieron que detrás de todo lo que ellos habían buscado durante encarnaciones, era Él.**

**Cada vez que satisface un deseo, de a poco la alegría desaparecerá.**

**¡Ah, orgulloso, ciego, débil, Yo, soy Aquél a quien buscas!'**

**Yo, se refiere a esa alegría eterna, a Dios.**

**En el deseo por el dinero, el sexo, el amor, la gente busca la felicidad, y la felicidad es Dios.**

**Un devoto está embriagado por esa felicidad durante día y noche.**

**No es un estado abstracto de la mente; esa Felicidad puede hablar contigo.**

**Está justo detrás del éter a partir del cual surgió toda la creación.**

**Esa felicidad es Dios, y es una locura limitar tu amor buscando otra cosa.**

**Un Maestro, nunca podría dar su amor por completo, ni siquiera a su madre, a quien amaba tanto, porque sabe que detrás había Alguien que le amaba a través de ella.**

**Dios sólo es suficiente, porque en el reside todo el amor, toda la vida, toda la felicidad, toda la alegría y la paz - cosas que no podrías imaginar ni en sueños.**

**Cultiva una relación con El.**

**Practica la presencia de Dios cada día, y nunca vayas a la cama sin antes haber practicado el Kriya o meditado y sin estar lleno con Su alegría.**

**Debes llevar esa paz eterna interior y exteriormente, para que cualquier persona que se acerque a ti pueda sentir esa paz.**

**Tú no quieres ser una mofeta humana, que aparta a la gente de ella con sus malos hábitos.**

**Quieres ser una rosa humana, una flor de felicidad, un ave del paraíso.**

**Tan pronto como Dios te toca, las fragancias de todas las flores se manifiestan en ti.**

**Toda la bondad y la pureza de Dios se hallan en ti.**

**No puedes sondear la profundidad de aquellos que han conocido a Dios, porque ésta es infinita.**

**Swami Sri Yukteswar, era así.**

**La enseñanza de estar unido a Dios y no estar atado a nada más, es el Yoga.**

**Sé consciente de que la infinita presencia del Padre Celestial siempre está contigo.**

**Dile: "En la vida y en la muerte, la salud y la enfermedad, no me preocuparé Señor, porque soy Tu hijo, por siempre."**

## **7 - Como superar las desilusiones de amor**

**Hay que superar muchas pruebas en esta vida.**

**Las más difíciles son las que tienen que ver con seres humanos, ya que ellos muchas veces no nos comprenden.**

**Inclusive muchos Grandes Maestros como Jesús y Yogananda, vieron a personas a quienes le habían dado su amor y no lo han comprendido.**

**Pero eso nunca le molestó.**

**Si la furia se apodera de tu corazón a causa de la ignorancia de los demás, eso te hará perder tu propio entendimiento.**

**Así que, no te sientas mal cuando alguien no te comprenda.**

**En vez de eso, si es posible, intenta ayudar a esa persona con más fuerza que antes. De lo contrario déjala ir.**

**Si eres capaz de neutralizar tus sentimientos hacia aquellos que no te entienden, estarás siempre dispuesto a ayudar a todo el mundo.**

**Todos aquellos que sigan el camino hacia a Dios, no deben tener sino buenos deseos para todos.**

**Un día, una joven mujer fue a ver el Maestro y le dijo que tenía problemas de corazón crónicos. Que había consultado a muchos especialistas y que pero no había podido mejorar.**

**Ella le pregunto: ¿Puede ayudarme de alguna manera?'**

**Entonces Yogananda miró en el interior de su mente.**

**(El ya sabía cual era su problema).**

**Cualquiera de nosotros también podemos desarrollar este poder si somos tranquilos y meditas profundamente.**

**(No hay límite para lo que puedes hacer con el innato poder que Dios te ha dado).**

**Así que el Maestro le dijo a la mujer:**

**"No tienes ninguna enfermedad del corazón. Si mañana tienes aún ese problema, podrás decir que yo soy el mayor de los mentirosos y olvidarte de lo que te he dicho.**

**Pero sé que tu malestar habrá desaparecido."**

**¿Cómo?'** preguntó ella. Y El le respondió con una pregunta.

**"¿Has tenido algún desengaño amoroso; alguno realmente triste?"**

**Ella se sorprendió, y Sí (le dijo) ¿Cómo lo ha sabido?**

**"¿No es cierto, (le dijo el Maestro), que día y noche estás pensando en esa dolorosa experiencia?"**

**Ella admitió que era verdad.**

**"Debes dejar ese estado depresivo." Le dijo el Maestro. "**

**"Encuentra a alguien que sepa apreciar tu amor. No tiene sentido entregar tu lealtad a alguien que no te quiere."**

**Ella dijo que intentaría olvidar al hombre que le había hecho daño.**

**"No lo intentes, (El le insistió), debes hacerlo ahora mismo.**

**"Aparta a ese hombre de tu mente."**

**La mujer le hizo caso y poco tiempo después fue y le dijo:**

**Tenías razón. En el momento en que dejé de pensar en ese hombre y sobre mi infelicidad, mi corazón volvió a la normalidad.**

**Esto puede ser un ejemplo, pero hay mucho más que aprender de todo esto.**

**Dios, no quiere que nos limitemos a amar a los miembros de nuestra familia, o solo a alguien en particular, sino a entregar ese amor a todo el mundo.**

**Dios quiere enseñarnos que los miembros de nuestra familia van desapareciendo uno a uno; y que debemos aprender a amar a los demás.**

**Y si aprendemos a amar sinceramente y sin egoísmo, podemos aprender el secreto de mantener un vínculo con nuestros seres queridos después de la muerte.**

**El corazón humano es tan poderoso, ¡y a veces tan irrazonable!**

**Un chico conoce a una chica; ambos se enamoran. Crecen, se casan, tienen hijos y piensan: "Son mis hijos."**

**La posesividad hace olvidar a la gente que eran extraños antes de conocerse, y que los hijos que creen que son suyos, solo les han sido entregados por Dios, para cuidarles durante esta vida.**

**Cuando sus seres queridos mueren, se echan a llorar y se cuestionan el sentido de la vida.**

**El vínculo del afecto humano es tal, que perder a los seres queridos trae la tristeza a nuestros corazones y a menudo crea pensamientos negativos.**

**Todo eso, debido a la ignorancia de no saber que detrás del amor materno, del amor paterno y de cualquier otro tipo de amor, se esconde el verdadero amor de Dios. Que nos cuida, encarnaciones tras encarnaciones, hasta que despertamos de una vez, de este mundo de sueños.**

**Es Dios, el que viene a nosotros bajo la forma de todos los que amamos - Padre, madre, hijo, amado.**

**Al enseñarnos a dar amor a través de los vínculos familiares o de amistad, también nos enseña a no atarnos demasiado al mismo tiempo que nos da Su amor bajo estas distintas formas.**

**¿Por qué entonces nos rompe los corazones al permitirnos amar a una persona y hacerla desaparecer después detrás de la impenetrable pantalla de la disolución?**

**Él piensa que nos tomamos Su juego demasiado en serio.**

**No quiere hacernos daño con esas separaciones;**

**Él quiere amarnos, pero no a través de uno o dos cuerpos, sino a través de todas y cada una de Sus infinitas formas en cada reencarnación y cada época.**

**El busca nuestro amor – puro, espiritual, de corazón, con total abandono - mientras nos muestra Sus nuevas formas en los estadios de la vida.**

**Pretende que Le amemos en todas Sus formas – en un cuerpo sano o enfermo, como un padre rico o una madre pobre, como un terrible enemigo o como un gran amigo, como admirador o como crítico;**

**Y también como pájaro, bestia, flor, como el cielo y como el mar.**

**El Creador nos prohíbe que Le amemos bajo unas determinadas formas por mucho tiempo, a menos que aprendamos a amarle en la totalidad de sus formas.**

**Él, nos invita a amarle de la forma que queramos al principio y, a través de un sistema de leyes silencioso, nuestro amor pasa a ser purificado, libre de egoísmo, de ceguera sentimental, de limitación mortal, de indiferencia humana, de los golpes de la muerte y del olvido.**

**Dicho eso, no es que debemos asustarnos de amar a nuestros seres queridos, temiendo locamente perderlos en las brumas de la muerte.**

**Amadles de forma pura, tan sincera que, incluso durante las separaciones temporales, veas en ellos el infinito amor verdadero de Dios.**

**Buscando a Dios, hallando el Amor Divino, hallarás a todos tus seres queridos, y con amor omnipresente no sólo les tendrás a ellos, sino a todas las desconocidas formas del Amante Cósmico.**

## **8 - El mal como parte de la Creación Divina**

**Algunos dicen que Dios no conoce al diablo porque no pueden explicar por qué un Dios que es bueno puede permitir atracos, asesinatos, enfermedades, pobreza y otros terribles sucesos que tiene lugar en la tierra. Estas desgracias son el mal para nosotros; ¿pero lo son para Dios? Si lo fuesen ¿podría permitirlo?**

**Y si el mal no proviene de Él, que es el supremo creador de todas las cosas,**

**¿De dónde vino?**

**¿Quien creó la avaricia? ¿Quien creó el odio? ¿Quien creó las bacterias infecciosas? No son inventos de seres humanos.**

**El hombre no podría experimentarlas si no hubiesen sido creadas.**

**Cuando dijo Jesús: ‘Aléjanos de la tentación y líbranos del mal.’**

**Estaba diciendo claramente que el mal existe.**

**Así que la verdad es esta, hallamos el mal en el mundo. ¿Y de donde viene?**

**De Dios.**

**El mal proporciona el contraste que nos permite reconocer y experimentar el bien. Si escribes algo con una tiza blanca en una pizarra blanca nadie va a verlo. De este modo, sin la pizarra del mal, las cosas buenas de la vida no podrían verse.**

**Es difícil reconocer donde se encuentra la línea divisoria entre el bien y el mal. Ciertamente es terrible que las bacterias maten dos billones de personas cada cien años. Pero pensad en el caos de la superpoblación si no hubiese muerte. Y si todo en la tierra fuese bueno y perfecto, nadie querría abandonarla; nadie querría regresar con Dios.**

**De este modo podemos decir que la desgracia es nuestra mejor amiga, ya que nos impulsa a buscar a Dios. Cuando observes la imperfección del mundo empezarás a buscar la perfección de Dios.**

**Dios usa el mal no para destruirnos, sino para desilusionarnos con este mundo para que así empecemos a buscarle.**

**Esto, es por lo que Dios permite la injusticia y el mal.**

**Pero yo dije, ‘Señor, Tú nunca has sufrido. Siempre has sido perfecto.**

**¿Cómo puedes saber lo que es el sufrimiento? Nosotros no te pedimos nacer como mortales y sufrir.’**

**(A Dios no le importa que discuta con El, es muy paciente.)**

**El Señor responde, ‘No tenéis por qué seguir sufriendo; he dado a todo el mundo la libertad de elegir entre el bien y el mal, y así volver a Mí.’**

**De este modo, el mal es el examen de Dios para ver si le elegimos a El o a Sus regalos. El, nos creó a su imagen y nos dio el poder de liberarnos.**

**Frecuentemente digo a Dios, ‘Señor, esto es una película para Ti, pero es terrible para nosotros.’ Y el señor responde, ‘Os hago ver que es un sueño cada vez que vais a dormir. ¿Por qué no lo recordáis por la mañana?’**

**¡Para aquel que conoce a Dios no existe el mal!**

**Cuanto más busques la paz en El, esta paz devorará cada vez más tus preocupaciones y sufrimientos.**

**Debéis aprender a ser espiritualmente fuertes.**

**Haced lo que tengáis que hacer, y disfrutad de lo que hacéis, pero interiormente decid, ‘Señor, soy Tu hijo, hecho a Tu imagen. No quiero a nada más que a Ti’.**

**El devoto que siga este principio, y alcance esta realización, verá que para él no existe el mal en este mundo.**

**Pero antes de lograr la unión con Dios, decir que el mal no existe es erróneo.**

**No podemos escapar del mal ignorándolo.**

**El mal, es cualquier cosa que nos impide alcanzar a Dios.**

**Dios está al corriente de todos nuestros pensamientos erróneos y de los problemas en los que estamos metidos.**

**De modo que el bien y el mal, lo positivo y lo negativo, ambas cosas existen en este mundo.**

**Al intentar mantener su conciencia fija en pensamientos positivos, mucha gente se asusta irrazonablemente de los pensamientos negativos.**

**Es inútil decir que los pensamientos negativos no existen, pero tampoco deberías temerles.**

**Usa tu determinación para analizarlos y después deshazte de ellos.**

**Cuando el veneno de un pensamiento negativo llega al ego es muy duro deshacerse de él.**

**Hay una historia de un hombre que trataba de sacar un espíritu maligno de dentro de una mujer.**

**El hombre, le tiró semillas de mostaza a la mujer, lo cual se suponía que debía apartar al espíritu; pero éste se ríe y dijo: " Yo ya estaba en las semillas de mostaza antes de que me las tirases encima".**

**Del mismo modo, cuando los pensamientos negativos han impregnado la mente, el poder de ésta ya no funciona más.**

**El 'espíritu maligno' entra en las 'semillas de mostaza' de tu fuerza mental.**

**Entonces, si has estado enfermo un mes, tiendes a pensar que vas a estar enfermo siempre.**

**¿Pero cómo puede un mes de enfermedad acabar con los muchos años de salud que has disfrutado? Tal razonamiento no es justo para tu mente.**

**Los metafísicos indagan en la conciencia del alma y, con sus divinos poderes, apartan todos los rastros de maldad que había en sus vidas.**

**Este es el camino del Yoga para destruir todos los obstáculos que nos separan de Dios; no es imaginación, es científico.**

**El Yoga es el camino para hallar a Dios. A través del yoga puedes dejar atrás todos los pensamientos negativos y alcanzar los mayores estados de conciencia.**

**Es una ciencia completa.**

**El yoga te enseña a mirar en tu interior y descubrir lo que eres y, entonces, a destruir el mal que hay en ti.**

**No importa cuanta persistencia gastes en ello, el científico espiritual nunca se rinde.**

**Él sabe que no hay ningún problema tan grande que pueda sobreponerse a la fuerza que Dios le ha dado.**

## **9 - La persecución del karma**

**El karma puede ser bueno o malo.**

**El mal karma es el resultado del mal uso del poder, que Dios nos ha otorgado.**

**El buen karma es su exacto opuesto, o sea el resultado de una buena actitud y de buenas acciones que hizo un hombre en esta o en una precedente encarnación.**

**Los animales son libres del karma individual. No pueden hacer ningún daño puesto a que no tienen poder de discriminación.**

**El hombre tiene el don de la razón mediante el cual puede escoger todas sus acciones, y es por tanto responsable de ellas.**

**El hecho de que Dios crease el engaño no debe hacernos pesimistas.**

**De lo contrario hay que ser lo más posible, optimista.**

**Dios no tiene nada que ver con nuestro presente estado de desgracia.**

**Cuando nos creó, nos dio la libertad para sufrir o para sobreponernos al sufrimiento.**

**La ilusión o el engaño provocan la identificación con la carne.**

**Desde el principio de la vida, el chico cree que su cuerpo y él son una misma cosa. Es por eso que llora si le pellizcas y le gusta cuando acaricias su mano.**

**La ilusión de la identificación con el cuerpo vino con la creación del hombre, y esa identificación omenta si cuidas excesivamente de tu cuerpo.**

**Para mejorar tu karma y disminuir tu sufrimiento, nunca te ates tanto a tu cuerpo, a unas cosas, o a una persona como para sentirte insatisfecho en el momento que no puedas disponer de ella.**

**Trata de recordar y concentrarte en todas las bellas y positivas cualidades de la vida, y no afirmes sus defectos.**

**Tu peor enemigo eres tú mismo.**

**Tú eres el único que tiene la culpa si no puedes salir de los carriles que tú mismo has construido.**

**Debes tomar una firme determinación para hacer eso.**

**Nadie más que tú te mantiene atado a tu destino.**

**El ejemplo de los Grandes Maestros debería enseñarte que no tienes por qué estar fijado a tu destino.**

**Ellos pasaron a ser grandes hombres porque cambiaron su actitud.**

**Tú puedes hacer lo mismo.**

**Normalmente, todos los que consiguieron grandes cosas en la vida también pasaron por grandes fracasos, pero no se desanimaron por ellos; fueron en contra del 'destino'.**

**El hecho es que, si aprendes a vivir en tu cuerpo sin pensar que ese eres tú, no sufrirás tanto. La conexión que hay entre el ti y el dolor del cuerpo es sólo mental.**

**Cuando duermes y permaneces inconsciente no sientes dolor. Del mismo modo, cuando el doctor te anestesia no sientes ningún dolor. La mente ha sido desconectada de esa sensación.**

**Por el otro lado, si visualizas con la suficiente fuerza el dolor de otra persona en tu mente, puedes llegar a sentir ese dolor.**

**La mejor anestesia contra el dolor es tu poder mental.**

**Si tu mente se niega a aceptarlo, el dolor disminuirá mucho.**

**Cuando el dolor aparece, reconocelo como algo de lo que debéis estar al corriente, pero nunca os preocupéis por el.**

**Cuanto más os concentréis en el poder de la mente, menos os importará la conciencia física de vuestro cuerpo. Y cuanto más améis a vuestro cuerpo, más limitado será el poder de vuestra mente.**

**Además, el mal Karma también es sinónimo de problemas, no solo de dolor físico y mental.**

**Incluso cuando tienes un grave problema que no puedes resolver, o tu cuerpo está mal, puedes observar que cuando duermes eres interiormente, libre del karma.**

**Empiezas a entender que tú eres conciencia; ¡Eres un pensamiento!**

**Y el pensamiento no puede ser invadido por las sensaciones del cuerpo a no ser que tú se lo permitas.**

**Cuando con los ojos cerrados permaneces en tu fortificación interna y no permites que tu mente sea excitada por las sensaciones del cuerpo, eres libre del karma. ¿No es ese un maravilloso pensamiento?**

**Mucho beben o toman drogas para olvidar sus problemas, pero ese no es el camino adecuado. El licor y la droga sólo omentan tus problemas. Así que, cuando tengas un problema, un modo de ayudarte es dormir para olvidarlo.**

**Dale tu karma a Dios. El te ayudará si se lo pides.**

**Esto no significa que busquemos privilegios especiales, pero si tenemos fe en Dios todo es posible.**

**No importa cuáles sean tus problemas. Cada vez que algo te hace daño, levántate y di, 'Estoy bien.' En el momento en que admitas que te han derrotado, estás muerto. Has dado tu veredicto de que estás atado al karma.**

**No te dejes condicionar por tu sufrimiento y tus problemas. Tú verdadero ser, tu alma no tienes karma.**

**Shankara dijo: 'Soy uno con el Espíritu; Soy El.'**

**Si tú eres consciente de esta verdad, eres un dios. Pero si afirmas continuamente 'Soy un dios,' y en el fondo de tu mente estás pensando, 'Pero más bien parezco a un ser mortal,' eres un ser mortal.**

**Si tú sabes que eres un dios, eres libre.**

**Haz esta plegaria:**

**'Señor, sé lo que es la virtud, pero no la practico. Sé lo que es el vicio, pero no puedo apartarme de él. Oh, Creador de todos los sentidos, guíame. Tú has creado el bien y el mal y aún y así eres libre. Estoy hecho a tu imagen. Estoy rodeado por el bien y el mal, pero siendo Tu hijo, soy libre.'**

## **10 - Las formas de sobreponerse al karma**

**Tú simpatizas contigo mismo, creyendo que las debilidades y las dificultades son inevitables.**

**Sin embargo esto es un concepto equivocado!**

**Cambia esa forma de pensar.**

**Niégate a pensar que eres un mendigo mortal. Recuerda que eres un hijo de Dios.**

**Afirma: Yo sé que puedo obtener lo que quiera, y que la naturaleza me obedecerá.**

**Empieza por controlar tus hábitos físicos.**

**Estos provienen de tu propia familia, de tus antepasados y del resto del mundo.**

**Resiste esas influencias.**

**Mientras intentes deshacerte de un hábito fisiológico, ni siquiera pienses en él.**

**No dejes que tu mente acepte ninguna sugestión del cuerpo.**

**Debes cuidar tu cuerpo, pero al mismo tiempo debes estar por encima de él.**

**Debes saber que estás separado de tu forma mortal.**

**Crea una barrera entre tu mente y tu cuerpo.**

**Afirma: 'No formo parte del cuerpo. El calor, el frío o la enfermedad no pueden afectarme. Soy libre.' Y tus limitaciones irán disminuyendo.**

**Pero si el cuerpo convence a la mente, el dolor aumentará el doble. Nunca dejes que el cuerpo domine a tu mente; esto es muy importante.**

**Toma la resolución de no aceptar ninguna condición impuesta por el cuerpo.**

**Pero la negación no es suficiente. Debes entrenar tu mente para que se disocie totalmente de tu cuerpo.**

**Esto no significa que te olvides de un brazo roto pensando que el brazo no existe. Adminístrale el método curativo apropiado, pero no te sientas perturbado por el dolor.**

**Debes estar disociado de cualquier cosa que te suceda. Entonces verás que ningún dolor podrá hacerte daño.**

**La salud y la enfermedad son sueños de la mente.**

**Aunque estés temporalmente aprisionado en el cuerpo, debes sobreponerte mentalmente a la idea de salud o enfermedad.**

**Al concentrarte continuamente en la enfermedad, te concentras en ella y la atraes.**

**Haz que tu mente sea impermeable a todas las sensaciones del cuerpo. Un Gurú, ni siquiera necesita dormir cuando recuerda que es el Espíritu, y un espíritu no duerme.**

**La mente es el milagro más grande de cuantos Dios ha creado.**

**El poder absoluto reside en ella.**

**Podemos darnos cuenta de esto con la ayuda de un gurú, aquel que ha adquirido esta fuerza mental.**

**Si quieres ser un acróbata, relaciónate con acróbatas. Si quieres tener fuerza mental, relaciónate con aquellos que la tengan.**

**Apártate de la compañía inútil, de aquellas personas que paralizan tu mente y tu voluntad. El silencio y el retiro son el secreto del éxito.**

**Sólo los débiles se entregan a lo que les rodea.**

**El reino de tu destino y su creador eres tú.**

**Además, si quieres librarte del karma, intenta ser consciente de estas 3 verdades:**

**(1) Cuando la mente es fuerte y el corazón es puro, eres libre.**

**Cuando tienes pensamientos puros y son mentalmente fuertes, no puedes sufrir los dolorosos efectos del mal karma.**

**(2) Durante el sueño subconsciente eres libre.**

**(3) Cuando estás en éxtasis, identificado con Dios, no tienes karma. Es por esto que todos los santos dicen, 'Rezad sin parar.' Cuando rezas y meditas constantemente, llegas a la superconciencia, donde ningún problema puede alcanzarte.**

**Puedes librarte del karma ahora mismo, mediante estos métodos. Cuando los problemas kármicos te rodeen, vete a dormir.**

**O ten pensamientos puros, haciendo tu mente dura como el acero y diciéndote a ti mismo: 'Estoy por encima de todo eso.'**

**O, mejor aun que todo eso, entra en la superconciencia a través de la meditación profunda. (Ver también " La técnica del Kriya Yoga").**

**La bienaventuranza de esa conciencia es el estado natural del alma, pero has olvidado tu verdadera naturaleza al identificarte con el cuerpo. Ese, es el estado de alegría que debe ser alcanzado.**

**Ordinariamente, estás libre de la conciencia del cuerpo sólo durante ocho horas al día. Durante las dieciséis restantes, sufres a causa de la identificación con la conciencia de tu cuerpo.**

**Manteniendo tu mente feliz y no profundizando en tus problemas, sufrirás mucho menos.**

**Pero si puedes permanecer en éxtasis, verás cómo eres libre del karma durante las veinticuatro horas del día.**

## **11 - La muerte**

La misma palabra "muerte" siembra el terror en el corazón de los humanos a causa de las siguientes ideas:

- 1) El predominante pensamiento del terrible dolor corporal que supuestamente acompaña a la muerte.
- 2) El dolor psicológico de afrontar la separación de la familia y los amigos y de las posesiones y alegrías de la vida terrenal.
- 3) El miedo de perder la propia existencia.

Pero la muerte natural no es algo que deba darnos miedo. El alma es inmortal.

El sueño para cualquier ser humano es gratificante, porque te olvidas de los problemas del día. Del mismo modo, el aún más profundo sueño de la muerte es muy gratificante cuando llega.

Imagina que el alma inmortal tuviese que vivir para siempre en un viejo cuerpo pálido y encogido. Ningún castigo podría ser peor para el alma que tener que expresarse eternamente en un organismo decrepito.

Así que, la muerte natural es una bendición, porque ofrece al alma la oportunidad de intercambiar un lugar dilapidado por uno nuevo.

Pero no reces por tu muerte para así librarte de tus duras lecciones en la escuela de la vida. Eso sería un error.

Debes superar las pruebas de esta vida con valentía.

Cuando conquistas la vida, la muerte llega como una recompensa. Es el final del sufrimiento.

Cuando alguien está agonizando la gente piensa: "Qué horrible." Y cuando muere se lamentan, porque ya no está allí.

Pero se equivocan. La muerte le ha recompensado con libertad de todo sufrimiento. Ahora está en un lugar mejor que en el que se encuentran las demás personas vivas.

Es feliz; es libre. Ya no tiene que soportar el trabajo y el dolor.

**Así que cuando te llegue la hora y te digan que vas a morir, sonríe y responde:  
"¿Sólo es eso? De acuerdo. Me libraré de todos mis problemas y de mis responsabilidades."**

**No hay ninguna razón para temer a la muerte; del dolor es de lo que hay que tener miedo. El dolor de la muerte es ínfimo.**

**No te ates al cuerpo! Sé consciente de que el infinito poder de la luz, la conciencia inmortal del alma, se encuentran detrás de este cuerpo de sensaciones.**

**¡Cuán gloriosa es la vida después de la muerte!**

**No tendrás que preocuparte más por este equipaje de huesos, con todos los problemas que te causan. Serás libre en el cielo astral, sin limitaciones físicas que te impidan hacer lo que desees.**

**El mundo astral no está en algún lugar cerca de las nubes;**

**Es otra dimensión de variedad y belleza infinitas escondido detrás de este universo físico.**

**Estás viviendo un sueño en la tierra. Este es el mundo del Señor; sólo cuando seas uno con El, el mundo será tuyo.**

**Tienes tareas que cumplir en este mundo, pero no es tu hogar permanente.**

**Cuando mueras, no serás siquiera un indio, un americano o un inglés.**

**A través de las nuevas oportunidades que le brinda la muerte, el alma busca su innata inmutabilidad, y así nunca está satisfecha hasta que alcanza la unidad con el Espíritu.**

**De este modo se puede decir que la muerte es un vehículo imprescindible para el crecimiento y desarrollo del alma.**

**Vive con este pensamiento: "Señor, este es Tu mundo; yo no estoy atado a él."**

## **12 - La importancia de desarrollar la fuerza de voluntad**

**Aunque el hombre está hecho a la imagen de Dios, hay mucha materia foránea que se debe alquimizar espiritualmente antes de ganarse el derecho a estar cerca del trono de Dios.**

**Nuestras tendencias son esta materia foránea. Ellas son las que nos hacen vagar a nuestra suerte a través de las circunstancias.**

**Si no fuese por estas inclinaciones, no habría explicación a por qué cada persona atrae diferentes circunstancias.**

**De hecho, a través de una ley inexorable, nuestras tendencias atraen a las amistades y a los ambientes en la mayoría de los casos.**

**La ley de la afinidad es un medio de comunicación entre lo potencial y lo que realmente somos por una parte, y el mundo por otra.**

**Lo que define nuestra conducta siempre proviene de las partes conocida y desconocida de nuestra naturaleza.**

**Lo que vamos a ser está en un 75 por ciento establecido por nosotros mismos.**

**Los fatalistas y algunos ineptos astrólogos que tratan de computar lo desconocido se equivocan en el hecho que creen que el cien por cien de lo que va a suceder puede predecirse astrológicamente.**

**Todo el mundo sabe que existe una cosa llamada decisión incondicional que tomamos después de analizar los pros y los contras de determinada materia.**

**Habiendo tomado tal decisión, si ejercitamos nuestra voluntad, podemos cambiar muchas cosas en nuestra vida que parecían inmutables, o que habíamos predicho como incontrovertibles.**

**Esto es libertad de voluntad.**

**Si no existiese, nadie podría escapar del círculo vicioso que el destino ha dibujado y la evolución del hombre a duras penas habría emergido del nivel de lo salvaje.**

**La concepción de un nuevo orden social, nuevas ideas en el campo de la política, métodos avanzados de exploración científica, departamentos de búsqueda y desarrollo - todos ellos son prueba de la libertad de voluntad.**

**Como hemos dicho, un 75 por ciento de tu vida está determinado por tu pasado.**

**Así que tendrás que trabajar el veinticinco por ciento restantes por tu cuenta.**

**Si no lo haces, ese 75 por ciento hará el resto y te convertirás en una marioneta.**

**Es decir, estarás absolutamente esclavizado a tu pasado, por la influencia y los efectos de las tendencias de tus vidas pasadas.**

**Es por eso que el entrenamiento espiritual es vital, porque no solo tiene en cuenta el 75 por ciento de la base de nuestra personalidad, sino que además moldea el 25 por ciento restante a través de la libertad.**

**Así que nuestro único salvador es la fuerza de voluntad.**

**La voluntad es el mecanismo que lo controla todo en este universo.**

**Si no ejercitas la fuerza de voluntad te debilitarás, y serás fácilmente influenciado por tu entorno.**

**El desarrollo de la voluntad es el secreto del magnetismo.**

**Los hombres de éxito son hombres con gran fuerza de voluntad.**

**Cuando desarrollas la fuerza de voluntad, no importa cuán mal te trate la vida, te levantarás y dirás, 'Soy un hombre de éxito. Puedo ganar.'**

**Supón que te propones encontrar un rato para meditar. Hazlo; siéntate por lo menos durante unos minutos.**

**Al día siguiente, intenta permanecer un rato más. Y al otro día, a pesar de los obstáculos que pueda haber, haz un mayor esfuerzo. Consigue algo mediante tu fuerza de voluntad.**

**Ese es el modo de desarrollar una voluntad fuerte y el magnetismo.**

**Es correcto usar tu voluntad, pero con sabiduría y con la ayuda de Dios.**

**De otra forma, si utilizas tu voluntad erróneamente, caerás en el error y sufrirás las consecuencias.**

**Krishna dijo, 'Aquellos que dominan sus mentes se engrandecerán con la infinita sabiduría. Sus mentes perderán todo deseo por el fruto de sus acciones.'**

**Esto les asegura la libertad y les permite alcanzar el estado que está más allá del mal.**

**San Ignacio de Loyola era conocido como el santo de la voluntad.**

**El no quería esperar a que Dios descendiese. Entrenó su alma para poder estar en contacto con El a cada momento.**

**Dijo: 'Puedo hallar a Dios siempre, cuando lo deseo, y todo hombre puede hacerlo también.**

**Del mismo modo que el cuerpo puede ser entrenado para correr, nadar o andar; la voluntad puede ser entrenada para hallar a Dios.'**

**Esto es lo que yo pienso - entrenar tu voluntad, tener dominio absoluto sobre la voluntad para poder hacer lo que realmente debes hacer, sin estar atado a los malos hábitos.**

**Un esclavo es un esclavo. No importa cuánto lo intente, no puede actuar sin aquello a lo que está esclavizado.**

**Nunca te esclavices a nada.**

**Tienes toda la fuerza de voluntad del mundo para romper cualquier hábito.**

**El poder de la voluntad divina está contigo y nunca podrá ser destruido.**

**Así que no permitas que sea eclipsado por tus malos hábitos y otras influencias perniciosas.**

**Cuando decidas hacer o no hacer algo, no te rindas – a no ser que veas que te has equivocado; entonces si cambia tu decisión.**

**De otra forma, no abandones lo que te has propuesto y no te rindas, porque el debilitamiento del alma te quita tu máspreciado tesoro.**

**Las personas con que te relacionas pueden querer que seas como ellos;**

**Pero eres tú, no ellos, el que tendrás que conllevar las consecuencias de ser quien eres.**

**Por ejemplo: si alguien quiere que bebas en exceso, porque a él le gusta hacerlo, simplemente di 'No, gracias, ya lo estoy pasando bien así.'**

**No hay nada verdaderamente divertido en estar borracho y comportarse como un loco; y tampoco lo es recordar lo que hiciste cuando estás sobrio.**

**Por el contrario, la bebida puede destruir tus nervios, tu paz mental y tu felicidad.**

**Así que no dejes que nadie debilite tu fuerza de voluntad.**

**Los demás te probarán, pero una vez que has tomado una resolución, mantén tu palabra.**

**Si descubres que no estás siendo razonable, entonces es totalmente distinto, debes ser capaz de cambiar en el acto y hacer lo que es correcto.**

**Recuerda, debes librarte de cada hábito que te esclaviza.**

**Y no te relaciones con aquellos que, disfrazados de amigos, trabajan con Satanás para acabar con tu voluntad.**

**Los amigos que te inspiran son tus ángeles de la guarda.**

**Aquellos que aman a Dios son tus protectores.**

**Si quieres ser un artista, relaciónate con artistas.**

**Si quieres amar a Dios, relaciónate con aquellos que Le aman.**

## **13 - Hacer realidad tus deseos**

**La verdad es más real que el pensamiento o la imaginación, pero cualquier cosa que pensemos o imaginemos puede llegar a realizarse.**

**Años atrás, Julio Verne escribió varias novelas que en su época eran mera ficción, pero desde aquel entonces, muchos de sus conceptos se han hecho realidad.**

**La imaginación es un factor muy importante en el pensamiento creativo. Pero la imaginación debe transformarse en convicción. Y no puedes hacer esto sin una fuerte voluntad. Pero si imaginas algo con todo el poder de tu voluntad, tu imaginación se convertirá en convicción contra todas las incomodidades se hará realidad.**

**Mi Maestro Swami Sri Yukteswar, solía decir que si tu voluntad es fuerte, cualquier cosa que imagines será creada para ti.**

**Es un hecho! Tú puedes desarrollar ese tipo de imaginación.**

**Puedes imaginar una mansión flotando en el éter y si tu imaginación pasa a ser convicción podrás materializar ese edificio o ser la causa de su creación a través de métodos naturales. Eso no es un sueño, es real.**

**En el Kashmir, Yogananda tuvo una visión de un edificio que es ahora la sede internacional de sus enseñanzas en el Monte Washington.**

**Encontró y escogió este lugar sin que nadie le guiase.**

**Se construyó para ese propósito, porque ese pensamiento estaba en el éter.**

**Si tú dices:**

**“Voy a conseguirla; seré como un bulldog que no la dejará marcharse”**

**y entonces usas tu voluntad para trabajar hacia la meta, tendrás éxito.**

**Cuando marchas hacia atrás tu visión mental es tan turbia que crees que todo el mundo va hacia atrás. Pero siempre avanzarás si estás trabajando en algo.**

**Desarrolla tu poder mental. Deja que el mundo entero esté a tu disposición.**

**Programa tu vida. No pierdas el tiempo. Si te relacionas con la gente durante todo el tiempo, no puedes conseguir nada. Ves por tu cuenta.**

**Apártate de la gente y profundiza en tu interior, y pregúntate**

**“¿cómo voy a triunfar?”. Sea lo que sea lo que quieras hacer, piensa en ello hasta perderte en esa idea. Piensa, piensa, piensa y haz planes. Entonces tomate un descanso, no te embarques en algo de golpe.**

**Da un paso y piensa más en ello. Algo en tu interior te dice lo que debes hacer. Hazlo y piensa más. Recibirás más consejos que te guiarán hacia adelante.**

**Aprende a profundizar en tu interior, conectarás tu conciencia con la superconciencia, y de este modo con la fuerza de voluntad infinita y junto con la paciencia e la intuición puedes germinar estas semillas de éxito.**

**Mientras intentas crear lo que tienes en la mente, pide siempre a Dios que te guíe.**

**Si tu ego es ciego y tiene una potente voz, puede ahogar la intuición y encaminarte erróneamente.**

**Pero si pretendes complacer a Dios con tus esfuerzos, El te guiará de lo erróneo a lo bueno.**

**El camino correcto hacia el éxito es intentar complacer a Dios, hacerlo lo mejor posible y no preocuparse por ello.**

## **14 - Como comprender la verdadera naturaleza de una persona**

**Los pensamientos son tan sutiles que ningún instrumento ha sido capaz de registrarlos. Es por eso que disponemos de voz;**

**Ésta, nos permite de transmitir nuestros pensamientos.**

**Pero si avanzas espiritualmente y cultiva la calma, serás capaz de sentir y leer los pensamientos de los demás.**

**Cuando estas inquieto, tu radio mental esta fuera de sintonía y no puede recibir sus mensajes mentales.**

**Si tu conciencia está fijada en los aspectos externos - El cuerpo, los deseos, lo que hacen los demás, nunca te darás cuenta de las sutiles actividades que suceden a tu alrededor.**

**La persona más inteligente no puede ocultar lo que hay en sus ojos.**

**La historia entera de una vida está escrita ahí.**

**Si sabes cómo reconocer la naturaleza de alguien a través de sus ojos y rezas, 'Señor, quiero saber la verdad acerca de esta persona; No quiero ser decepcionado,' sentirás, en tu corazón, la naturaleza real de esa persona.**

**Nunca te equivocarás.**

**A través de una conducta correcta y la meditación, debes cultivar el poder de la mente.**

**Cuando te desarrollarlas espiritualmente, tu visión y tu oído pasan a ser tan sensibles que perciben las vibraciones de los pensamientos, que son la verdadera esencia de las bastas vibraciones que podéis percibir con los limitados sentidos físicos.**

**Serás capaz de ver el interior de los demás y podrá percibir sus pensamientos. (Pero eso no influenciará tu actitud sobre estas personas).**

**Y cuando esto suceda, no podrá juzgarle porque les entenderás.**

**Así como Dios conoce todos los pensamientos buenos y malos de nosotros;**

**Y aún así ama a todos sus hijos por igual.**

**Porque cuando estás en calma y en paz interior, amas a todo el mundo y siente que puedes ser un amigo para los demás.**

## **15 - Vitalidad y energía**

**El secreto de la vitalidad es principalmente, conservar la energía que tienes y almacenar nueva energía a través de la fuerza de voluntad.**

**¿Cómo?**

**Primero debes actuar con voluntad.**

**Si vale la pena hacer una cosa, también vale la pena hacerla con voluntad.**

**Cuando trabajas con voluntad tienes más energía, porque no solo usas las reservas de tu cerebro, sino que atraes un flujo cósmico de energía a través de la médula.**

**Una mujer preparando una cena para su amado está feliz y llena de vitalidad; pero si está obligada a cocinar cuando no quiere, se siente cansada desde un principio.**

**Recordad: La voluntad atrae energía.**

**Dormir lo suficiente ayuda a darte energía. Seis o siete horas de sueño deberían ser suficientes. Después de ese tiempo no duermas, sólo drogas el cuerpo.**

**Muchas vitaminas se destruyen a causa de los procesos de cocinar o enlatar. Así pues, la comida fresca es mejor puesto que todas las vitaminas están allí.**

**Si quieres librarte de la fatiga, uno de los remedios es el de comer adecuadamente.**

**Recuerda que la carne puede darte fuerzas momentáneamente, pero también llena tu cuerpo de veneno.**

**Comiendo comidas sin preparar te cansarás menos y tendrás, por consiguiente, una mayor reserva de energía.**

**Cuando te sientas cansado bebe un zumo de naranja o piña; te dará mucha energía.**

**Las frutas enteras, así como las verduras, son incluso más nutritivas que los zumos que de ellos se extraen, pero mucha gente no se preocupa por tomarlos de esta manera.**

**Una excelente fuente de energía es el zumo de naranja con algunas almendras mezcladas. También las nueces son más fácilmente asimilables en combinación con el zumo de naranja.**

**Una buena dieta debería proporcionar el mayor número de estos elementos con cada comida. Come suficiente proteínas, muchas vitaminas y minerales, algunas grasas y aceites y algunos carbohidratos naturales, (pero poca fécula refinada y poca azúcar).**

**Si tuvieses que ayunar durante un día, y cada hora salieses al exterior a respirar aire puro, exhalando lo que es perjudicial para ti e inhalando oxígeno, no perderías ninguna comida al fin y al cabo.**

**Al principio te parecerá difícil poder satisfacer a tu cuerpo sin comida, pero al cabo de un tiempo descubrirás que puedes tomar del oxígeno toda la energía que necesitas.**

**Una forma importante de eliminar la fatiga es conservando la vitalidad sexual.**

**La persona soltera debe controlarse y las parejas casadas deben moderarse en sus relaciones sexuales.**

**Haz ejercicio cada día. La falta de ejercicio causa fatiga; el ejercicio regular acaba con la fatiga.**

**Cuando haces ejercicio gastas algunas energías, pero recibes mucha más - a menos que hagas demasiado ejercicio.**

**El ejercicio apropiado revitaliza el cuerpo.**

## **16 - El magnetismo inherente del alma**

**¿Por qué a veces una persona habla y todos quedan cautivados, cuando otra persona puede hablar de lo mismo y que a nadie le interese?**

**A pesar de sus obvios errores, los dictadores son capaces de ejercer una enorme influencia. ¿Cuál es el secreto de ese poder?**

**Es el magnetismo!**

**Hay muchos factores que afectan el desarrollo del magnetismo.**

**En primer lugar, considerad la cantidad de comida que coméis. Comer demasiado y mal es peligroso para el desarrollo del magnetismo a causa de sus efectos nocivos sobre las fuerzas vitales del cuerpo.**

**Aquellos que cargan su cuerpo con carne, por ejemplo, disminuyen su magnetismo. Esto también sucede con alimentos que no funcionan con nuestro cuerpo.**

**Por otro lado, la comida pura, como las frutas frescas incrementa el magnetismo. La cantidad de comida que ingieres debería dejarte algo hambriento cuando acabas. No llenes tu estómago al máximo, ya que esto disminuye tu fuerza vital y causa una pérdida de magnetismo. Aquellos que comen compulsivamente no son magnéticos, en cambio, aquellos que ayunan regularmente incrementan su magnetismo.**

**Tu cuerpo debería estar siempre bajo tu control; no debería controlarte. Aquellos que no ayunan creen que si no comen durante un día seguramente van a morir. Las fuerzas vitales del cuerpo están esclavizadas al hecho de comer demasiado,**

pero mediante el ayuno regular, de uno a tres días seguidos, se revitalizan, incrementando el magnetismo del cuerpo.

Tú, el alma, eres mucho más que el perecedero cuerpo.

Cuando ayunas, te das cuenta de que la energía cósmica o prana es lo que te mantiene.

La 'boca de Dios' es el sutil centro de la médula a través del cual la energía divina, la 'palabra', fluye dentro del cuerpo desde su fuente cósmica.

Tan pronto como comiences a darte cuenta de que vives gracias a la energía cósmica y no de las demás sustancias, tu cuerpo se vuelve magnético. Una distinta cualidad del magnetismo vendrá a ti. Estas son las grandes cosas que aprenderás.

Si pretendes tener magnetismo, no hables demasiado. No seas una máquina de hablar. Las charlas demasiado largas disipan tu magnetismo.

También resulta peligroso, porque aquellos que hablan demasiado siempre acaban diciendo algo erróneo.

Así es como era mi Gurú. Cuando él hablaba, sus palabras estaban llenas de significado y poder; de otra forma, permanecía en silencio.

**ORACION:**

Padre Celestial, carga mi alma y mi mente con Tu magnetismo. Establécete en mi alma para que yo pueda ser espiritualmente magnético. Por mi amor por Ti podré atraerte a mí; y en Ti hallaré todo aquello que siempre he deseado. Om...Amén.

## **17 - El poder curativo**

El ayuno purifica tu sangre y deja descansar a tus órganos;

Cuando ayunas, puedes transmitir mayor energía a los demás, cuando rezas por ellos y practicas las técnicas curativas de Yogananda.

**Tan pronto como comiences a darte cuenta de que vives gracias a la energía cósmica y no de las demás sustancias, tu cuerpo se vuelve magnético. Una distinta cualidad del magnetismo vendrá a ti. Estas son las grandes cosas que aprenderás.**

**Sin embargo, para poderlo lograr, antes deberás aprender a concentrarte y a meditar profundamente y empezar a ayunar de manera gradual. Lo ideal, es empezar con un día de ayuno a base de solo zumo de fruta y luego de haber acostumbrado tu cuerpo varias veces, e de una pausa de algunos días, podrá seguir con un día completo sin comer nada y tomando solo un poco de agua.**

**Mas adelante, cuando te sienta cómodo, podrás ayunar hasta 3 días seguidos.**

## **18 - El poder del amor**

**¿De donde viene y que es el amor?**

**El amor es una mansión dorada en la que el Rey de la Eternidad mantiene a la familia de la creación.**

**Como un río, el amor fluye continuamente a través de las almas sinceras; pero debe esquivar las rocas de las almas egoístas que están atadas a los sentidos, puesto que no puede pasar a través de ellas.**

**El amor es un manantial omnipresente que contiene incontables fuentes. Cuando una de ellas se atasca con los escombros de una conducta errónea, egoísta y posesiva, el amor surge de otro corazón.**

**Pensar que el amor ha muerto en un corazón significa ignorar su omnipresencia.**

**Además, nadie debería bloquear con malas acciones el canal del amor que se encuentra en su alma, porque entonces beberá, con las incontables bocas del sentimiento del alma, de la divina fuente del amor manando interminablemente a través de todos los corazones abiertos.**

**El amor puede existir en la presencia de la pasión, pero cuando la pasión se confunde con el amor, éste desaparece.**

**La pasión y el amor juntos son una bebida agri dulce que produce cierta alegría, pero acaba produciendo dolor.**

**Pero cuando pruebas el amor puro, el sabor de la pasión desaparece en la dulzura del verdadero sentimiento.**

**Las gotas de amor salpican las almas verdaderas, pero sólo en el Espíritu se puede hallar el mar del amor.**

**Buscar la perfección en el amor humano es de locos a no ser que busques el amor de Dios que se halla bajo ese amor.**

**Primero debes hallar el amor de Dios; entonces, con su amor, podrá amar a quien quieras.**

**Cuando intentas aprisionar el amor omnipresente en la forma de una sola alma, se escapará y jugará al escondite contigo hasta que lo encuentres en cada alma.**

**Por esta razón, no limites tu amor a un solo ser sobre todos los demás.**

**En vez de eso, con el amor que sientes por ese ser, ama a todos los demás.**

**Cuando intensificará la calidad espiritual del amor que sientas por una o más almas y da ese amor a los demás. Entonces sabrás qué es el amor de Cristo.**

**No llores por el amor perdido, porque el amor en sí nunca se pierde, simplemente juega contigo escondiéndose en diferentes corazones; para que en su búsqueda puedas hallar sus cada vez más grandes manifestaciones.**

**El amor seguirá escondiéndose de ti hasta que hayas recorrido suficiente camino para hallar su morada en Aquél que reside en el corazón de todos.**

**Cuando hablas con alguien, mantén tu mirada fija en la de la persona con la que hablas y habla con la fuerza de la verdad y el amor de Dios detrás de tus palabras.**

**Y cuando le des la mano, hazlo conscientemente, para así darle el magnetismo de tu sincera amistad.**

**Con los ojos, puedes canalizar ese magnetismo.**

**Simplemente mira a aquel a quien quieres ayudar y piensa, 'La bendición de Dios fluye a través de mí.' Nunca sientas que eres tú el que realizas la acción.**

**Deja que Dios fluya a través de ti continuamente. Entonces, donde quiera que vayas, serás un imán. Incluso desde una distancia considerable y podrás cambiar a tu enemigo.**

**Así que, si alguien se convierte en vuestro enemigo, sigan siendo amables con él.**

**Sé su amigo desde tu corazón, y haz algo que le demuestre que deseas ser amistoso con él. Si eso no da resultado, envíale tu amor silenciosamente y aléjate de él.**

**¡Dios se encargará!**

## **19 - Fortaleza y la mejor obra de un hombre**

**Debes permanecer junto a Dios, para así reírte de la vida cuando esta trate de derribarte.**

**Medita y acerca a los demás a este camino de la autorrealización. Es la mayor ayuda que puedes ofrecer.**

**Todos lo que hayáis oído este mensaje, haced el esfuerzo de hallar a Dios ahora. Medita cada día y podad a las malas hierbas de la debilidad, para que así el jardín de tu vida sea más bello.**

**Lo que ayudará a eliminar el sufrimiento en el mundo - más que el dinero, los hogares o cualquier ayuda material - es la acción de meditar y transmitir a los demás la divina conciencia de Dios que nosotros sentimos.**

**Un millar de dictadores nunca podrán destruir la presencia de Dios en tu interior.**

**Intenta comprender el plan de Dios para la humanidad – devolver las almas a Sí mismo - y trabajar en armonía con Su voluntad.**

**Irradia cada día Su conciencia hacia los demás.**

**El mundo quiere hacerte su esclavo. Y por eso debes robar tiempo al mundo para estar a solas con Dios.**

**Supón que estás descansando con los ojos cerrados. Alguien llega y coloca flores en frente de ti, pero estás demasiado dormido para abrir los ojos.**

**Cuando lo hace, las flores ya no están.**

**Esto es lo que sucede a aquellos que buscan a Dios sin entusiasmo.**

**El viene a ellos, pero sus ojos están cerrados en sueños mundanos, y cuando los abren de nuevo, se ha ido.**

**Como hijo de Dios, tu verdadera naturaleza es la de ser feliz;**

**Sin embargo, nunca estarás satisfecho a menos que alcances la verdadera felicidad.**

**Y ésta no depende de nada que esté fuera de ti mismo.**

**La bebida y las drogas te darán la falsa sensación de que lo estás pasando bien, mientras te destruyen la mente y el cuerpo.**

**Las escrituras nos dicen que el día de Pentecostés, los discípulos estaban todos borrachos.**

**Pero la verdad es que no estaban borrachos a causa del alcohol o el vino, sino a causa del éxtasis de Dios.**

**Es el divino éxtasis, la divina felicidad, lo que tu alma está buscando.**

**Busca a Dios sinceramente, día y noche, en la meditación y en todas tus actividades. Cuando los sueños de tus deseos mueran, le hallarás en todas partes.**

**Reza conmigo: “Padre Celestial, bendíceme para que pueda desarrollar las semillas del poder espiritual y el éxito que hay en mí, y las usaré para agradarte a ti, a quien amo más que a todos tus regalos.**

**Permanece conmigo para siempre”.**

**Sólo encontrarás a Dios si le buscas constantemente; con firme resolución de tu mente, equilibrio en tu temperamento; hallando faltas en ti, no en los demás.**

**Aprendiendo en el camino de la sabiduría; siendo humilde, siempre leal a tus amigos y benefactores, apreciando la sinceridad en todos los corazones, cooperando siempre con el bien y resistiendo el mal.**

**Ayudando a los demás, entregando fuerza y comprensión a lo largo del camino.**

**Esta es la forma de vivir y el verdadero camino que te conduce a Dios.**

**No debe importarte si conoces o no el mundo; busca la aprobación de tu propia conciencia y así conocerás a Dios.**

**Estar satisfecho y hacer poco o ningún esfuerzo es como estar estancado.**

**Pero intentar progresar incesantemente, hasta que estés seguro de haber hallado a Dios, es el modelo según el cual debes vivir.**

**No importa qué obstáculos tengas, siempre puedes buscar a Dios en el santuario de tu corazón; y puedes amarle con todo tu corazón.**

**Cuando tengas algo de tiempo libre, retírate a la caverna del silencio interior. No hallarás silencio entre las multitudes.**

**Busca tiempo para estar solo; en la caverna del silencio hallarás el manantial de la sabiduría.**

## **20 - Intercambio y vibraciones negativas**

**Cuando estás nervioso eres más receptivo a las vibraciones molestas de todo tipo, las cuales afectan a tu sistema nervioso.**

**De lo contrario cuando estás tranquilo, las vibraciones molestas no pueden afectarte.**

**Por eso, es muy importante que fortalezca tus propias vibraciones pensando 'estoy calmado' o 'soy feliz'.**

**Día tras día, haz esta afirmación y desarrollarás el magnetismo positivo.**

**Si ves que tu ambiente no es el apropiado para tus objetivos, busca otro que lo esté. Así desarrollarás tu magnetismo y cambiarás para mejor.**

**Cuando en tus pensamientos aparezcan pensamientos negativos, aléjalo inmediatamente de tu mente cambiando eso con un pensamiento positivo.**

**Relaciónate con gente que sean modelos de lo que tú quieres llegar a ser.**

**Como la abeja, que busca solamente aquellas flores que producen pura miel.**

**Tú debes ser una abeja divina, probando solamente la dulzura de la miel de Dios.**

**Recuerda eso y trata de absorber las buenas cualidades de los demás.**

**Si adoramos y probamos las buenas cualidades del hombre, podremos alcanzar a Dios.**

**El es la miel, y en las cualidades de los demás podemos notar Su presencia en cualquier parte.**

**Todo lo que es bueno es Dios.**

**Tanto si se manifiesta en la naturaleza o a través de las buenas cualidades del hombre, a quien estamos observando, es a Dios.**

**En la naturaleza Su aliento está en el viento; Su divinidad nos sonríe desde las flores.**

**Las cualidades de amor, paz y alegría que nacen en los corazones de los hombres reflejan Su bondad, Su belleza.**

**No importa cuán atrapado estés en el pensamiento negativo, esos malos hábitos no pueden esclavizarte para siempre.**

**Pensamos que no podemos huir de las tentaciones, los celos o la ira;**

**Pero no hay ninguna emoción que pueda retener a tu alma para siempre.**

**De modo que nunca os llaméis pecadores a vosotros mismos.**

**Sois hijos de Dios y El os ha hecho a Su imagen y semejanza.**

**Negar eso es el mayor pecado contra ti mismo. Y si eres un enemigo contra tu persona, Dios lo será hacia ti.**

**En vez de eso debes decir: 'No importa cuán profundos sean mis pecados, nunca seré vencido porque soy el Espíritu mismo.'**

**La oscuridad puede reinar en una cueva durante cientos de años, pero si le acercas una luz, la oscuridad desaparecerá como si nunca hubiese existido.**

**Del mismo modo, tus defectos desaparecerán cuando lleves a ti la luz del bien.**

**La luz del alma es tan poderosa que encarnaciones del mal no pueden destruirla.**

**Pero la oscuridad del mal que tú mismo creas hace al alma desdichada, porque sufres en esa oscuridad.**

**Puedes apartarla de ti abriendo el ojo espiritual en profunda meditación, llenando tu conciencia con su reveladora luz divina.**

**Nadie más te puede salvar. ¡Tú eres tu propio salvador!**

**Tan pronto como te des cuenta de que, 'El está en tu alma y Es la misma Luz.**

**La oscuridad no se hizo para ti; Y nunca podrá cubrir el brillo de tu alma.'**

**Así que si buscamos el bien, hacemos el bien y lo afirmamos, veremos el mundo como un lindo jardín.**

**De lo contrario, si buscamos el mal, somos negativos y afirmamos pensamientos negativos, así que veremos el mundo como una selva de terror.**

**De modo que debes buscar en el mundo solo aquello que es bueno y hacer el bien.**

**Busca a Dios constantemente en vez de pensar y hacer cosas negativas, entonces hallarás paz y felicidad en tu vida.**

**¡Además recuerda! Si quiere adquirir magnetismo de negocios, mézclate con hombres de negocios.**

**Si quieres ser un buen escritor mézclate con quien tenga vibraciones literarias.**

**Si quieres ser un Santo, relaciónate con personas de santidad.**

## **21 – Reencarnaciones**

**¿Porque debemos interesarnos por la reencarnación?**

**¿Acaso no es suficiente una vida para preocuparnos?**

**No hay ninguna duda sobre ello. Y, ciertamente, un Dios inteligente no nos traería a la tierra sin darnos a todos las mismas posibilidades para evitar el mal y expresar el bien.**

**¿Dónde está la utilidad de las escrituras, o de las leyes divinas si esta vida es el fin?**

**¿Dónde está el amor y la justicia de Dios si lo que hay después de esta vida es el paraíso para unos elegidos y el castigo del infierno para los que cometen errores?**

**La ley de la reencarnación de Dios nos demuestra que cuando una persona es mala, se le da una oportunidad para convertir esa maldad en bondad.**

**El mal no es una cualidad permanente en el hombre, ya que todos somos hijos de Dios.**

**El propósito de la reencarnación es el de dar la oportunidad al hombre de realizar todos sus sueños, expresando todo lo que quiere expresar hasta que se da cuenta de que es un hijo de Dios, y comprenda que la reunión con Dios es el propósito de su existencia, así como el objetivo de toda la humanidad.**

**Es bueno pensar que solo vivimos una vez, ya que así no malgastaremos nuestro tiempo.**

**Debemos vivir cada minuto de una forma bellamente espiritual.**

**Es cierto que nadie ha nacido en la tierra dos veces bajo la forma de una misma persona, ya que los deseos de Dios lo impiden desde el principio de los tiempos.**

**Una vez que la mano del destino ha escrito que debes partir, el decreto está firmado y mueres; y ese es el fin de tu forma actual. Así que, en ese sentido, no hay retorno, porque comienzas una vida partiendo de cero, sin recordar quién eras en tu vida anterior.**

**A causa de esa limitación en nuestra conciencia, vemos esta vida como el principio y el fin.**

**Relativamente hablando, si nos encarnásemos sólo una vez, entonces vemos un efecto devastador en la naturaleza;**

**Algunos bebés nacen muertos, o mueren poco después de nacer, sin haber podido experimentar esta vida. Personas de todas las edades sufren enfermedades, dolor**

**y muerte. Si esta vida sería el principio y el fin, entonces solo sería una terrible injusticia.**

**La muerte que no llegó en modo natural, y la muerte en un estado de excesiva vinculación con el cuerpo, no sólo son dolorosas, también oscurecen la memoria.**

**Por supuesto, a no ser que seas espiritualmente avanzado, no siempre es agradable recordar la vida anterior.**

**Pensad en las cosas terribles que os han sucedido en esta vida y entonces pensad en vuestras vidas pasadas.**

**¿Querrías recordar todo lo que te ha sucedido desde el principio de la creación?**

**No. Porque eso te deprimiría y te impediría seguir adelante desde el principio.**

**El hecho de olvidar la vida pasada permite comenzar de cero en una nueva vida.**

**La única desventaja es que si no has aprendido las pasadas experiencias erróneas, puedes volver a repetirlas, ignorando sus consecuencias - Al igual que un alcohólico que sigue bebiendo, sabiendo que el licor puede acabar con él.**

**A través de la conciencia pura, el alma mantiene los recuerdos de una vida a otra; la conciencia identificada con el cuerpo no lo hace.**

**Es importante recordar que la memoria después de la muerte no puede sobrevivir bajo estas condiciones:**

- 1) Si existe una fuerte vinculación al cuerpo.**
- 2) Si existe una fuerte vinculación a las posesiones, la familia o los amigos.**
- 3) Si hay un vínculo con el mal karma, y si uno no ha podido sobreponerse a los efectos de las buenas y malas acciones.**

**Si tal como en 1 y 2, el alma recordase y estuviese muy ligado a sus pertenencias, su familia y sus amigos, imagina la agonía y la frustración que sentiría en una nueva reencarnación. No querría iniciar una nueva vida en un nuevo ambiente y con una nueva familia y amigos.**

**El alma debe al fin aprender a ser el hermano de todos – De toda la humanidad.**

**Imagina que triste sería si el alma no podría expandirse.**

**Debemos ser conscientes de esta unidad de nuestra alma con las demás almas que confluyen en el Espíritu, y eso es imposible de realizar hasta que expandimos nuestro círculo de amigos y familia hasta incluir a todo el mundo.**

**En el caso 3, el alma sería muy desdichada recordando el mal karma pasado, los esfuerzos y los sufrimientos, y no tendría por esto la suficiente voluntad para hacer un nuevo esfuerzo y progresar.**

**Por eso, al finalizar cada vida, excepto por lo que están espiritualmente avanzado, la muerte borra todas las malas impresiones, para que el alma pueda comenzar desde cero y pueda expresarse en nuevos caminos y hacer renovados esfuerzos para elevarse sobre la materia.**

**No puedes generalizar sobre las personas, porque Dios ha dado a cada individuo la libertad de tomar sus propias decisiones.**

**Todas las acciones se originan en la mente.**

**No importa qué o quién seamos, podemos hacer lo que queramos en nuestras mentes.**

**Los problemas, aparecen porque la gente tiene pensamientos de locos, y los malos pensamientos conducen a acciones erróneas.**

**Mucha gente hace cualquier cosa que les pase por la cabeza.**

**Se casan y se divorcian tantas veces como quieren y a veces hacen danos a otros sin preocuparse ni siquiera de su propio bienestar.**

**Dios quiere convertir este mundo en algo bello, pero hay muchas cosas que se han descontrolado debido al mal uso de la libertad que El nos dio.**

**Somos nosotros los que hemos convertido el mundo en un desastre.**

**Y somos nosotros los que, a través de oportunidades en esta vida y en nuevas encarnaciones, debemos mejorarnos a nosotros mismos y también al mundo en que vivimos.**

**Todas las respuestas están en ti.**

**En la bóveda de la mente se hallan todas las cadenas que nos atan así como las llaves de la libertad.**

**Lo más importante que hay que saber sobre la reencarnación es que esta vida es una nueva oportunidad que te da Dios para destruir el mal y cultivar el bien que has arrastrado contigo a través de vidas pasadas.**

**La muerte no te convertirá en un ángel; tu propio esfuerzo lo hará.**

## **22 - Sintonizar tu espíritu con el Gurú**

**Cuando te mueves a ciegas a través del valle de la vida, perdido en la oscuridad, necesitas la ayuda de alguien que pueda ver.**

**Necesitas un Gurú.**

**No puedes salvar a las almas de los demás a menos que hayas salvado la tuya.**

**En oriente, los verdaderos devotos luchan por alcanzar su propia salvación y no se preocupan por salvar a los demás.**

**En el oeste, muchos maestros aspiran a salvar las almas de los demás sin haber salvado la suya antes.**

**La adulación de los seguidores no es lo que mide el nivel de realización.**

**Que los demás digan que eres grande no te convierte en grande.**

**Ese tipo de adulación no es sincera, no tiene sentido.**

**Si te concentras en recibir verdadero amor, nunca más caerás en la tentación de la adulación; verás a través de él.**

**La adulación es venenosa porque es una distorsión de la realidad y te guía de forma errónea. Y mientras disfrutes con esos aduladores, no tendrás amigos de verdad.**

**Seguir a alguien que está iluminado es el único modo de salir del cenagal en que se ha convertido el mundo.**

**Si uno es sincero en su búsqueda de la Verdad, Dios le ayuda a encontrar un maestro o un libro que le inspire y le anime.**

**Cuando el que busca está profundamente inmerso en la empresa de hallarle, Dios le envía un Gurú.**

**Un Gurú es alguien que conoce a Dios y que ha sido conducido al discípulo para que le muestre el camino de salida de la oscuridad de la ignorancia hacia la luz de la sabiduría.**

**A través de la pura percepción del gurú, Dios alecciona al devoto.**

**Como Dios ha tomado un voto de silencio no se dirige personalmente al devoto hasta que éste no ha alcanzado un grado considerable de desarrollo espiritual.**

**El silencio de Dios no significa que sea cruel o indiferente. Al contrario, en Su humildad y amor le ha dado libertad al hombre para elegir su propio destino.**

**Dios no quiere interferir en nuestra libre elección.**

**Quiere que utilicemos nuestra libertad para ayudarnos a nosotros mismo, pero no quiere imponerse con autoridad.**

**Como Dios nos dio la independencia y nosotros la utilizamos erróneamente, nos hemos distanciado de Él.**

**Hasta que no conozcas a Dios, hasta que no hayas escuchado Su voz, no importa qué camino espiritual estés siguiendo, porque no has alcanzado la comunión con el Señor.**

**Su voz puede ser escuchada. Puedes conocerle. Es más real que lo que percibes con tus cinco sentidos. Pero debes trabajar para alcanzarle.**

**Cuando un verdadero Gurú habla con nosotros sobre estas cosas, no la hace a partir de lo que ha leído o estudiado, sino por sus propias experiencias de la verdad.**

**Llama siempre a Dios desde tu corazón.**

**Cuando hayas convencido al Señor de tu deseo por El, te enviará alguien – tu gurú - para que te enseñe como conocerle.**

**Sólo aquel que conoce a Dios puede enseñarte a hallarle.**

**Dios, no enseña a través del misterio, sino a través de las almas iluminadas.**

**Dios es invisible, pero se hace visible a través de la inteligencia y la percepción de alguien que está en constante comunión con El.**

**Uno puede tener muchos maestros en esta vida, pero solo un Gurú.**

**Aunque no puedes estar ante su presencia, o incluso si ya no está encarnado en la tierra, debes seguir las enseñanzas de ese Maestro si quieres hallar a Dios.**

**Un maestro cualquiera no servirá. Sólo hay un Gurú para el devoto.**

**Pero si te apartas del emisario divino, el Señor dirá: "¿Qué sucede contigo? - ¡Le das la espalda a aquel que he enviado para que aprendas la divina ciencia del alma! - Ahora tendrás que esperar mucho tiempo y demostrarme que estás preparado para obtener Mi respuesta otra vez".**

**Alguien que no puede aprender a través de la sabiduría y el amor del gurú no hallará a Dios en su vida.**

**Deberán pasar varias encarnaciones antes de que pueda tener otra oportunidad como esa.**

**A parte que ser leal y seguir los consejos de tu gurú, también tienes que desear a Dios día y noche.**

**El ardor de miles de corazones debe estar concentrado en el tuyo.**

**Como por ejemplo: el deseo que siente el avaricioso por el dinero. El que siente el amante por la amada. El que siente el que se ahoga por recuperar su aliento. Ese es el deseo que debes sentir por Dios.**

**Llora por El constantemente: "¿Voy a encontrarte alguna vez? ¡Solo te quiero a Ti!"**

**A medida que reces, seguramente verás un pequeño destello de Su luz para animarte. Pero Dios quiere saber si vas a persistir, si tu voluntad no va a debilitarse bajo las tentaciones.**

**Los errores que has cometido no importan. Si nada podrá cambiar tu amor por Dios, Él vendrá a ti.**

**¿Pero cuántos de vosotros meditáis con suficiente profundidad como para recibirle?**

**Si lo hacéis de la forma correcta, si queréis realmente mantener un contacto con Dios y pretendéis agradarle sólo a El, le hallaréis;**

**Y entonces hablará contigo a través de tu conciencia y de tu percepción espiritual.**

**En la relación Gurú-discípulo se cumple una ley divina del mismo modo que se demostró en la vida de Jesús cuando éste reconoció a Juan el Bautista como su Gurú.**

**Solo aquel que conoce a Dios y que ha sido enviado por el Señor para redimir a las almas es un Gurú.**

**Uno no puede ser un gurú por el simple hecho de pensar que lo es.**

**Para descubrir si un camino es correcto, piensa en qué clase de maestro se esconde detrás de él, y descubre si sus acciones están guiadas por Dios o por su propio ego.**

**Un líder que no está realizado no puede mostrarte el camino de Dios.**

**Todas las iglesias han actuado bien, pero la creencia ciega en el dogma hace que la gente se estanque en la ignorancia espiritual.**

**A veces hay congregaciones cantando el nombre de Dios, pero El está muy lejos de sus conciencias.**

**Nadie puede salvarse simplemente por ir a la iglesia.**

**El verdadero camino hacia la libertad reside en el comportamiento correcto en el encontrar un equilibrio interno, en el análisis científico de uno mismo, y seguir a un gurú que puede conducirte con seguridad hacia Dios.**

**Jesús demostró que el verdadero gurú solo actúa siguiendo la voluntad de Dios cuando dijo: "Nadie puede venir a mí, si el Padre que me envió no lo atrae".**

**Si un maestro enseña sin esperar nada a cambio, puedes saber que Dios reside en su cuerpo y cuando sintonizas con él estás sintonizando con Dios.**

**Jesús recordó a sus discípulos: "Aquél que me reciba, no me recibirá a mí, sino a Aquél que me envió".**

**El Gurú te ayudará. Dios te habla y te guía a través del Gurú, porque es uno que ama a Dios día y noche y su deber es implantar el amor de Dios en tu conciencia.**

**La relación entre discípulo y gurú es la más bella puesto que es incondicional y duradera;**

**Están en contacto a través de cada reencarnación.**

**En el momento de la muerte, el gurú viene a guiar al discípulo en la transición del cuerpo físico al mundo astral.**

**El no quiere nada de ti más que tu esfuerzo espiritual.**

**Tanto si le odias como si le quieres, a él no le afectará.**

**Pero si sintonizas con él será capaz de ayudarte a apartar el velo de ignorancia que cubre tu conciencia.**

**Cuando sigas los consejos del gurú, verás que eres libre.**

**Incluso cuando un Maestro dice algo que uno siente que no podría pasar, acababa sucediendo.**

**Muchas veces te advierte de las consecuencias de tus intenciones.**

**Aquellos que no le escuchan verán sus vidas rotas por los desengaños.**

**Un verdadero Gurú te ayuda sólo a no caerte por los precipicios que te aguardan en tu camino.**

**Algunos maestros de menor calibre abandonan a sus discípulos cuando no son obedientes.**

**Yogananda, tenía la paciencia de repetir las cosas dos veces; Pero, de lo contrario su Maestro y predecesor solía decirles algo a sus discípulos sólo una vez.**

**Y aquellos que no le hicieron caso de la advertencia, se dieron cuenta de que deberían haberlo hecho.**

**Mucha gente en el mundo cree que tiene la capacidad absoluta de entender todas las cosas. ¡Pero no es así!**

**Muy pocas personas saben qué es bueno para ellos, y como resultado de una mala comprensión, a menudo realizan las acciones que más les perjudican.**

**Cuando el gurú o un sabio nos hacen una observación con vehemencia no es por ningún dolor que pueda sentir por las acciones de los demás, sino por el daño que se hacen a ellos mismos.**

## **23 - Tu mente un infinitésima parte de la mente de Dios**

**En este mundo, nosotros estamos viendo solo la mitad de la vida;**

**Nadie que no sea espiritualmente avanzado ves el principio ni el final. Y tampoco es razonable pensar que la muerte es el final.**

**Porque el ser humano es una agrupación de pensamiento y conciencia divina que no puede ser destruido por la muerte.**

**Si fuese así, entonces no habría ni Dios ni Maestros que han hallado la realización, y todo sería una mentira.**

**La voluntad de Dios es lo suficientemente fuerte como para crear el universo entero.**

**Tu pequeño cuerpo es el producto de esa voluntad divina.**

**Tu mente es una expresión de la misma voluntad, y cada vez que haces una fuerte sugestión sobre el bienestar de tu cuerpo, o incluso sobre tu destino, sucederá.**

**Recuerda, que el pensamiento es el capataz de esta máquina de la creación.**

**A través de tus pensamientos puedes alcanzar cualquier objetivo que te propongas.**

**Tú, puedes crear incluso un nuevo universo si tuviese la capacidad de realizar que eres la infinitésima parte de Dios.**

**Tú haces estas cosas con tu subconsciente cuando sueñas.**

**Puedes hacerlas incluso en el plano físico, pero antes, debes desarrollar mucho más los poderes mentales para poder crear como lo hace Dios.**

**En los milagros que realizó, Jesús demostró que podía hacerlo. Y dijo: ‘Aquel que crea en mí, (la Conciencia Crística, o inteligencia universal de Dios en toda la creación), hará lo que yo hago; y mayores cosas hará también.’**

**La verdad es que todos somos como el proverbial hijo pródigo.**

**Hemos vagado por los pasajes oscuros de los malos hábitos y hemos olvidado cómo mantener la alegría de Dios centrada en nuestros corazones.**

**Cuando el alma no está en su estado natural, se adentra en los malos hábitos de los sentimientos humanos. Pero si aprendemos a estar siempre interiormente con el Divino, podemos vivir y trabajar en el alegre estado de nuestra verdadera naturaleza.**

**En nuestra conciencia ordinaria creemos que somos seres humanos mortales; pero cuando nos separamos de nuestro ego, comprobamos que somos el Espíritu.**

**La ilusión nos hace imaginar la enfermedad, el miedo, y demás condiciones limitadoras del cuerpo y la mente. ¿Puedes imaginar que no eres un hombre o una mujer? ¡Aún y así esa es la verdad!**

**En la divina felicidad del alma, la conciencia del sexo se pierde por completo.**

**El hombre ordinario piensa, ‘Yo y mi cuerpo somos uno. Soy unos cuantos kilos de carne con sentidos y sentimientos.’ Pero el hombre divino piensa, ‘Yo y mi Padre somos Uno.’ Ve a su cuerpo como la imagen de una película. El hombre divino ve su cuerpo como un producto de la luz de Dios, pasando a través del maya o ilusión.**

**Ni siquiera permitas estar limitado por el pensamiento de que eres un hombre o una mujer, porque eres un alma, hecha a la imagen y semejanza de Dios.**

**Muchas almas que nacieron como mujeres en esta vida ya lo hicieron como tales en previas existencias.**

**Así como los hombres.**

**Si pretendes ser un hombre en tu próxima encarnación, cultiva intereses masculinos; y si quieres ser una mujer, cultiva los sentimientos y también intereses más femeninos.**

**El camino más sabio es pensar ‘No soy un hombre y tampoco una mujer; soy el Espíritu.’**

**Entonces te librarás de la conciencia limitadora de ambas tendencias y te darás cuenta de tu potencial divino, ya seas en esta vida un hombre o una mujer.**

**El Sabio, sabe que no es el cuerpo y que el es uno con la luz de Dios.**

**Nosotros somos como un actor que olvida que está actuando y empieza a vivir su papel.**

**Hemos olvidado que estamos en la tierra actuando. Cuando un individuo no recuerda su omnipresente naturaleza de felicidad se transforma en un ser humano, limitado por su cuerpo y sujeto a sus sufrimientos y a la muerte.**

**¡Es una terrible transformación! Y a través de toda su vida, busca la felicidad del alma; Sin saber que el alma es él.**

**La falta de descanso del hombre de mundo es tal que nunca puede meditar, nunca intenta conocerse a sí mismo.**

**Desarrollar la mente es mucho mejor que simplemente trabajar, comer y dormir, como hacen los animales.**

**Pero permanecer siempre en el plano intelectual es un pecado hacia tu verdadera naturaleza, ya que puedes llegar hasta la puerta de la realización a través del intelecto pero no dar el paso siguiente y abrirla.**

**El desarrollo espiritual está más allá del intelecto y sólo podrás abrir la puerta de la realización a través de la meditación profunda.**

**La Palabra de Dios, la Voz del Espíritu – la manifestación del infinito – está en todo.**

**Las desastrosas conmociones que suceden en esta pequeña esfera que conocemos como el planeta Tierra, son causadas por el egoísmo humano; por la poca armonía que hay entre los hombres y entre el Espíritu del hombre que se halla escondido en la creación.**

**Como la humanidad no ha aprendido la lección de estas catástrofes, la tierra sigue sufriendo tormentas devastadoras, terremotos, inundaciones, enfermedades y las nubes de la guerra.**

**Hay un modo de conquistar el mundo – conquistar la naturaleza y conquistar la vida, con su pobreza, enfermedades, guerras y demás problemas.**

**Debemos emprender este camino hacia la victoria.**

**Grandes líderes como Napoleón, Genghis Khan, Guillermo el Conquistador, obtuvieron el dominio sobre grandes territorios. Aún y así, sus victorias fueron temporales.**

**La victoria que alcanzó Jesús es eterna.**

**¿Pero, cómo alcanzar esta victoria permanente?**

**Debes empezar contigo mismo.**

**Pensarás que es absurdo intentar vencer al odio e inspirar a la humanidad de la misma forma que Cristo, pero nunca antes fue esto tan necesario.**

**Las ideologías ateas están tratando de destruir la religión - El mundo se está adentrando en un drama existencial.**

**Al intentar parar estas tormentas parecemos hormigas en medio del océano.**

**Pero no minimices tu poder.**

**La verdadera victoria consiste en conquistarte a ti mismo, como lo hizo Jesucristo.**

**Su victoria le dio poder sobre la naturaleza.**

**La ciencia pretende dominar la naturaleza y la vida con otros métodos; aunque la promesa inicial de los descubrimientos científicos a menudo falla en conseguir algo permanente. Los efectos beneficiosos se notan durante poco tiempo; entonces algo peor viene a destruir la felicidad y el bienestar del hombre.**

**La victoria final no puede obtenerse con métodos científicos, ya que éstos trabajan externamente.**

**El mundo seguirá adelante a pesar de los desastres y la ciencia irá haciendo nuevos descubrimientos; pero sólo la ciencia espiritual puede mostrarnos el camino a la victoria.**

**De acuerdo con la ciencia espiritual, la actitud de la mente lo es todo.**

**Es capaz de combatir el calor con frío producido artificialmente; y de combatir el frío con calor producido artificialmente;**

**Pero mientras tratas de combatir el malestar exterior, entrena tu mente para que permanezca igual bajo cualquier condición.**

**La mente es como el papel que cambia de color cuando lo tiñes.**

**Muchas mentes toman el color del ambiente que les rodea.**

**Pero no hay excusa para que los elementos externos venzan a la mente.**

**Si tu actitud mental cambia constantemente bajo la presión, estás perdiendo la batalla de la vida.**

**Eso es lo que sucede cuando alguien con una buena salud y una buena actitud mental empieza a buscar su lugar en la vida e inmediatamente se rinde cuando encuentra los primeros obstáculos.**

**Es cuando aceptas la derrota que estás derrotado.**

**Ni el que está discapacitado por la enfermedad ni el que constantemente intentando superarse después de innumerables derrotas el que fracasa, sino el que está agotado física y mentalmente.**

**La persona que se niega a pensar, a razonar, a usar su voluntad y su energía mental, está muerta.**

**Aprende a utilizar la psicología de la victoria.**

**Algunas personas advierten: 'No habléis nunca de la derrota'. Pero eso así sólo no funciona.**

**Primero, analiza tu error y sus causas, aprende de esa experiencia y después olvídale todo.**

**Aunque falle muchas veces, el hombre que sigue luchando, que nunca se rinde en su interior, es una persona realmente victoriosa.**

**No importa si el mundo le considera un fracasado; él no se ha rendido mentalmente, no ha sido derrotado ante el Señor.**

**Siempre estás comparando tu suerte con la de los demás.**

**Alguien tiene más éxito que tú, por lo tanto tú eres un desgraciado.**

**Esta es una paradoja de la naturaleza humana.**

**No te quejes por tu porvenir.**

**En el momento en que envidies a alguien por lo que tiene, has fracasado.**

**Si conocieses las mentes de los demás, no querrías ser nadie excepto tú.**

**No debemos envidiar a nadie. Deja que los demás te envidien.**

**Nadie es como tú. Debes estar orgulloso de lo que haces y de lo que eres. Nadie tiene una personalidad como la tuya. Nadie tiene una cara como la tuya. Nadie tiene un alma como la tuya. Eres una creación única de Dios.**

**¡Cuán orgulloso deberías estar!**

## **24 - El cambio**

**Eres una imagen de Dios; y deberías comportarte como un Dios.**

**Pero, ¿Qué sucede?**

**Lo primero que haces es enfadarte de buena mañana y decir: "¡Mi café está frío!"**

**¿Y qué importa?**

**¿Por qué deberías molestarte por esas cosas?**

**Debes estar siempre en calma absoluta, libre de toda ira.**

**Eso es lo que deseas.**

**No dejes que nadie te haga enfadar.**

**No culpes a nadie por tu infelicidad; culpate a ti mismo.**

**Si eres maltratado por los demás, busca los errores en ti mismo, verás que así es mucho más fácil entenderse con la gente.**

**Jesús veía a sus enemigos como niños pequeños.**

**Si un niño te pega, tú no le vas a odiar por eso. Le perdonas, porque sabes que no sabe lo que hace.**

**Cuando la gente te haga daño no desprecies la imagen de Dios que hay en tu interior vengándote de ellos.**

**Si quieres descubrir Su imagen en tu interior recuerda que eres un dios y que debes comportarte como tal.**

**Mucha gente es víctima de los cambios de humor y, a menos que uno los controle, pronto acaban controlando a aquella persona.**

**Una persona que no se controla no está real mente cuerda, y lo peor es que esa persona no lo sabe.**

**Aquel que controla su temperamento se convierte en un individuo más equilibrado.**

**Es un extraño fenómeno el hecho que nadie hace voluntariamente algo que vaya en contra de sus intereses, pero sí que hace muchas cosas que perjudican su bienestar.**

**Siempre debes pensar que es lo que vas a hacer y de qué forma va a afectarte.**

**Actuar a través de impulsos no es actuar libremente, ya que estás atado a los efectos de las malas acciones.**

**Pero hacer las cosas que tu discriminación te dice que son buenas para ti, es actuar con total libertad.**

**Las acciones guiadas por la sabiduría conducen a una existencia divina.**

**Entonces hallarás y reflejarás la imagen de Dios que hay en tu interior.**

**Cuando te decides por hacer o no hacer algo y llevas a cabo esa resolución – a pesar de las influencias contrarias de los malos hábitos - entonces eso es verdadera libertad.**

**Las enseñanzas de los Grandes Maestros no son cosas que se digan en un domingo, para olvidarlas durante el resto de la semana; deben practicarse cada día.**

**La simple creencia no es suficiente; la disciplina, el control del temperamento, son cosas esenciales.**

**El ejemplo de los Grandes Maestros sirve para enseñar al discípulo a ser incondicionalmente feliz.**

**Queridos amigos, estáis perdiendo el tiempo y lo sabéis.**

**Nuestros Grandes Maestros nos hablan sinceramente porque no pueden obtener nada a cambio de vosotros, a parte vuestro máximo bienestar espiritual.**

**No podéis alcanzar la felicidad, ni a Dios mediante nadie más que vosotros mismos.**

**En Dios, tú y tus seres queridos tendréis existencia y alegría infinita.**

**¿Por qué ser obligado a cambiar en múltiples muertes y nacimientos?**

**¿Por qué no cambiar ahora? ¿Por qué no cambiar de actitud cuando sabemos que es errónea? ¿Por qué no desprenderse de la ira?**

**Cuando te vuelves loco es porque alguien ha tirado sal en tu ego herido.**

**Serás mucho más feliz y mejor persona si permaneces tranquilo.**

**Deja que los demás te odien o te peguen, pero nunca muestres ira.**

**Verás que nadie puede herirte en tu interior.**

**Cuando alguien señale tus defectos, corrígete con calma.**

**Este es el camino al dominio de uno mismo.**

**Así es como el Gurú Sri Yukteswar era.**

**No odiar a nadie. No tener gustos ni aversiones. No estar atado a nada.**

**Un niño juega con un muñeco, pero si lo rompe se olvida de él fácilmente.**

**Si de lo contrario tendrás un amor posesivo, por algo sufrirás.**

**Los malos impulsos provienen no sólo de tus inclinaciones, sino que a veces aparecen como pruebas de Dios.**

**Haz esta plegaria:**

**‘Señor, sé lo que es la virtud, pero no la practico. Sé lo que es el vicio, pero no puedo apartarme de él. Oh, Creador de todos los sentidos, guíame. Tú has creado el bien y el mal y aún y así eres libre.**

**Estoy hecho a tu imagen. Estoy rodeado por el bien y el mal, pero siendo Tu hijo, soy libre.’**

**Meditemos: pensemos en las cosas bellas que sucedieron el año pasado. Olvidad las experiencias negativas. Sembrad las buenas acciones que hicisteis en el terreno fértil del año nuevo.**

**Que esas semillas vitales crezcan aún mejor. Todas las malas experiencias pasadas ya no existen. Todo lo malo se olvida. Los seres queridos que han muerto, están viviendo para siempre en Dios.**

**Nosotros estamos viviendo una vida eterna. Si nos damos cuenta de esto entonces nunca conoceremos la muerte. Las olas suben y bajan en el océano; Y cuando desaparecen, siguen formando parte del océano.**

**Del mismo modo, todas las cosas están en el océano de la presencia de Dios. No hay nada que temer.**

**Vincula cada estado de tu mente con Dios.**

**Cuando la ola se separa ella misma del océano, se siente perdida y sola. Piensa constantemente en tu vínculo con la vida eterna, y te sentirás identificado con el Supremo.**

**La vida y la muerte no son más que diferentes fases del ser. Tú eres parte de la vida eterna.**

**Despierta y expande tu conciencia en Dios para que tu concepto de ti mismo deje de limitarse al cuerpo.**

**Sin importar el estado presente, cada hombre puede mejorar a través del autocontrol, la disciplina y una dieta adecuada.**

**¿Por qué piensas que no puedes cambiar?**

**La pereza mental es la causa secreta de toda debilidad. El perezoso mental es el más desesperado. Ni siquiera quiere hacer un esfuerzo para triunfar.**

**Cuando duermes, la conciencia de tu ego desvanece, eres un individuo libre.**

**Cada mañana, Dios te despierta con la conciencia de que tú eres libre, pero a medida que avanza el día vuelves a colocarte encima todos los hábitos que te atan a la conciencia mundana.**

**No vivas día tras día en el mismo estado de penuria. Sé más serio con tu vida.**

**Cada noche, indaga en tu interior para ver si estás atrapado en la corriente de los malos hábitos o si por el contrario estás desarrollando tu fuerza de voluntad.**

**Si rezas, y crees en lo que rezas, recibirás las bendiciones de Dios y también su ayuda.**

**San Ignacio tenía un método maravilloso.**

**Enseñó a sus monjes a llevar un diario mental de buenas y malas acciones haciendo un gráfico de puntos y rayas.**

**Muchos de los que creían que no podrían librarse de sus malos hábitos fueron salvados por esta sugestión.**

**Observando ese gráfico en la mente puedes ver si estás progresando o no.**

**Tú no quieres ocultarte de ti mismo. Debes conocerte tal y como eres.**

**Manteniendo un diario de tu introspección puedes observar tus malos hábitos y estar preparado para destruirlos.**

**Si tienes un mal hábito, crea un antídoto mental y aplícalo mentalmente al hábito hasta que lo neutralices.**

**Debes hablarte a ti mismo y decirte que vas a ser distinto, que puedes ser débil ahora, pero que vas a ser el más fuerte.**

**No importa cuánto hayas pecado en el pasado, nunca te consideres un pecador, porque ese es el mayor pecado contra la imagen de Dios que se halla en tu interior.**

**Es mejor afirmar siempre que eres un hijo de Dios, porque eso es lo que eres.**

**En el mismo momento que piensas que eres un pecador, tu mente lo acepta y estás perdido.**

**De lo contrario, cuando decidas corregirte a ti mismo, cambiarás y serás diferente.**

**Del mismo modo que las personas mentalmente débiles pueden caer en las redes de los malos hábitos, aquellos que tienen mentes poderosas pueden crear buenos hábitos a su voluntad.**

**Medita sobre esto. Sé consciente de ello.**

**Tu conciencia no tiene límite.**

**Mira hacia arriba y hacia los lados: no hay fin.**

**Tu mente es omnipresente, tu conciencia es ilimitada.**

**Dios busca corazones con voluntad que desean ser libres;**

**Y si tú deseas serlo, todos los años pasados de errores no podrán evitar que vuelvas con El.**

## **25 - La promesa del Gurú**

**Escuchar a alguien hablar de las Sagrada Escrituras es muy inspirador, pero eso no debe de ser nuestro límite, porque nada es comparable a la capacidad de obtener una respuesta directa por Dios.**

**El Maestro Yogananda nos hizo una promesa.**

**Nos dijo que cualquier persona, (Arabe, Europeo, Asiatico, hindù, etc.),**

**que tendrá la capacidad y la constancia de meditar cada día 10/15 minutos, por 6 meses, (con en su corazón el verdadero deseo de conocer a Dios), será bendecido por Dios y por el Gurú, y obtendrá la respuesta.**

**(Incluso antes de los 6 meses).**

**Nota:**

**Es importante tener presente que al cerrar los ojos hay que tratar de vaciar completamente la mente de cualquier tipo de pensamientos, problemas y**

compromisos y que los 10/15 min. son el tiempo mínimo recomendado, aunque una meditación mas prolongada no afectará en nada, y de lo contrario será de mas beneficio para el devoto.

Para una correcta postura de meditación, visitar la página:

( [paramguru.jimdo.com](http://paramguru.jimdo.com) )

## **26 - El dolor**

En los ashrams de la India, en la antigüedad, se le enseñaba a los jóvenes a observar los cambios en el cuerpo desde un punto de vista académico.

Esto no significa indiferencia, o negligencia al atender una herida o enfermedad; en vez de eso, es una negación del dolor y un rechazo al sufrimiento, siendo conscientes de que el sufrimiento no es entregado al hombre ni por la naturaleza ni por la voluntad divina.

El dolor físico es una mera sensación enviada al cerebro como información para que determinado sector del cuerpo sea vigilado. No debería causar sufrimiento.

Atiende al dolor físico, pero no te preocupes o te lamentes por él.

Cuando quiera que estés sufriendo miseria física o mental, practica la conciencia espiritual.

Durante el sueño no puedes sentir ni un hueso roto, y si en la conciencia despierta controlas tu mente, las tres cuartas partes del dolor de cualquier experiencia desaparecerán.

La única relación que hay entre la mente y el dolor es el cuerpo.

Cuando un extraño se hiere, no te preocupas tanto como si fuese tu hermano el herido.

Del mismo modo, el sufrimiento de nuestro propio cuerpo se intensifica porque nos identificamos con él.

Debes ser capaz de separar el cuerpo de la mente y los sentimientos.

**Es por eso que Jesús dijo: "No os preocupéis por la vida, por lo que tenéis que comer o beber; tampoco os preocupéis por vuestro cuerpo, ni por lo que tengáis que vestir."**

**El demasiado amor por el cuerpo y el amor por los sentidos son perjudiciales para tu desarrollo espiritual.**

**La muerte que llega antes de tiempo es terrible; produce una gran agonía. Pero eso, a lo que llamamos sufrimiento, proviene del mal hábito del alma de magnificar las percepciones y convertirlas en sensaciones y sentimientos.**

**Por ejemplo, el sufrimiento que se consigue a través de las pesadillas o intensos miedos que producen traumas y convulsiones, demuestran que el dolor puede conseguirse sólo a través de la imaginación.**

**La muerte por causas naturales - es decir, cuando el alma está preparada para cambiar su forma mortal- es como la caída del fruto maduro del árbol; no ofrece la resistencia que ofrecen los frutos maduros antes de caer a causa de una tormenta violenta u otra fuerza poderosa.**

**Pero en la muerte prematura - a causa de la enfermedad, un accidente, u otras causas - el alma opone una fuerte resistencia; de ese modo, el cuerpo siente una terrible agonía.**

**En este tumulto de la conciencia, se produce un gran dolor, una sensación de desamparo; y la naturaleza real del alma se apaga en el subconsciente, como durante un profundo sueño.**

**Esta sensación de desamparo durante la muerte es erróneamente confundida con un castigo de Dios. Se trata simplemente del hábito del alma de identificarse con el cuerpo en vez de observar los cambios del cuerpo como un modo de expresarse ella misma.**

**La dolorosa muerte ordinaria puede ser evitada a través de la autorrealización.**

**En ese estado de conciencia, el yogui:**

- 1) No siente el dolor que produce la muerte natural.**
- 2) Retiene su conciencia e identidad después de la muerte.**
- 3) Vive en su alma, y sabe que la naturaleza de ésta es todopoderosa e inmortal.**

## **27 - Como cortar los vínculos que atan el alma**

**Del mismo modo que el crimen no compensa, los malos hábitos tampoco lo hacen, porque destruyen tu salud, tu felicidad y tu paz mental;**

**Además son un mal ejemplo para la gente que te rodea.**

**Debes luchar por acabar con los malos hábitos.**

**No seas débil.**

**Apártate de las cosas que estimulan tus malos hábitos y siempre elige buenos sustitutos a esos hábitos que te aporten equilibrio mental y buena salud.**

**Las tentaciones son fuertes, pero tú eres más fuerte, porque la imagen de Dios está en tu interior.**

**No importa cuántas veces caigas, siempre puedes levantarte otra vez.**

**Pero cuando admites la derrota, entonces estás perdido y así de igual pierdes tu paz y tu felicidad.**

**Como no sabes qué hábitos has cultivado en otras vidas, debes tener cuidado con lo que haces en esta vida, ya que el menor estímulo puede volver a despertar a un mal hábito que arrastrabas de una pasada encarnación.**

**Esto explica como una persona puede tomar sólo una copa y el hábito de beber de vidas pasadas despierta en su interior y vuelve a atraparle, y también, porque en poco tiempo se ha convertido en un alcohólico.**

**Así pues, que nadie debería ser esclavo de las experiencias producidas por el alcohol o las drogas, ya que, además de ser improductivas, son potencialmente peligrosas.**

**Por lo tanto, no juegues con hábitos peligrosos.**

**Dicho eso, para tratar de tener una vida saludable, deberás también formar buenos hábitos, intentando alimentarte bien y evitando de alimentar tus gustos.**

**Hacer por lo menos algo de ejercicio físico y evitar la pereza mental, del momento que el cuerpo es como una máquina y como tal necesita moverse constantemente para funcionar bien.**

**Y que la mente que no está ocupada o intentando lograr algo, tiende a debilitarse mucho y por esta razón a ser sujeta al poder maligno.**

**Además, por lo que concierne el cuerpo y los 5 sentidos es muy útil:**

**1. Practicar titiksha – El arte de permanecer inmutable mientras analizas los cambios de tu cuerpo**

**A) Durante situaciones de calor extremo.**

**B) Durante situaciones de frío extremo.**

**C) Durante una fiebre.**

**D) Un resfriado, (concéntrate en el cartílago nasal y la membrana mucosa).**

**E) Mientras sufras el dolor de una herida u otra aflicción corporal (no intentes ignorarlo; trata de verlo como una sensación que va disminuyendo y que se manifiesta como un modo de información y conocimiento.**

**Verás que cuanto mayor sea tu conocimiento sobre su naturaleza específica, menor será la sensación de dolor asociada a él. Así pues debes aprender a distinguir entre el conocimiento de una sensación de dolor que te informa de una condición corporal, del terrible miedo o agonía, que te auto infliges a través de la idea-hábito del dolor.**

**F) Durante un estado de aflicción.**

**G) Durante un estado de la mente en el que te alegres por haber conseguido algo que anhelabas.**

**Esto te enseñará a no atarte objetivamente, produciendo así un estado en el cual las condiciones cambiantes del cuerpo son observadas con interés académico y la excitación que producen son neutralizadas.**

**2. Analiza y siente como las sensaciones de colores y formas se transmiten a través de los canales de los nervios hasta el centro del cerebro. Observa como los estímulos proceden del tímpano como una vibración de los nervios, o como una vibración del gusto procedente de la boca, o como vibraciones del tacto procedentes de los estímulos de la superficie del cuerpo.**

**3. Siente los movimientos del diafragma; la expansión y la contracción de los pulmones; el latido del corazón. Siente la circulación de la sangre a través de tu cuerpo.**

**Se siente mucho más después de que se te haya dormido un brazo o una pierna.**

**También se puede sentir cuando riega el cerebro durante un enfado o alguna otra emoción. Una persona con una gran concentración y sensible percepción puede sentir incluso la circulación normal.**

**4. Aprende a causar movimientos en cada músculo individualmente.**

**5. Analiza la sensación de la sed; entonces bebe agua fría o caliente y sigue la sensación desde la boca hasta la garganta, a través del esófago y hasta el estómago. Observa las reacciones de tu cuerpo durante un ayuno de veinticuatro horas; entonces observa cómo la comida entra en tu organismo. Siente como se cierra la epiglotis cuando la comida pasa sobre ella y entra en el canal alimenticio. Siente el movimiento del estómago; siente la acción peristáltica del intestino.**

**6. Nota cómo las sales perfumadas o los mismos perfumes atacan la región olfativa, hacen entrar en acción a las células del cerebro y se transforman en percepciones y concepciones. Prueba esto con diferentes olores y sabores. Siente los pensamientos inmediatos que generan estas sensaciones. Intenta separar sensación, percepción y concepción. Intenta distinguir una sensación y el recuerdo de ésta a través de la asociación de ideas, es decir, intenta distinguir entre el sabor de una manzana, del sabor de otras que hayas probado antes. No mezcles las dos.**

**7. Distingue en la música, a parte de sus variaciones y modulaciones, el sentimiento que generan las diferentes notas, de la más grave a la más aguda; sus vibraciones generales en el tímpano y en la totalidad de la superficie del cuerpo; su transmisión desde el tímpano hasta el cerebro.**

**8. Siente la sensación de tus pulmones al llenarse y vaciarse de aire. Observa cómo la respiración es afectada por el ambiente, los pensamientos, las acciones. Analiza los pensamientos y sentimientos generados por los cambios en la respiración.**

**9. Debes estar al corriente del perfecto estado y sentimiento de bienestar cuando dispones de buena salud. Si el dolor o la enfermedad te atacan, en vez de alarmarte, intenta analizar de qué se trata. Intenta separar la mal función**

fisiológica del proceso mental que traduce la sensación como dolor a través del hábito del miedo y la imaginación.

**10. Por encima de todo, el método más efectivo es el de mantener el estado de calma que se produce después de una profunda meditación; usando la Técnica de concentración en la meditación, mezclando la conciencia con el sonido de Om, y magnetizando la espina dorsal y el cerebro mediante la técnica del Kriya Yoga.**

Cuando el corazón y la respiración están en calma, cuando la carga del cuerpo desaparece y te sientes ligero, cuando las sensaciones se neutralizan y la mente está en calma total, el alma empieza a descubrirse a sí misma como una parte independiente del cuerpo.

El objeto de todas estas prácticas es el de separar el alma de la materia. Las sensaciones deben ser de interés intelectual. Debes ser capaz de disociar completamente y distinguir tu propia existencia y felicidad de las buenas o malas experiencias de tus sentidos. Cuando cambias en centro de la conciencia, la percepción y el sentimiento del cuerpo y la mente al alma - tu verdadera, inmortal y trascendental personalidad - tendrás el dominio sobre la vida de los yoguis y obtendrás la victoria sobre la muerte.

## **28 - Como los sentimientos y las sensaciones oscurecen el alma**

Desde siempre has pensado que tenías ciertas cualidades, con sus característicos sentimientos y emociones.

El sabio Patanjali, nos enseñó que cada hombre se enmascara, así como estas pasiones y deseos, ya que lo has hecho durante tantas reencarnaciones que has olvidado tu verdadera naturaleza.

Una vez que te das cuenta de que cada día estás representando diferentes características de acuerdo con tus sentimientos, ya no serás la misma persona y serás capaz de apartar esos estados ilusorios. Cuando te des cuenta de que la pasión y la ira no son parte de tu verdadera naturaleza, estas emociones no tendrán ningún control sobre ti.

**Cada persona es maravillosa en su interior; tan solo debe librarse de la máscara del ego. Recuerda eso.**

**La verdadera naturaleza de la inquietud se basa en el hecho de que en el momento en que sientes placer por una cosa, rápidamente buscas otra diferente, un descontento persistente inspirado por los sentimientos. Pero la felicidad - la alegría de Dios oculta en tu alma - es siempre nueva, siempre constante en tu conciencia.**

**Y como te da una satisfacción completa, acaba con la inquietud de tu interior.**

**Espero que entendáis lo que explico hoy, ya que es la liberación de vuestras penurias.**

**El perfecto control de tus sentimientos te convierte en tu propio amo. Nunca te conviertas en adicto a algo o te ates a algún hábito.**

**Beber café no significa que seas su esclavo; pero si realmente lo necesitas, entonces no hay duda de que ese sentimiento te ha esclavizado.**

**Tan pronto como digas: '¡No, no lo necesito!' ese debe ser el fin de tu vínculo.**

**Todo lo que podrías pensar sobre ello se desvanecerá al instante.**

**Empieza por olvidar lo que te gusta y lo que no te gusta. Y da el mismo entrenamiento a tus hijos.**

**Estás malcriando a tus hijos cuando les dices, '¿Qué queréis comer? ¿No os gustan las espinacas? No tenéis que comerlas si no queréis.' A través de esas indulgencias convertís a los hijos en esclavos de los sentimientos.**

**Si apartamos nuestros sentimientos, si dejamos de lado lo que nos gusta y lo que no nos gusta, ¿No seremos como materia muerta, inútil para el mundo?**

**Patanjali nos enseña que cuando tenemos control sobre nuestros sentimientos nos encontramos en nuestro verdadero estado.**

**El verdadero estado del alma es la felicidad, la sabiduría, el amor, la paz.**

**El más feliz, es aquél que disfruta cualquier cosa que está haciendo.**

**¿No es eso mucho mejor que dar vueltas por el mundo sin encontrar nada que pueda satisfacerte?**

**Cuando te centras en tu propia naturaleza, disfrutas de cualquier trabajo con la alegría de Dios. Lleno con Su felicidad, realizas todas las acciones con igual alegría.**

**Algunas personas piensan que los hindúes enseñan la supresión del deseo.**

**¡No es así! Al contrario, el objetivo de la filosofía hindú es la felicidad permanente. No hay libertad ni felicidad en el hecho de dejar de existir.**

**El mero hecho de pensar en ello es doloroso. Una alegría de la que no puedes cansarte es lo que estás buscando; y es lo que Patanjali enseña a conseguir, a través del establecimiento en tu propia naturaleza, el alma.**

**Si, en este momento, puedes calmar completamente tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones, serías instantáneamente consciente de tu verdadera naturaleza, el alma, y del gran cuerpo del universo, que está en contacto con la alegría de Dios. El alma se establecería en su propio estado. ¿No es extraño que la alegría de Dios está allí, pero tú no puedes sentirla? La razón por la que no la sientes es porque estás embriagado por tu ego. (Conocido como, chitta).**

**Si colocas una pantalla ante mí, seguiré estando presente, pero no podrás verme. Si apartas la pantalla podrás verme. Del mismo modo, la pantalla del ego (ahankara o conciencia del cuerpo) oculta la alegría de Dios. Aparta esa pantalla a través de la meditación y verás esa alegría.**

**Tu verdadera naturaleza es la calma. Te has colocado una máscara de inquietud. Tú no eres la máscara; tú eres el puro y calmado Espíritu. Ya es hora de que recuerdes quién eres: el alma bendita, el reflejo del Espíritu. Aparta la máscara de los sentimientos. Obsérvate a ti mismo.**

**Esta es la causa de tus sufrimientos. Para escapar debes disolver los sentimientos y emociones conectados con la conciencia del cuerpo.**

**Y para lograrlo, la meditación es el camino a seguir.**

## **29 - Una actitud equilibrada nutre la conciencia del alma**

**¿Cómo podemos interesarnos por algo si neutralizamos los deseos y las emociones?**

**El que ama trabaja duro y conscientemente por el amado;**

**Hará más por la persona que ama que por él mismo. Esta es la forma de servir a Dios, y así es como nos sentiremos si amamos a Dios.**

**Trabajaremos con alegría para El.**

**En un extremo, están aquellas personas que tienen la idea de que la única manera de llegar lejos en la vida es la de trabajar sin parar, como autómatas. Pero el otro extremo es igual de malo: tan pronto como esas personas se interesan en materias espirituales, pierden el interés en todo lo demás. Esa es la actitud equivocada.**

**Es una de las razones por las cuales la India perdió su libertad; hizo un mal uso de la doctrina de no atarse al mundo. Entonces la gente pensaba:**

**‘¿Qué sucede si se acumula polvo en la ermita? ¿Por qué preocuparse? Hacer algo para arreglarlo significaría estar demasiado pendiente de los asuntos materiales. No conviene atarse. Hay que renunciar a toda actividad material.’ Esta actitud esconde pereza mental debajo de un disfraz de falsa espiritualidad.**

**He comprendido que los verdaderos Grandes Maestros están muy interesados en el mundo, pero sin llegar a atarse a él.**

**Por lo tanto, el equilibrio es la clave!**

**Cuando alguien entregaba un bel obsequio a mi Maestro Swami Sri Yukteswar, éste se preocupaba conscientemente del objeto. Pero si se rompía, se echaba a reír y decía: "Ya no voy a tener que preocuparme más. Ha recibido demasiada atención". Estaba realmente desatado del mundo.**

**No dejes que los sentimientos te controlen. ¿Cómo vas a ser feliz si te pasas todo el tiempo preocupándote por tus ropas y tus demás pertenencias?**

**Viste correctamente con trajes limpios y después olvídate de ello; limpia tu casa y luego olvídate de ella por un tiempo.**

**Una vez invitaron a Yogananda a una bonita cena. Y El disfrutó mucho de la cena, pero los anfitriones estaban tan nerviosos para que todo saliese bien, hasta que la echaron a perder.**

**Aquellos que son sensitivos sienten tu nerviosismo. ¿Porque preocuparse? Hazlo lo mejor que puedas y después relájate.**

**Deja que todo fluya de forma natural en vez de forzar las cosas. Entonces, todos a tu alrededor estarán también relajados.**

**La actividad no es la vida; es la expresión de la vida.**

**Pero algunas personas son tan activas que se vuelven desgraciadas.**

**La persona ordinaria es como un péndulo, balanceándose adelante y atrás de un extremo a otro, siempre en movimiento, sin descanso.**

**Esto es poco más que un estado animal. El yogui, por otro lado, siempre está calmado, centrado en su verdadera naturaleza, como un péndulo estático.**

**Cuando está activo puede ser muy rápido, pero cuando para, se centra otra vez en la calma interna y externa.**

**Es de sabios luchar por cumplir la voluntad de Dios en todas las acciones, ya que ese es el camino hacia la paz mental y la felicidad.**

**Todo en el cosmos funciona en armonía gracias al Plan Divino. Nosotros somos parte de ese esquema universal – tan importantes como el Sol, la Luna o las estrellas. Tenemos que hacer nuestro trabajo; tenemos que interpretar el papel que no ha asignado Dios, no el que nosotros queremos.**

**Descubrirás una gran alegría en tu vida cuando te esfuerces para servir a Dios y no a ti mismo.**

**Aprende a analizarte a ti mismo, observando tanto lo positivo como lo negativo: ¿Cómo has llegado a ser lo que eres? ¿Cuáles son tus puntos buenos y malos y cómo los conseguiste?**

**Entonces prepárate para destruir la mala cosecha.**

**Corta las malas hierbas del mal y siembra más semillas de cualidades espirituales para incrementar la buena cosecha.**

**A medida que vayas conociendo tus debilidades y vayas librándote de ellas, te irás haciendo más fuerte.**

**Así pues no debes sentirte desalentado por tus errores; hacerlo sería fracasar.**

**Debes ser capaz de ayudarte a ti mismo a través del análisis constructivo.**

**Aquellos que no analizan sus facultades discriminativas están ciegos; la sabiduría innata del alma ha sido eclipsada por la ignorancia.**

**Es por eso que la gente sufre.**

**Dios nos ha dado el poder de destruir la ignorancia y hallar nuestra innata sabiduría, del mismo modo que nos ha dado el poder de abrir los ojos y ver la luz.**

**Indaga cada noche, y crea un diario mental; y durante el día relájate por un minuto de vez en cuando y piensa en lo que estás haciendo, en lo que estás pensando.**

**Aquellos que no se analizan nunca cambian. No se hacen grandes ni pequeños, se estancan. Ese es un estado peligroso de la existencia.**

**Te estancas cuando permites que las circunstancias sobrepasen tu buen juicio.**

**Es muy fácil perder el tiempo y olvidarte del reino de Dios. Es por eso que os preocupáis por cosas insignificantes y no tenéis tiempo para Dios.**

**Cuando os analicéis cada noche vigilad que no os estéis estancando.**

**Venís al mundo no para perderos, sino para encontraros a vosotros mismos.**

**Dios te envió a la tierra como Su soldado, para salir victorioso en la batalla de tu vida.**

**Tú eres Su hijo, y el mayor pecado es el de olvidar cuál es tu deber: salir victorioso sobre tu ser y ganarte el lugar que te pertenece en el reino de Dios.**

**Cuanto más grandes sean tus problemas, mayores oportunidades tienes de demostrar al Señor que eres un conquistador de tu ser.**

**Tenemos tantas imperfecciones que deben ser superadas!**

**Aquel que se hace dueño de sí mismo es un verdadero conquistador.**

**Debes luchar para ganar constantemente en tú interior.**

**Y en esta victoria interior, podrá ver a todo el mundo a tus órdenes.**

**Los elementos, que parecen tan misteriosos, las escrituras, que parecen tan contradictorias.**

**¡Todo aparece tan claro en la luz de Dios!**

**En esa luz aprendes a dominarlo todo.**

**Alcanzar la sabiduría de Dios es la razón por la que has venido a la tierra; y si en vez de eso estás buscando otra cosa, estás equivocado.**

**Encuétrate a ti mismo y encuentra a Dios. Y cualquier cosa que te pida la vida, hazlo tan bien como sepas.**

**A través de la discriminación, a través de la acción correcta, aprende a superar cada obstáculo y a obtener el control sobre ti mismo.**

**Mientras te sigas preguntando si vas a perder o a ganar en las batallas de la vida, seguirás perdiendo. Pero cuando estás embriagado por la alegría de Dios en tu interior te conviertes en alguien más positivo, más humilde.**

**No vayas marcha atrás, y tampoco te quedes quieto.**

**La mayoría son o bien estacionarios o atrapados entre sus buenas y malas tendencias.**

**La tentación es la voz de Satán susurrando en tu mente.**

**Satán siempre está tratando de preparar algo para ti.**

**Ser atacado por las debilidades no es un pecado, pero en el momento en que no hagas el esfuerzo de sobreponerte a ellas estás perdido.**

**Mientras sigas levantándote cada vez que te caes, alcanzarás el éxito.**

**No es la victoria en sí la que da placer, sino el poder y la satisfacción que consigues cuando vences a la debilidad.**

**Estudia las vidas de los santos.**

**Lo que es sencillo de hacer no es el camino del Señor, sino aquello que cuesta.**

**San Francisco tuvo muchos más problemas de los que puedas imaginar, pero nunca se rindió.**

**Gracias al poder de la mente, se sobrepuso a sus obstáculos y pasó a ser uno con el Amo del Universo.**

**¿Por qué no puedes tener tú esa determinación?**

**Siempre digo que el mayor pecado es el de considerarse un fracasado, porque al hacerlo niegas el poder supremo de tu alma, la imagen de Dios en tu interior.**

**Nunca te rindas.**

**Debes desarrollar el gusto por esas cosas que te ayudarán a ganar el dominio sobre ti mismo.**

**La victoria verdadera consiste en llevar a cabo tus buenas ideas a pesar de todas las dificultades.**

**No dejes que nadie y nada rompa tu determinación.**

**Mucha gente piensa: "Dejémoslo por hoy, ya lo intentaré mañana".**

**No te engañes. Ese tipo de pensamiento no te llevará a la victoria.**

**Si tomas una resolución y nunca te rindes, tendrás éxito.**

**Santa Teresa de Avila dijo: "Los Santos, son pecadores que nunca se rindieron".**

### **30 - Cumplir con nuestro deber sin atarse**

**Que seas una persona muy ocupada no significa que te olvides de Dios.**

**Los devotos del camino espiritual deben pasar más pruebas que los que siguen el camino material, de modo que no uses tus obligaciones diarias como excusa para ignorar a Dios.**

**No deberías descuidar a Dios por el trabajo, de la misma forma que tampoco puedes descuidar el trabajo a favor de Dios.**

**Debes armonizar ambas actividades.**

**Medita en Dios al mismo tiempo que cargas con la pesada carga de tus actividades mundanas.**

**Siente que lo estás haciendo todo para agradar a Dios.**

**Si estás ocupado pensando en Dios, entonces no importa qué estés haciendo, porque tu mente estará siempre con El.**

**En la difícil batalla de mantener el equilibrio, la mayor seguridad reside en la conciencia del Señor.**

**Porque todo lo que se hace con la conciencia de Dios, se convierte en meditación.**

**Aquellos que beben pueden seguir trabajando bajo la influencia del alcohol. De modo que si estás habitualmente embriagado con Dios, puedes trabajar sin interrumpir la comunión divina.**

**En el estado de profunda meditación, cuando tu mente se ha apartado de todo y eres uno con la conciencia de Dios, ningún pensamiento perdido atravesará el umbral de tu memoria.**

**Estarás con Dios detrás de la puerta de hierro de tu concentración y devoción.**

**¡Ese es el más maravilloso estado de la victoria!**

**Apártate de todos de vez en cuando simplemente para estar con Dios.**

**No veas a nadie. Indaga, estudia y medita.**

**La noche es el mejor momento para el retiro.**

**Piensas que no puedes hacer esto porque estás demasiado ocupado. Pero tienes toda la noche para ti, de modo que no hay excusa para buscar a Dios.**

**No tengas miedo de perder la salud por perder unas horas de sueño. A través de la profunda meditación mejorarás tu salud.**

**Después de una determinada hora por la noche, la mente de un Maestro ya no está en el mundo; Su mente esta con Dios lejos de todo.**

**Dormir tiene poca importancia en la vida.**

**Luego de algunos años en el camino espiritual, por la noche Yogananda intentaba dormir como todos los demás, pero una gran Luz se le aparecía y todos los pensamientos de sueño también desaparecían.**

**Cuando llegue a este estado, si no duerme, no te hará falta, porque la alegría de la sabiduría divina invade tu conciencia.**

**Sentirá el drama de Dios que nadie más puede sentir, salvo aquellos a los que El se revela.**

**Tu será parte de este drama del mundo y al mismo tiempo estará apartado de él, veras a todos, como los actores de esta obra de teatro cósmica, donde el Señor es el director.**

**Aunque cada uno tiene un papel diferente en la vida, Dios no os ha creado como autómatas.**

**El quiere que cumpláis con vuestro papel con inteligencia y concentración, y sabiendo que estáis actuando para nadie más que para Él.**

**Así deberíais pensar.**

**Dios os ha elegido para un determinado papel en este mundo, y ya seas un hombre de negocios o un empleado, haced lo posible para agradarle a Él solamente.**

**Entonces saldrás victorioso de las limitaciones y del sufrimiento de este mundo.**

**El que tiene a Dios en su seno tiene todos los poderes de los ángeles con él.**

**Su victoria es inminente.**

**Así que debemos aprender a trabajar con interés, pero en calma y sin atarse a nada.**

**Es natural tener interés. Sin él no tenemos nada que nos motive.**

**Debes tener el máximo interés en hacerlo todo para Dios.**

**Amale de forma que tu mayor placer sea trabajar para El.**

**Hacer cosas para Dios es una experiencia muy personal y enormemente satisfactoria.**

**Hazlo tan bien como pueda.**

**Y si es posible, también intenta hacerlo mejor!**

**Pero no permitas que la adversidad estorbe tu calma.**

**¿No son estos pensamientos maravillosos?**

**Tú no creaste este mundo, lo hizo Dios. ¿Por qué piensas que vives en este mundo sólo para satisfacerte a ti mismo?**

**Vivir para uno mismo es la fuente de todas las desgracias.**

**El pensamiento del yogui es siempre 'para Ti y por Ti o Señor.'**

**El dice, 'Estoy en este mundo por un corto periodo de tiempo. ¿Para qué crear fuertes vínculos?'**

**Yo no sé por qué estoy aquí, pero Dios sí.**

**Trabajaré para El. Trataré de seguir Su voluntad, no la mía.**

**Fue este pensamiento el que le dio fuerzas a Jesús para decir: "Padre, si lo deseas, aparta esta copa de mí, porque de todas formas se hará tu voluntad".**

## **31 - Detrás del pecado**

**Vigila los aspectos y los motivos que te inducen a cumplir una acción.**

**Tanto el hombre avaricioso como el yogui, comen.**

**¿Pero dirías que comer es un pecado porque está asociado a la avaricia? No.**

**El pecado reside en el pensamiento, en el motivo.**

**El hombre normal come para satisfacer su ambición, el yogui lo hace para mantener su cuerpo saludable. Hay mucha diferencia.**

**Del mismo modo, un hombre mata a otro y es colgado por eso; otro hombre mata a muchos otros en el campo de batalla y se le da una medalla.**

**De nuevo, es el motivo el que marca la diferencia.**

**Los moralistas escriben reglas absolutas, pero yo os doy ilustraciones para mostraros cómo vivir en este mundo de relatividad con autocontrol de los sentimientos, pero sin ser un autómeta.**

## **32 - El motivo es el criterio de acciones correctas o incorrectas**

El Maestro de Yogananda solía dar este ejemplo:

‘Suponed que alguien me pide prestados mis prismáticos y me asegura que me los devolverá en quince días. Pero al concluir el periodo, no me los devuelve.

Cuando le pregunto dónde están me responde, ‘Eres un maestro y aún y así estás atado a esos prismáticos.

“Entonces yo no sé los volvería a prestar, porque otro hombre me los podría pedir y decirme que me los devolverá en perfecto estado. El de lo contrario, es cuidadoso y me los devuelve al cabo de un tiempo. Yo entonces a este hombre se los volvería a prestar en cualquier momento”.

Pero el concepto aquí no es que me preocupe por los prismáticos; pero si algo es mío, es para que lo cuide y pueda servir para algo.

El segundo hombre comprendió que yo reservaba los prismáticos para que pudiesen ser utilizados por todos los demás aparte de mí mismo.

Mientras que el primer hombre no entendió mis motivos, de modo que no sólo me privó a mí de ellos, sino a todos los demás.

Entonces la moral es que: Yo no quería los prismáticos para mí; pensaba en ellos para que fuesen utilizados por todos.

Esta es la correcta actitud que hay que tener.

Además, el desapego te da una gran libertad y felicidad.

## **33 - La calma es la madre de las acciones correcta**

Cuando alcanzas la libertad del sentimiento, eres espiritualmente sensitivo; pero ya no lo eres con respecto a la materia.

Sientes dolor, pero eres intocado por él. Ves el mundo, pero sabes que no es la verdadera realidad.

**Estás por encima de las limitaciones del cuerpo y la mente, centrado en la calmada naturaleza del alma.**

**Recuerda, eres un hijo de Dios.**

**Debes cultivar tu naturaleza divina.**

**No dejes que tu felicidad esté condicionada por nada material.**

**Esta es la primera lección que debe aprender.**

**Debes ser capaz de deshacerte de cualquier cosa sin que eso afecte a tu felicidad.**

**Aprende a estar siempre en calma sin importar las condiciones en que te encuentres.**

## **34 – Auto-control y el éxito**

**Cada vez que te enfades, piensa: ‘Soy el pacífico hijo de Dios. Soy cualquier cosa que decida ser.’**

**Las estrellas, los ángeles y toda la creación deben ayudarme a cumplir mi voluntad.’**

**Prueba el poder de tu mente en cosas pequeñas al principio, y así lo fortalecerá para empresas más importantes.**

**Si tienes una mente poderosa y la enfocas con firme resolución, puedes cambiar tu destino.**

**Interiormente, debes estar anclado en la más absoluta tranquilidad.**

**Cuando alguien se te acerca enfurecido, mantén la calma. ‘No pierdas los estribos.**

**Hay que seguir expresando calma hasta que sus sentimientos desaparezcan.**

**Entonces es cuando estás expresando perfecto control de chitta, (Tu ego).**

**Sin embargo, estar calmado no significa que siempre sonrías y estás de acuerdo con todo el mundo sin importar lo que digan.**

**Esto sería llegar al extremo.**

**Aquellos que intentan satisfacer a los demás de esta manera no tienen necesariamente control sobre sus sentimientos.**

**Está bien ser bueno y agradable si tu comportamiento es sincero.**

**Pero estar de acuerdo con todo el mundo porque tienes miedo de decir la verdad no puede llamarse control de los sentimientos.**

**Quien quiera que controle sus sentimientos persigue la verdad, comparte la verdad cuando puede y evita molestar a alguien que no sea receptivo.**

**Sabe cuando hablar y cuando callarse, pero nunca compromete sus propios ideales ni su paz interior.**

**Tal hombre puede potenciar el bien en el mundo.**

**El poder para alcanzar el éxito reside en la mente.**

**Puedes comprobar esto si te aferras a ese pensamiento aunque el resto del mundo no te crea.**

**Intenta embarcarte en un proyecto que otros piensen que no puedes realizar, y hazlo.**

**Empieza con objetivos modestos y poco a poco el poder de tu mente se irá desarrollando.**

**El poder de tu mente no tiene límite. Concéntrate en ese pensamiento.**

**Llena tu mente con el pensamiento de conseguir tus objetivos con acciones positivas.**

**Conduce tu mente hacia objetivos cada vez más altos.**

**Adquiere prosperidad espiritual, y cualquier otra prosperidad será tu esclava.**

**Cuando estés sentado, sin tener nada que hacer, aparta tu mente de allí y úsala constructivamente en cada momento.**

**Las grandes obras se construyen primero en la mente. Cuando sea posible, la mente debería siempre estar trabajando, y también sus pensamientos creativos.**

**Después llegan los resultados.**

**Cada día debes intentar hacer algo creativo.**

**Mejora tu destino.**

**Toma tu salud, o tu vida moral, o tu vida espiritual – una cada vez - y cámbialas de la forma que desees.**

**La materia surge de la mente, de modo que ésta no tiene limitaciones fisiológicas.**

**Así que si controlas tu mente, el mundo entero girará a tu alrededor.**

**No te conviertas en un desesperado.**

**Cambia tu forma de pensar para controlar tu destino.**

**Haz cualquier cosa que desees hacer.**

**Concentrar tu mente de esta forma no te cuesta nada.**

**Toma la resolución interior de cambiarte a ti mismo, y podrás cambiar tu destino a tu voluntad.**

## **35 - La meditación profunda**

**Periódicamente a través de la historia, el mundo ha pasado por infinidad de problemas. Durante los periodos de guerra, se convierte en una sala de torturas para millones de personas.**

**La verdadera felicidad, la felicidad duradera se encuentra sólo en Dios.**

**El único lugar seguro se halla en El. No tienes otra seguridad en la tierra.**

**Nunca seas negativo - Es decir, nunca te sientes en silencio, con la mente en blanco para recibir mensajes del otro mundo.**

**Esta práctica le hace a uno susceptible de ser poseído por almas en pena que vagabundean por el éter, buscando vehículos humanos que les permitan experimentar el mundo físico.**

**Estas almas siempre planean entre los dos mundos y a veces consiguen poseer a alguien cuya mente mora por los niveles más bajos de la conciencia.**

**Estos son 'los demonios' que Jesús desterró, o sea almas en pena.**

**Debes luchar por contactar con Dios durante la meditación durante la mañana y la noche y también durante el resto del día, a través de las acciones que realices.**

**El amor de Dios no puede ser descrito. Pero puede sentirse a medida que el corazón se purifica y se hace constante.**

**Cuando la mente y el sentimiento se dirigen al interior, empiezas a sentir Su alegría.**

**Los placeres de los sentidos no duran; pero la alegría de Dios es infinita.**

**¡Es incomparable!**

**Podéis descubrir las mejoras espirituales en ti, gracias a la profunda meditación y la continua devoción.**

**¡Olvídate de todo lo demás!**

**Simplemente colócate a los pies de Dios. Ahora es el momento.**

**Al principio, Él ve un poco de alegría después de meditar un rato, y Se espera.**

**Es entonces cuando la gente se equivoca, deja de meditar y vuelve a adentrarse en el mundo.**

**Pero una gran alegría y felicidad va a venir a ti si sigues adelante hasta alcanzar el Espíritu de Cristo y experimentas el contacto con los Grandes Maestros.**

**Ningún placer de los sentidos puede darte esa seguridad y alegría.**

**Una vez que llegas a Dios y experimentas Su felicidad, Se convierte en más real de todas las cosas, más tentador que cualquier tentación.**

**Hasta que no sientas Su alegría no puedes obtener la gloria; no puedes saber qué felicidad reside en el hecho de convertirte en un rey de reyes, un príncipe de la luz.**

**Es por esa razón que debéis usar toda la fuerza de vuestra alma para hallar a Dios.**

**El no es la propiedad de nadie; tampoco puede ser sobornado.**

**Dios no necesita nuestras alabanzas.**

**El acercamiento a Él, implica cierta lucha y esfuerzo – igual que el amante que canta las bellezas de su amada todo el tiempo para que esté contenta.**

**El amor divino, incondicional es tan bello. Y no hay ningún regalo que puedas darle a Dios excepto tu amor.**

**La pantalla de humo del engaño se ha interpuesto entre nosotros y Dios, y es por eso, que Le hemos perdido de vista.**

**El no es feliz viendo morir a Sus hijos. Lo siente, porque nos ama y quiere que volvamos con Él.**

**¡Si sólo hicieses el esfuerzo de meditar por la noche y estar con Él!**

**Él piensa mucho en ti. No estás abandonado. Eres tú el que te has abandonado a ti mismo.**

**Tú eres el mayor transgresor contra tu felicidad.**

**Dios nunca es indiferente hacia ti.**

**Debéis meditar profundamente cada noche. Pero en vez de eso perdéis el tiempo en tonterías, perdiendo la oportunidad de estar con Dios.**

**Olvidaos de las búsquedas innecesarias. No deis importancia a los deberes menores; pero no olvidéis a Dios.**

**No es solamente un nombre. Dios es la vida que fluye por nuestro interior.**

**La vida a través de la cual vemos y amamos a los demás. "Hoy", no es más que un pensamiento de Dios, un momento en la eternidad.**

**Una y otra vez, Dios les ha enseñado a los Grandes Maestros que toda la creación está constituida por nada más que Sus propios pensamientos.**

**Estamos en un estado de sueño.**

**La única forma de despertar es reconociendo que no hay nada real excepto Dios.**

**De otra forma seguirás hundiéndote en el lodo del sufrimiento que tú mismo has creado, hasta que te des cuenta de que la buena y la mala suerte no existen, que lo único que existe es Dios.**

**Entonces, todos los engaños de la vida, (salud y enfermedad, alegría y tristeza, vida y muerte), serán olvidados.**

**Mucha gente ha venido a esta tierra y después ha desaparecido; aún y así muchos de nosotros viven aquí como si tuviéramos que estar aquí para siempre.**

**Sólo es sabio aquel que está siempre pensando en Dios.**

**Pensar siempre en Él es hallar la felicidad en medio de este sueño de vida y muerte.**

**Miseria es el nombre más apropiado para esta creación, con todos sus engaños y sufrimiento; uno por uno vamos desapareciendo.**

**¿Hay alguna alegría en eso? ¡No! la alegría surge cuando descubrimos que esta pesadilla no es real, y que Dios lo es.**

**Dejad que aquellos que quieran adorar este mundo lo hagan.**

**Lo que tú quieres es hallar la verdadera alegría del Espíritu.**

**El amor del Señor es infinito.**

**Si llegas a Él una sola vez, tu mente estará siempre enfocada hacia el amor del Espíritu, Y no hay palabras para describir ese amor.**

**No hay ninguna alegría real, excepto la del Espíritu. Pero a menos que tu corazón lllore por Dios, no podrás conocerle.**

**Los corazones de las personas normales se secan como el polvo porque su corazón llora por todo excepto por Dios.**

**El único propósito de la creación es el de convencerte de que busques a Dios detrás de todas las cosas.**

**Él quiere que te olvides de todo y te dediques a buscarle.**

**Una vez que has hallado refugio en el Señor, olvidas la conciencia de vida y muerte.**

**Y entonces verás todas las dualidades como ríos fluyendo en tus sueños, yendo y viniendo en la eterna existencia de Dios.**

**No olvidéis este sermón, un sermón que Él está expresando a través de mi voz.**

**Os dice:**

**"Estoy tan desvalido como vosotros, porque como vuestra alma, estoy atado a vuestro cuerpo. A no ser que redimáis vuestro Ser, estoy encarcelado en vuestro interior. No sigáis anclados en el lodo del sufrimiento y la ignorancia. Venid a bañaros en Mi luz."**

**Yogananda, Cristo, Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji y los otros Grandes Santos vinieron aquí para que os animen a volver a vuestra casa, donde esta nuestro Amado Dios.**

**"Venid", os dice el Señor, "toda la alegría está en Mí. Ningún placer del mundo puede compararse a Mí. ¡Venid!"**

**Cada noche, durante la meditación viviréis conmigo en amor eterno.**

**"¡Recordad Mi amor!" Así os llama el Señor.**

**Sólo hay una realidad. Es Él. Olvidad todo lo demás.**

**Haced de las palabras y de los ejemplos de los Grandes Maestros vuestra materia diaria y medita cada noche.**

**No vayáis a dormir hasta que no hayáis entrado en comunión con Dios.**

**En el silencio de la noche, en vuestra conciencia, más allá de donde alcanzan los sentidos, renueva tu romance con Dios.**

**Halla la comunión eterna con el Amado del universo.**

**Dios está más cerca que el latido de nuestros corazones, más cerca que nuestros pensamientos. ¡Amadle!**

**Cuando un hijo pródigo vuelve a Dios, después de vagar por el mundo material, hay alegría en el cielo;**

**El cordero de la sabiduría está preparado para la celebración del retorno de esa alma al reino de Dios.**

**Sólo con mirar a vuestro interior, veríais que Dios es un maravilloso huésped, uno que os ofrece todo tipo de diversiones.**

**En El no existe el tiempo, el espacio ni la limitación de ningún tipo.**

**El Yoga te muestra que donde se encuentra Dios no existen ni el dolor ni el miedo.**

**Lo que sientas durante la meditación, debes tratar de retenerlo contigo durante todo el tiempo.**

**Demasiado a menudo, la gente medita a medias, como si se tratase de un hábito; y tan pronto como terminan, vuelven a su antiguo estado.**

**Debes alcanzar las profundidades de la paz y la felicidad de la meditación y después retener esa calma. Sólo entonces podrás cambiarte.**

**El cuerpo reacciona a los cambios de los cuatro periodos del día: la mañana (al amanecer), el mediodía, por la tarde (antes de anocheecer) y por la noche (entre las nueve y medianoche). Por lo tanto es muy beneficioso meditar en esos momentos.**

**No hay otra forma de hallar el amor de Dios más que rindiéndose ante Él.**

**Domina tu mente para que puedas entregársela.**

**Hay cuatro pasos o estados de conciencia.**

**El hombre ordinario está siempre inquieto. Pero cuando empieza a practicar la meditación empieza a estar calmado algunas veces.**

**A medida que practica más, descubre que está la mitad del tiempo en calma y la otra mitad intranquilo.**

**Y cuando la meditación se hace profunda y regular, está casi siempre tranquilo y rara vez inquieto.**

**Finalmente alcanza un estado en que está siempre en calma absoluta.**

**El problema es que si no meditáis lo suficiente no podéis alcanzar el estado de calma total.**

**Pero si cada noche, cuando todos duermen, tu mente está rezando a Dios, entonces El responderá.**

**Reza: "Señor, esta vida es Tuya. No puedo vivir sin Ti. Debes venir a mí."**

**¿Pero de qué sirve rezar si este no es tu verdadero deseo?**

**La oración que es simplemente un hábito es inútil.**

**Debéis meditar, día y noche, y si es posible incluso a veces durante semanas.**

**Y estarás embriagado por la alegría del Espíritu Eterno.**

**"Quien quiera poner a salvo su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por Dios y el evangelio, la pondrá a salvo."**

**Debes estar dispuesto a perderla por Dios.**

**Nunca vayáis a dormir hasta que sintáis la conciencia divina.**

**Esta vida es como un barco. Vosotros estáis en ese barco, viendo como se suceden las escenas, entonces escucháis los ruidos del motor al detenerse y el viaje se termina.**

**El mundo entero palpita con el poder de Dios: infinita e indescriptible felicidad.**

**El es una ola de alegría detrás de otra.**

**Tu corazón es como la costa y el Océano de Amor Infinito rompe contra esa costa.**

**Espero que podáis experimentar esto conscientemente.**

**Satán intenta mantener el interés del hombre en todas las cosas excepto en la alegría de Dios.**

**Pero en tu calendario, la unión con Dios debe prevalecer por encima de todo.**

**Dios empieza cuando el movimiento desaparece.**

**Yogananda para nosotros es una bendición, él habla y nos explica para ayudarnos a sentir lo que él sintió, durante su camino hacia a Dios.**

**Pero los maestros de la India no enseñan hablando. Simplemente, los discípulos se sientan a su alrededor y meditan.**

**Medita cada noche hasta que esté saciado de la conciencia divina.**

**Mañana puedes desaparecer de la tierra y no os llevaréis riquezas que no son imperecederas.**

**Pero si te abras entregado a Dios en el transcurso de tu vida y abras experimentado la Conciencia Crística, cuando la muerte llegue podrá decir: "Soy un rey sobre la vida y la muerte. ¡Alegremente me sumerjo en el Infinito!"**

**Pero primero debes mostrarle que en tu corazón has abandonado a todo lo demás.**

**A menos que dejes de lado las comodidades del cuerpo, el sueño, y cualquier otro deseo, no puedes conocerle.**

**Día y noche debes pensar en el Amado.**

**Entonces tu corazón siempre cantará.**

**La meditación profunda y el perfecto control de los sentimientos conducen al samadhi, el éxtasis de la autorrealización y la unión con Dios.**

**Pero el éxtasis de "sabikalpa samadhi", durante el cual disfrutas de la alegría interior y pierdes la conciencia del mundo exterior, no es suficiente.**

**Lo que cada alma quiere es el "nirbikalpa samadhi", o éxtasis consciente.**

**Ese es el estado más alto, mediante el cual permaneces totalmente consciente así como eres interiormente perceptivo de tu unión con Dios.**

**Se necesita mucho tiempo y constancia para alcanzar ese estado supremo de conciencia.**

**Lahiri Mahasaya y Sri Yukteswar solían estar siempre en ese estado.**

**En ese estado puedes realizar todos tus deberes y enfrentarte a todas las pruebas de la vida sin ser molestado por nada.**

**Así pues, el éxito en la meditación es la única respuesta al misterio de sobreponerse a la naturaleza humana para que así el alma pueda establecerse en su propio estado, libre de las molestias de los sentimientos, centrada para siempre en la felicidad divina.**

## **36 - La voluntad de Dios para el Hombre**

**¿Que es lo que debería hacer el hombre?**

**¿Debe vivir como un errante en la jungla, libre de las preocupaciones mundanas?**

**¿O debe vivir como un hombre de familia en la ciudad y ser atrapado en las peleas y los problemas de este mundo?**

**Los Grandes Maestros nos han mostrado varios caminos a través de los cuales uno puede conocer a Dios.**

**La renunciación es uno de esos caminos. Ha sido enseñada por Jesús el Cristo, Sri Chaitanya, y por Buda.**

**Hay una ley, mediante la cual Dios ayuda directamente a aquellos que dependen solamente de Él.**

**Si uno vive la vida de renunciación con sinceridad, verá como esta ley funciona.**

**El verdadero renunciante sabe que todo proviene de Dios y que El es el único sustento de la vida.**

**El poder que mantiene los latidos de tu corazón conoce tus necesidades. Si vives únicamente para Dios y tienes fe en Su poder, El te dará Su ayuda directamente.**

**La gente piensa en la renunciación como si se tratase de una negación. Pero relativamente hablando, eso no es así. El devoto renuncia a pequeños deseos para alcanzar el mayor tesoro del universo.**

**El camino a la completa renunciación puede ser felizmente alcanzado por aquellos que quieren hallar a Dios.**

**Sin embargo, Dios no quiere para nosotros una vida de sacrificios. Así que lo ideal, seria de poder juntar lo bueno de la tecnología y comodidades que están tan bien desarrolladas en los países de occidentes, con las disciplinas espirituales, la meditación y la búsqueda interior de los países orientales.**

**El Señor quiere que escapes de este engañoso mundo.**

**Él llora por nosotros, porque sabe qué difícil es ganarse Su libertad.**

**Pero solo tienes que recordar que eres Su hijo. No te sientas triste.**

**Dios te quiere tanto como a Jesús y a Krishna.**

**Debes buscar Su amor, porque te traerá la libertad eterna, la alegría infinita y la inmortalidad.**

**Al experimentar la felicidad de Dios verás que no existe el tiempo y verás que no puedes morir.**

**El se revela a aquellos que viven pensando en El.**

**Dios es mi vida. Dios es mi amor. Dios es el templo que me pide adoración incesante. Dios es mi objetivo.**

**En el Bhagavad Gita, el Señor dice: Olvidad todos los dharmas, (deberes) y recordadme a Mí solamente; Yo os libraré de vuestros pecados.**

**La renunciación es considerada por las masas como la renunciación al matrimonio, a los amigos y a la vida, pero es un concepto equivocado.**

**Solo algunos Grandes Maestros y Santos como Jesús el Cristo, Swami Shankara y Buda decidieron ser tales renunciantes.**

**A Gautama el Buda por ejemplo, le tocó una prueba más dura. El se casó y tuvo un hijo, que dejó, renunciando a todo para ir en búsqueda de Dios.**

**Se puede decir por lo tanto que hay distintos y diferentes niveles de renunciación.**

**Otro ejemplo, es Sri Lahiri Mahasaya, que estaba casado y tuvo 5 hijos, fue un empleado del gobierno Inglés en Banaras, (Varanasi), atento a su trabajo, familia y servicios comunitarios, que practicaba la meditación y leía el Bhagavad Gita y otras escrituras en la privacidad de su casa, viviendo una vida normal, que el había enriquecido con Dios.**

**El hombre primero debería buscar a Dios, por encima de las demás cosas.**

**Tan pronto como te des cuenta de la importancia de buscar a Dios, no mires a los lados, sino hacia adelante, manteniendo tu mente fija en Dios.**

**Una vez que se despierta el deseo por Dios, aliméntalo.**

**Debes buscarle. Si te guía hacia el matrimonio, sigue ese camino.**

**Cuando entres en contacto con Dios, sabrás todo lo que El quiere de ti.**

**Y esa es la forma más segura de guiar tu vida.**

**La pregunta entonces es: "¿Qué pasa con esas personas que ya cumplen con determinadas obligaciones en esta vida? ¿Qué oportunidad tienen de hallar a Dios? ¿Tienen alguna posibilidad de escapar?"**

**Por supuesto que sí - El Yoga ofrece un camino intermedio entre la renunciación y la dedicación por completo al mundo.**

**Yoga significa unión; el camino del Yoga es la ciencia que une el alma con Dios.**

**La práctica del Yoga no está restringida a un determinado tipo de vida. Su objetivo puede ser alcanzado por el santo en el monasterio y por el padre de familia.**

**El propósito de la renunciación es perseguir a Dios. El propósito del Yoga es el mismo.**

**En el camino de la renunciación, la base está en el abandono físico de todo aquello que se interpone ante la búsqueda de Dios.**

**El Yoga te muestra cómo librarte interiormente de tales obstrucciones.**

**El Gita, aconseja simple y repetidamente que aquél que realiza acciones correctas no para él, sino para Dios, se salvará.**

**¿Pero como determinar qué acciones son correctas y cuáles no lo son?**

**La manera de hacerlo es siguiendo el consejo de alguien sabio, ya que esta es la cualidad que le falta al devoto al inicio de su búsqueda espiritual.**

**En la India, llamamos a esas personas gurús: aquél que ha seguido el camino con éxito y es por tanto capaz de guiar a los demás. Un verdadero Gurú es guiado por Dios, y si le sigues sabrás cuáles son tus deberes.**

**Actuar según los dictados de la sabiduría es verdadera libertad. Pero este es sólo el primer paso que hay que dar para ser un verdadero yogui.**

**Entonces debes realizar esas correctas acciones – mentales, físicas y espirituales - con la sola idea de servir a Dios.**

**No debéis hablar con los demás sobre vuestros sentimientos sagrados.**

**Mantenedlos en vuestro corazón.**

**Usad las noches para hablar con Dios. Olvidaos de dormir – no importa.**

**No os preocupéis por el "mañana".**

**Cada día y cada noche debéis experimentar la alegría, que es Dios.**

**Los vagos no entran en el reino del Señor.**

**No tengas miedo por trabajar duro. Debes vencer al cuerpo con la mente.**

**Medita todo el tiempo. Mientras trabajes, debes pensar: "Señor, no debo olvidarte."**

**Quiérole de tal forma que podrías arrastrarte por el suelo llorando por Él.**

**Llora por Él. No mires el reloj. No te preocupes por si responde o no, porque eso condiciona tu amor.**

**Él está al corriente de cada lamento por Él; y cuando el corazón se le ha entregado totalmente y la danza macabra del karma termina, Dios quema el velo de la ilusión, (Maya), y la idea de muerte desaparece.**

**No queda nada excepto Su luz.**

**Esa es la verdad.**

**Entonces serás un yogui, y serás uno con Dios.**

## **37 - Adquirir comprensión Divina**

**La comprensión es la posesión más valiosa del alma.**

**Es tu visión interior, la facultad intuitiva mediante la cual puedes percibir claramente la verdad – sobre ti y sobre los demás y acerca de todas las situaciones que te encuentras en tu camino - para así poder ajustar tu actitud y tus acciones correctamente.**

**Esta es una gran definición.**

**En este mundo, nuestra comprensión es a menudo poco perceptiva. Cuando nuestra visión mental está impedida es imposible ver lo que va a suceder en el**

**futuro. Siendo cegados por el resultado potencial de nuestras acciones, frecuentemente actuamos erróneamente.**

**Para poder desenvolvernos bien en este mundo, debes aprender a percibir correctamente tus circunstancias inmediatas, y a percibir también hacia a donde te encaminas en el futuro.**

**La solución para desarrollar una buena comprensión, es el uso de la atención – la habilidad de enfocar la mente de manera que sus percepciones sean claras y precisas.**

**De este modo, el poder de la comprensión omenta gracias a la atención.**

**La inquietud nubla tu visión y provoca la falta de comprensión.**

**La emoción, los hábitos y los prejuicios también nublan tu visión;**

**Estas ideas preconcebidas distorsionan tu comprensión y evitan que puedas ver claramente.**

**El Maestro Yogananda en sus experiencias con los grandes sabios de la India, lo primero que aprendió a hacer fue, de apartar de su vista todo aquello que podía estorbar su comprensión de las cosas.**

**A menudo sucede que la comprensión está contaminada por prejuicios desde la infancia, de acuerdo con el ambiente y las circunstancias.**

**Ese tipo de comprensión no puede ver claramente ninguna situación. Tú debes analizar los prejuicios a los cuales está sujeta tu comprensión. Cada vez que realices una acción o tomes una decisión, pregúntate si lo haces a través de la comprensión o por medio de las emociones o la influencia de los prejuicios.**

**Mientras estés sujeto a la ira o a la avaricia; mientras estés influenciado por los errores de los demás; mientras te afecten las opiniones de los demás, tu comprensión estará contaminada.**

**El entendimiento debe ser la fuerza que te guía en cada situación.**

**No deben importarte tus problemas, intenta entender. Dios nunca hace daño a nadie. Somos nosotros quienes, a causa de entender o no entender las cosas, nos ayudamos o perjudicamos.**

**Ruégale a Dios para que poseas la capacidad de comprender ante todas las experiencias de esta vida. Es lo único que puede salvarte.**

**Cuando tus problemas se hacen muy grandes, primero busca el entendimiento en tu interior. Intenta evaluar las soluciones posibles y luego de haber echo lo mejor posible, en último, relega tus problemas y preocupaciones a Dios.**

**No culpe las circunstancias o intente corregir a alguien.**

**Primero mira en tu interior. Intenta limpiar tu alma para que nada pueda obstruir tu expresión. Esta es la manera de alcanzar el éxito en la vida.**

**Huir de los problemas puede parecer la solución más sencilla. Pero tú omentas tus fuerzas sólo cuando luchas contra un oponente más fuerte.**

**Alguien que no tiene dificultades es alguien que no crece.**

**Cuando lo entiendes todo, no tienes miedo. Y en el entendimiento reside la seguridad.**

## **38 - El verdadero entendimiento y las emociones**

**El entendimiento es tu visión interior, la visión de tu alma, el telescopio de tu corazón.**

**El entendimiento es el equilibrio entre la inteligencia y la pureza del corazón.**

**La emoción no es amor; la emoción es un sentimiento distorsionado que te conduce al error.**

**El entendimiento conducido por la inteligencia es demasiado frío; también te conducirá al error.**

**Hay personas con las que no puedes ni hablar a no ser que despiertes sus emociones, y hay otros a los que no puedes mover si no es con determinados razonamientos.**

**El hombre a menudo queda petrificado intelectualmente y la mujer acaba por ser emocionalmente irracional.**

**Por eso, debes tener un entendimiento equilibrado.**

**Si estás gobernado por el corazón y la cabeza entonces tendrás una visión clara de ti y de los demás. Serás capaz de conocer y comprobar lo que los demás piensan de ti.**

**Cuando tú piensas que tienes razón, alguien puede decir que te equivocas; o puedes estar equivocado y alguien te puede decir que tienes razón.**

**Ahora bien, si posees el entendimiento, puedes saber con seguridad si tienes razón o no.**

**Supón que alguien te dice que estás equivocado. Entonces debes acudir al santuario interior de tu corazón y descubrir si estás cometiendo un error.**

**Analízate, y si en verdad estás equivocado debes corregirte.**

**Las personas que mayor entendimiento poseen son aquellos cuyas opiniones y ayuda son seguidas fielmente.**

**Ellos son verdaderos Maestros Espirituales. Que nos corrigen y hacen crecer con su sabiduría.**

**Para cultivar ese tipo de entendimiento, aprende a liberar tu mente de prejuicios, entonces, aprenderás a amar a cada uno cuando tu amor no esté condicionado por los deseos personales.**

**Si tu entendimiento es claro, puedes amar y ayudar a todo el mundo sin ser dañado o dañar a los demás.**

**Es maravilloso cuando puedes amar a todas las personas, porque puedes ver sus cosas buenas y malas sin los prejuicios de tu mente y sin los prejuicios que otros puedan tener.**

**Aprenderás a amar verdaderamente a cada uno cuando tu amor no esté condicionado por tus deseos personales.**

**Cuando poseas ese entendimiento, ya nadie podrá lastimar tus sentimientos.**

**La tristeza aparece cuando los deseos no se satisfacen;**

**Y el placer aparece cuando un deseo se ha cumplido. Así, nuestra felicidad viene y se va. Es por eso que Krishna dice en el Bhagavad Gita:**

**'Debes ser calmado en el placer y en el dolor. 'Esto no significa que seas duro como una roca, sino te dice que aprendas a entender las cosas.**

**Cuando vivas en ese impenetrable castillo de entendimiento, la tristeza no podrá alcanzarte; ni la enfermedad ni las torturas del cuerpo podrán tocarte.**

**El entendimiento es tu salvador.**

**Utiliza el entendimiento para marcar el futuro progreso de tu alma.**

**Te permitirá hallar el camino correcto sin prejuicios de ningún tipo.**

**Si quieres mantener tu entendimiento, ama y respeta a todos y nunca tengas prejuicios contra nada y nadie.**

**Tan pronto como el mundo sea capaz de confundirte, estarás perdido.**

**Pero si tienes un entendimiento claro, entonces no deben importarte las nubes que impidan tu visibilidad, porque verás lo que es correcto para ti.**

## **39 - Mantente firme en lo correcto**

**Todas las buenas resoluciones deben mantenerse.**

**Cuanto más intentes materializar tus decisiones correctas, más fuerte te volverás.**

**Antes de decidirte a hacer algo, debes estar seguro de que es una decisión correcta. Una vez que has tomado la determinación de hacerlo, no es bueno dudar, ya que debilitarás tu fuerza de voluntad.**

**Una resolución no debería cambiarse a no ser que determinados hechos lo justifiquen absolutamente.**

**De otra forma, dondequiera que vayas, tu debilidad mental irá contigo.**

**Por lo tanto, si te vas al bosque o a la montaña no podrá dejar atrás tu debilidad. Dondequiera que estés, ahí debes alcanzar la victoria.**

**No ganarás si huyes.**

**Es fácil que la desgracia se apodere de ti cuando no comprendas.**

**Puedes justificarlo fácilmente: 'El mundo no me entiende.**

**¿Por qué estar en este mundo materialista cuando puedo disfrutar de la mayor libertad espiritual en el Himalaya como Yogui?'**

**Pero si posees entendimiento dirás, 'Dondequiera que esté debo alcanzar la victoria.'**

**Si lo lograras, entonces eres un verdadero conquistador.**

**Nunca admitas tu derrota. Sólo cuando admites la derrota has perdido.**

**Si tienes un carácter violento, líbrate de él ahora.**

**Si eres malhumorado intenta cambiar.**

**Muchas personas se enfadan sin tener ninguna razón para hacerlo, sin importar lo amable que seas hacia ellas.**

**El uso más práctico que podemos dar a la razón que no ha dado Dios es el de analizar qué aspectos de nuestra naturaleza hemos arrastrado de nuestro pasado y eliminar los malos hábitos.**

**En una disputa, cuando se juzga a alguien se debe ser imparcial, se deben entender las situaciones.**

**Sólo estamos por un corto espacio de tiempo en la tierra y después nos vamos. No te ates a nada.**

**Nuestro padre es Dios; y nuestra familia es toda la humanidad.**

**¿Quién puede negar eso?**

**Si tienes que luchar, lucha por la justicia.**

**Lucharé por mi País cuando éste tenga razón, pero no lo haré si se equivoca. Lo mismo haré con otro País.**

**No se puede negar este principio. Esto será lo que va a traer la paz a este mundo.**

**Cuando tengas dudas en tu corazón, júzgate a ti mismo ante tu tribunal interior.**

**Cada día, analízate a ti mismo y observa a tus malos hábitos y tu progreso.**

**Mientras aprendes a analizarte comprenderás mejor a los demás.**

**Esa es la forma correcta de vivir. Si vives y mueres con entendimiento, hallarás la inmortalidad.**

**Si has vivido correctamente en esta vida, llevarás contigo esa bondad en la próxima.**

**Si no vives correctamente, sufrirás los efectos de tu mal comportamiento en tus posteriores encarnaciones.**

**Incluso es mucho mejor vivir correctamente esta vida, que llegar al final de esta de un modo ruin e infeliz, como resultado de un mal comportamiento y de acciones incorrectas.**

**Cuando seas criticado, analízate. Echa un vistazo a tus actividades en la vida.**

**Si encuentras alguna falta en ti, corrígela y sigue adelante.**

**Si no encuentras en tu interior la falta de la que se te acusa, sonrío y sigue adelante con estoica dignidad.**

**Si siguen acusándote, responde con amor o aléjate de las personas que te critican, pero nunca responda con enemistad.**

**No permitas que tus acciones sirvan para avergonzar a los demás o para acentuar tu vanidad, sólo deben servir a la verdad.**

**El amor por la verdad, de todas formas, debe ser temperado con el hecho de no querer dañar nunca a los demás.**

**La difamación de los demás en nombre de la verdad, o del beneficio propio, es un signo de egoísmo y debilidad interior, es como intentar parecer más alto cortando las cabezas de los demás.**

**No pelees, ni siquiera por la verdad, si no hay amor en tu corazón;**

**El odio no puede ser conquistado mediante el odio;**

**No puedes sobreponerte a la vileza por medio de la vileza. Primero debes cultivar el amor, porque es tu fuerza y tu mayor aliado.**

**Como el amor curará las heridas que te inflijan el odio de tus enemigos; y el amor nunca puede ser derrotado.**

**Incluso la muerte en el intento de conquistar el odio es la victoria del amor para el alma inmortal.**

**Aquellos que te odian no conocen la verdad. Perdónales, porque en su ignorancia no saben lo que hacen.**

**Así como tú te perdonas por lo que haces sin importar lo que hayas hecho, aprende a perdonar a los demás.**

**A aquellos que te critican y te acusan erróneamente, dales tu amor y deja que se avergüencen con el regalo de tu amor a cambio del veneno que ellos te han dado.**

**Intenta hacerles cambiar a través del amor incondicional y si esto no sirve, solo aléjate de ellos.**

**Nadie que conoce el amor de Dios puede odiar o expresar aversión hacia Sus hijos. ¿Cómo puedes odiar o hacer daño a unos de tus hermanos?**

**Deja que el amor les haga entender lo erróneo de sus caminos.**

**Muéstrales el ejemplo de que les amas a pesar de su odio o por ultimo aléjate y deja que Dios se encargue de ellos.**

**El camino divino consiste en juzgarte a ti mismo, no a los demás. A no ser que tu ya este en contacto con Dios.**

**Si los demás te piden sinceramente tu opinión, no les juzgues por predisposición, sino a través del amor imparcial, y ofrece tus sugerencias.**

**No te comprometas con actos incorrectos. No sientas simplemente lástima por el que actúa mal. No critiques despiadadamente al transgresor.**

**En vez de eso, guía al que se equivoca con la ayuda del amor.**

**Dile a tu hermano; Endereza tu camino. Me gusta verte bien.**

**Las verdades pueden doler, de manera que envuélvelas en amor y amabilidad para que puedan ser fácilmente asimiladas por aquél que ha sido atacado por la fiebre del mal.**

**Pero si tu punto de vista no es apreciado, aléjate y mantén el silencio.**

**Envía mentalmente al que se comporta equivocadamente pensamientos positivos, amor y plegarias – sin palabras habladas - ya que eso es beneficioso y le ayudará.**

**Aquél que ha caído no debe ser arrollado. Necesita de tus manos y de amor para levantarse.**

**Piensa en el sufrimiento de los demás como si fuese el tuyo propio.**

**No debes hacer hincapié en los pecados de los demás, tampoco en los tuyos.**

**Perdona y olvida los errores del pasado.**

**No hables de las faltas de los demás. Nunca escribas sobre ellas o las hagas públicas.**

**No empieces ni mantengas rumores.**

**No hagas inmortal una mentira hablando sobre ella. Y no saques conclusiones personales ni hables de ellas, ya que no estás en posición de entender todos los puntos de vista.**

**Trata de ser bueno. Tu ejemplo valdrá más que mil palabras.**

**Refórmate; y a través de la observación de tu ejemplo, permite que los demás se inspiren y se reformen.**

**Esto es lo que necesita este mundo: gente que se critica a sí misma, no a los demás.**

**Conquista el vicio con la virtud, el error con la verdad, el odio con amor, la ignorancia con la sabiduría.**

**Deja que estas virtudes comiencen en ti.**

**Debes hacer limpieza en tu conciencia mentalmente y así los demás tomarán coraje para hacer lo mismo por su cuenta.**

**Haz algo bueno cada día.**

**Entrégate a una buena causa, no importa cuánto; o ayuda a alguien.**

**Dios observa si sientes Su sufrimiento en los demás.**

**Toma la resolución de ser servicial para alguien cada día.**

**A veces puedes ayudar a alguien por el mero hecho de darles un poco de comprensión.**

**Nunca saques a relucir las faltas de los demás cuando pretendas reformar a alguien.**

**Ve a Dios en todo el mundo, del mismo modo que yo le veo.**

**No ridiculices a alguien que se ha equivocado. Dios está durmiendo en ese alma; debes despertarle con cariño.**

**Ponte mentalmente en la situación de los demás, entonces, con la más sincera amabilidad serás capaz de entenderles y ayudarles.**

**No hay mayor alegría que esa.**

## **40 - Recompensas y castigos**

**Benditos aquellos que son criticados por hacer el bien, porque un paraíso de felicidad eterna aguarda a los que viven con buen comportamiento.**

**Pero, por el contrario, el castigo aguarda a los que intentan dañar el nombre de estos a través de la envidia y el propio interés.**

**El sarcasmo, el ser vengativo, la insinceridad son venenos del mal que actúan como un boomerang e infligen terribles castigos kármicos a las almas de los que critican.**

**Los chismes, las mentiras y las calumnias hieren al criticado, pero acaban haciendo más daño al que critica.**

**El que ha sido criticado erróneamente, pasa a ser más puro que nunca, mientras que los malvados acusadores son condenados por la infalible ley kármica de la causalidad.**

**Además, son prisioneros de su propia conciencia y condenados a vivir en una cárcel que ellos mismos han creado y en la que no existe paz interior.**

**Aquellos que siembran el error reciben una cosecha de engaño y miseria.**

**Además, recuerda que el tigre de la muerte está detrás de ti, y debes llegar a casa.**

**Si valoras tu alma, harás el esfuerzo para encontrar a Dios.**

**Estudia y practica las técnicas de meditación profundamente;**

**y si persistes sinceramente durante siete años con intensa concentración, tendrás tal satisfacción espiritual en tu vida que nunca olvidarás el camino que has seguido.**

**De manera que no esperes.**

**Nuestros Maestros, sólo vinieron a hablar de esa alegría que es Dios.**

**Pero, para poder conocer a esta alegría y así conocer a Dios deberás dedicarle a El, tiempo y esfuerzo.**

**Pídele a Dios que su Sabiduría Espiritual venga a ti, y El te la enviará como regalo.**

**Este, es el ojo a través del cual podrá observar cada evento de la vida del mismo modo en que lo ve Dios, para vivir cada instante en la forma en que El y los Grandes Santos y Maestros sienten.**

**Cada acción, hecho o pensamiento de un hombre que vive para Dios como Jesús o Krishna, etc., es el punto de unión de la misma sabiduría viniendo de dos lados – desde Dios y desde el hombre que vive para Dios.**

**Es como un punto en medio de una circunferencia al que puedes acercarte igualmente desde cualquier lado.**

**Dios cumple con su objetivo a través del hombre-Dios y éste actúa conscientemente y voluntariamente para alcanzar ese objetivo.**

**Nosotros a través de la libertad relativa debemos alcanzar la Libertad Absoluta.**

**Entonces la totalidad de lo desconocido pacerá a ser lo conocido;**

**y no habrá nada más que conocer, y lo que conocerás será siempre nuevo y satisfactorio.**

## **41 - La llegada de Cristo a la Tierra**

**A pesar de algunas dudas que algunos tienen sobre lo que sucedió hace dos mil años, la presencia de Jesús en este mundo fue real.**

**Muchos estuvieron en contacto con él personalmente.**

**Algunos comprendieron su grandeza; otros, ignorándola, ayudaron a crucificarle.**

**En este drama de la vida, Jesús nos mostró como sería el mismo Dios, y como se habría comportado, si hubiese venido a la tierra en carne y hueso.**

**En Jesús, y en otras encarnaciones hemos podido observar y conocer al Dios visible.**

**El Dios de algunas escrituras es una deidad vengativa, siempre preparada para castigarnos.**

**Una y otra vez, Jesús dijo: "MI Padre y yo somos Uno".**

**El Espíritu en su interior era el Espíritu Infinito.**

**Aquél que es uno con Dios es el propio Dios.**

**Jesús probó esto en su vida. Y aún así, aunque era Uno con el todopoderoso Dios, dejó humildemente que le crucificaran, en vez de castigar a los que lo estaban haciendo.**

**Como hijo de Dios, un reflejo de la Conciencia Cósmica, tenía poder sobre todas las fuerzas de la creación, pero nunca usó ese poder contra nadie.**

**Alguien que podía resucitar a los muertos, una persona que se había dado cuenta de que su cuerpo no era físico, sino etéreo, podía haberse librado de la cruz.**

**Pero en vez de eso, escondió su omnipotencia y permitió que le crucificaran.**

**No destruyó a sus enemigos, sino que venció su maldad a través del amor divino.**

**Sus acciones demostraron el supremo amor de Dios y el comportamiento de aquellos que son uno con El.**

**¿No preferís a un Dios que con amor infinito está dispuesto a decir: 'Te perdono, porque no sabes lo que haces'?**

**Tú puedes estar preocupado por los errores que has cometido, pero Dios no lo está.**

**Lo que ha pasado, pasado está.**

**Tú eres Su hijo, y cualquier error que cometiste sucedió porque no Le conocías.**

**El no te culpa por el mal que has hecho bajo la influencia de la ignorancia.**

**Todo lo que El te pide es que no repitas las malas acciones.**

**El sólo quiere saber si eres sincero en tu intención de ser bueno.**

**Dios nos muestra Su perdón cada día.**

**El nos podría castigar con un infierno por nuestros errores, pero no lo hace.**

**El infierno es una creación imaginaria de la venganza humana, que es adscrita a Dios.**

**Pero la venganza no entra en los planes de Dios.**

**En Su grandeza siempre ama a Sus hijos. Nunca debemos temerle.**

**Sólo debemos temernos a nosotros mismos, a nuestras malas acciones: y aquellas acciones realizadas contra los dictados de nuestra conciencia.**

**Ante el tribunal de la conciencia, el hombre malo se condena a sí mismo.**

**Jesús dijo: "Convertíos, porque el reino de Dios está cerca".**

**Es decir, arrepentíos del mal que habéis hecho y alcanzaréis el reino de Dios.**

**Recordad que no es Dios el que os castiga, sois vosotros los que cumplís sentencia por vuestras acciones.**

**Os castigáis o premiáis a través de los resultados kármicos de vuestras acciones.**

**Dios sabe todo y se puede decir que también demasiado sobre nosotros.**

**Si supieses que Dios está contigo todo el tiempo, no harías muchas de las cosas que haces.**

**Pero El no quiere interferir en la libertad que El mismo te ha otorgado.**

**Quiere que tu amor sea espontáneo.**

**Te ha dado libertad para hacer el bien o el mal, para despreciarle o para amarle en el altar de tu corazón.**

**Puedes hacer lo que quieras y El no va a intervenir.**

**Pero aquellos que decidan elegir las buenas acciones están en el camino de convertirse en representantes de Dios, y con el tiempo tal y como Jesús El Cristo, que fue el perfecto representante de Dios.**

**Un día desaparecerás de este mundo.**

**Algunos llorarán por ti y otros hablarán de ti.**

**Pero recuerda que tanto tus buenos como tus malos pensamientos irán contigo.**

**Así que tu deber más importante es corregirte a ti mismo y hacerlo lo mejor que puedas.**

**Ignora lo que los demás puedan decir sobre ti, mientras tú estés luchando por hacer el bien.**

**Yo nunca me opongo a nadie y en el interior de mi corazón sé que he sido amable con todos. Pero no me importa la opinión de los hombres.**

**Dios está conmigo y yo estoy con El.**

**Yo he experimentado en mi cuerpo la gran alegría de saber que nunca nadie hará que yo me vengue de alguien.**

**Me abofetearía yo mismo antes que ser mezquino con alguien.**

**Si tomas la determinación de ser amable, sin importarte que la gente trate de agitarte, eres un conquistador.**

**Cuando alguien te avasalla y permaneces en calma y sin miedo, debes saber que has salido victorioso sobre tu propio ser.**

**Tu enemigo no puede tocar tu espíritu.**

**Nuestros Santos y Maestros no podrían imaginarse siendo crueles, incluso con un enemigo mortal. Eso le haría daño.**

**Hay mucha crueldad en el mundo y no hay ninguna excusa para añadirse a ella.**

**Cuando amas a Dios, y cuando ves a Dios en cada alma, no puedes ser cruel.**

**Si alguien se porta mal contigo, piensa en las mejores formas de actuar con amor hacia él.**

**Y si esa persona no quiere considerar su actitud, permanece apartado de ella.**

**Mantén tu amabilidad cerrada con llave, pero no dejes que ninguna demostración de crueldad estropee tu comportamiento.**

**Una de las más grandes victorias sobre el ser, es la de ser siempre amables, de saber en nuestro interior que nada nos puede hacer ser diferentes.**

**El gobierno Romano entero no podría haber despertado el odio en Cristo.**

**El incluso, rezó por aquellos que le estaban crucificando:**

**"Padre, perdónales porque no saben lo que hacen".**

**Cuando estés convencido de tu autocontrol, tu victoria es mayor que la de un dictador - una victoria que permanece inmaculada ante el tribunal de tu conciencia.**

**Tu conciencia es tu juez.**

**Deja que tus pensamientos sean el jurado y tú la defensa.**

**Ponte a prueba cada día y verás que tan pronto como dejes guiarte por la conciencia y te sentencias a ser positivo - a ser fiel a tu divina naturaleza, alcanzarás la victoria.**

**La edad no es una excusa para no intentar cambiar.**

**La victoria no reside en la juventud, sino en la persistencia.**

**Cultiva la persistencia que tenía Jesús.**

**Compara su mentalidad con la de cualquier hombre aparentemente libre de las calles de Jerusalén.**

**Hasta el fin, en cada prueba - incluso cuando Jesús fue apresado y crucificado por sus enemigos - salió victorioso.**

**Tenía poder sobre toda la naturaleza; y jugó con la muerte para conquistar a la muerte.**

**Aquellos que la temen, permiten que la muerte salga victoriosa sobre ellos.**

**Pero aquellos que se enfrentan a ellos mismos e intentan cambiar día a día, se enfrentarán a la muerte con valor y ganarán la verdadera batalla.**

**La victoria del alma es la más importante.**

**No existe ninguna separación entre la vida y la muerte, por lo tanto ésta no debería asustarte.**

**El alma en el cuerpo es como una ola en el océano. Cuando alguien muere, el alma-ola desaparece bajo la superficie del océano del Espíritu, del cual surgió.**

**La verdad sobre la muerte es un secreto en la mente de la gente ordinaria, de aquellos que no hacen el esfuerzo de buscar a Dios.**

**Esas personas no pueden concebir que lo que se halla en su interior es el templo de Dios.**

**Allí, ningún problema, ningún dolor, ninguna pesadilla puede molestar al alma.**

**Todo lo que tenemos que hacer es abrir nuestro ojo espiritual y la tierra desaparecerá para dar paso a otro mundo.**

**En ese mundo puede ver al Dios infinito.**

**Este estado surge de un equilibrio entre la actividad y la meditación.**

**Hace falta una tremenda actividad; no para servir a uno, sino para servir a Dios.**

**Y un esfuerzo similar hace falta para alcanzarle cada día a través de la meditación.**

## **42 - La importancia de Cristo y del Espíritu de la Navidad**

**La concepción de Cristo no fue ordinaria, sino inmaculada.**

**Para nosotros, su nacimiento es un día muy especial, porque sabemos que en la concepción inmaculada de Jesús, el Padre Celestial preparó el nacimiento de un**

**ser perfecto que podría ser el ejemplo para todos los demás, a través de su vida y enseñanzas.**

**La verdadera celebración de la Navidad es la realización en nuestra propia conciencia del nacimiento de la Conciencia Crística.**

**Cristo tiene dos naturaleza: Cristo hombre, y Cristo como el Espíritu en el hombre.**

**Cristo debe renacer en nuestro interior.**

**Mostrar devoción al Espíritu en Cristo es mucho más importante que observar su nacimiento material y socialmente.**

**Cristo debe nacer en nosotros en su forma de Espíritu. Debe renacer en nuestra conciencia.**

**Es por esa razón que es muy importante celebrar unas Navidades espirituales el 24 de Diciembre meditando varias horas ese día.**

**Es una injusticia hacia Cristo celebrar su nacimiento solo con banquetes y regalos.**

**Eso está bien, pero la falta de una profunda comunión con el Espíritu de la Navidad es una omisión importante.**

**Honar el nacimiento de Cristo a través de la meditación - ha sido recibido y seguido por los buscadores de la Verdad de todo el mundo.**

**Y será recibido por muchos millones más.**

**Las bendiciones de la presencia de Dios y Cristo son para aquellos que quieran hacer el esfuerzo de unirse a Ellos a través de la meditación.**

**Si sigues este camino espiritual que conduce a la autorrealización a través de la meditación profunda para encontrar a Dios y aun mas, a través de las técnicas de Yogananda, sabrás más de Cristo que los millones de personas que van a la iglesia para adorarle con sermones y rituales externos.**

**Porque el Maestro Paramahansa Yogananda fue enviado al mundo para despertar el verdadero espíritu de Cristo en vosotros, con la única diferencia de hacerlo con palabras más modernas y actuales.**

**Donde quiera que estés, intenta celebrar primero la Navidad Espiritual y después la fiesta social.**

**Debes observar las dos formas de hacerlo, ya que entonces descubrirás la llegada de un gran despertar.**

**Al luchar por unirte con Dios, Cristo y los Grandes Santos en Navidad, te preparas para iniciar el camino del nuevo año.**

**Es una forma maravillosa de comenzar el año.**

**A través de un mayor esfuerzo espiritual, debes intentar salvarte.**

**Porque recuerda que, nadie más podrá hacerlo por ti.**

## **43 - Donde está Jesús y los Grandes Maestros**

**Tal vez hayas pensado y preguntado si las grandes almas como la de Cristo desaparecen del mundo.**

**No del todo. Los Grandes Maestros están siempre activos; su misión es la de potenciar el bien en el mundo.**

**Y eso sucede, ya que a través de las mentes receptivas, el poder del mal se debilita y el poder de Dios se vuelve más fuerte.**

**Así como lo hace Dios, porque El está siempre en éxtasis, aunque está ocupado haciendo funcionar este universo.**

**Así, están también ocupados todos los Santos y Maestros que han dejado la Tierra.**

**Cristo y los Grandes Maestros, no están contentos con el estado actual del mundo. Están siempre intentando restablecer la paz y la armonía en la tierra, y elevarla a un mayor estado espiritual.**

**Pero no pueden conseguirlo si los hombres no se lo permiten.**

**Dios es todopoderoso y podría acabar con todo el sufrimiento del mundo si lo quisiera.**

**Pero si lo hiciese sería un dictador, y Dios no quiere imponernos Su voluntad.**

**Tampoco nos castiga o se venga de nosotros. El no quiere convertir a sus hijos mediante la fuerza, sino a través de la persuasión y el amor.**

**Las guerras son creadas por el hombre, no por Dios, y nos sirven para aprender una lección – la lección de nuestra innata divinidad.**

**¡Claro qué es una terrible forma de aprender esa verdad!**

**Pero nunca aprenderemos esa lección a menos que suframos.**

**Dios sabe que no podemos ser destruidos, ya que somos almas inmortales;**

**¿Pero eso no significa que Dios no está sufriendo también?**

**¿Crees que no quiere que seamos felices?**

**El solo permite que suframos a causa del mal, para así aprender que el camino a seguir es el del bien.**

**¿Por qué no ves ni oyes a Cristo, entonces?**

**Porque tus ojos y tus oídos físicos no están en conexión con él.**

**Ni siquiera puedes ver imágenes de televisión o escuchar canciones que fluyen a través del éter sin la ayuda de pantallas de televisión o aparatos de radio, porque el estado de inquietud espiritual te impide percibir sus sutiles vibraciones.**

**Es por eso que no ves a Cristo y a los Grandes Maestros hasta que aprendes a entrar en contacto con ellos.**

**Si quieres conocer a Cristo tal y como fue en la tierra y del modo en que se ha aparecido a los santos a través de los tiempos, debes vivir una vida como el reflejo de sus ejemplos.**

**Cuando es necesario, Cristo se aparece a sus devotos. Y si estás conectado a Él y prácticas en tu vida diaria sólo una pequeña parte de lo que te estoy explicando, le conocerás.**

**Cristo no se ha ido.**

**Ha dado su filosofía y está observando aquellas almas que la practican.**

**Debes vivir con los ideales de Cristo, y debes saber que te observa durante todo el tiempo.**

**Cristo está aquí y puede ser visto si miras interiormente al punto situado en medio de las cejas: el centro de la Conciencia de Cristo;**

**Ahí es donde se halla el ojo espiritual.**

**Si quieres ver a Cristo, concéntrate en ese punto de visión espiritual.**

**Si quieres recibir su inteligencia universal, tienes que sentir su conciencia en tu ojo espiritual.**

**Hay una forma de hacer venir a Cristo.**

**El no puede ser tentado por riquezas, por sermones o por la devoción superficial. El sólo vendrá al altar de tu corazón.**

**Si llamas a Cristo con tu corazón y has aprendido que nunca debes dejar de vivir con humildad y amor, y a meditar profundamente en Dios, Cristo vendrá a ti.**

## **44 - Donde está el Cielo**

**La cuarta dimensión o el mundo astral solo puede ser percibida en vida por el sexto sentido de la intuición interior.**

**A medida que tus sentidos se van refinando espiritualmente empieza a ser intuitivo y a ser consciente de este otro mundo.**

**Muchas personas creen que se encuentra muy lejos de aquí, más allá de los cielos, pero así no es.**

**Esta cuarta dimensión o mundo astral, está justo detrás de las vibraciones del mundo físico.**

**El mundo astral tiene muchas esferas o niveles de vibraciones.**

**Cuando nos despertamos por la mañana, vemos que somos exactamente iguales a como éramos antes de ir a dormir. Del mismo modo, cuando despertamos en el mundo astral después de morir, descubrimos que somos los mismos; tal vez seamos algo más jóvenes en apariencia y libres de enfermedades.**

**Luego de la muerte, no nos convertimos en ángeles por el simple hecho de morir.**

**Si somos ángeles ahora lo seguiremos siendo después. Si somos personas oscuras y negativas, seremos los mismos tras la muerte.**

**Del mismo modo que en este país hay partes hermosas y otras que no los son, así sucede en el mundo astral.**

**De acuerdo con la forma en que has vivido en la tierra, irás a una parte bella o a una desagradable en el otro mundo.**

**Los planos astrales están formados por distintas atmósferas o vibraciones, y cada alma que se va de este mundo es atraída por aquella atmósfera que está en armonía con su vibración particular.**

**Del mismo modo que el pez vive en el agua y los pájaros en el aire, las almas del plano astral viven en la esfera que más les conviene a su propia vibración.**

**Cuanto más noble y espiritual es aquella persona, más alta será la esfera a la que será atraída, y mayor será su libertad y su alegría al experimentar la belleza.**

**En el plano astral, los seres no dependen del aire o de la electricidad para existir. Viven en rayos de luz de distintos colores.**

**Hay mucha más libertad en el mundo astral que en el físico.**

**No hay huesos que puedan romperse, ya que allí no hay sólidos; todo está compuesto por rayos de luz.**

**Y en las esferas donde están las almas buenas, todo sucede gracias al poder del pensamiento.**

**Cuando las almas desean un jardín, simplemente lo piensan y aparece allí. Y permanece allí tanto tiempo como quieren.**

**Cuando un alma quiere que el jardín desaparezca, desaparece.**

**Pero, para que alguien pueda ser consciente de este lugar, antes debe desarrollarse espiritualmente para poder experimentar y comprender las fuerzas superiores de las leyes de la vida.**

**Cuanto más profundizaras en tu interior, sabrás que la vida es algo más de sus componentes físicos.**

**Las almas que han alcanzado la realización pueden operar sobre las leyes más elevadas aunque se hallen encarnadas en un cuerpo humano.**

**Muchas personas ni se imaginan el poder que tendría su alma liberada a través de la realización, y muchos como no veis estas cosas, pensáis que no pueden ser ciertas.**

**Sin embargo, antes o después debéis daros cuenta que vuestro mundo de los 5 sentidos, no es mas que una parte infinitesimal de la creación de Dios.**

**Así que, la verdadera espiritualidad es una ciencia maravillosa que nos permite desarrollarnos como almas superiores, saber que hay vida más allá de este mundo y también, comprender que todos nuestros seres queridos siguen con vida.**

**Para poder aprender el camino correcto hacia la realización, cada uno de nosotros puede ser inspirado a través de un Gurú, (o Guía Espiritual).**

**Cuando tu deseo de encontrar a Dios sea sincero y determinado, el mismo Dios, se encargará de ayudarte, enviándote un Gurú o un Maestro capaz de ayudarte en tu camino Espiritual.**

**Pero recuerden, que a diferencia de otros, el verdadero Guía o Maestro, (Gurú), conoce a Dios y por lo tanto el solo podrá a su vez, ayudarle a encontrar a Dios, rápidamente.**

**De otra manera, Dios también podrá ser hallado, pero probablemente con unos ciclos más largos de tiempo y después de muchas reencarnaciones más.**

## **45 - Volver a encontrar nuestros seres queridos**

**Para mandar pensamientos a los seres queridos que han muerto, siéntate en silencio en tu habitación y medita pensando en Dios.**

**Cuando sientas su paz en tu interior, concéntrate profundamente en el centro de la conciencia Crística, el centro de voluntad en medio de tus cejas, y envía tu amor a esos seres desaparecidos.**

**Visualiza la persona con la que quieres contactar. Envía a esa persona tus vibraciones de amor, de fuerza y coraje.**

**Si lo haces continuamente y no pierdes la intensidad de tu interés en esa persona, esa alma recibirá tus vibraciones.**

**Tales pensamientos le darán la sensación de que son amados. No te has olvidado, del mismo modo, como ellos no se han olvidado de ti. Aún mantienen en su conciencia la débil memoria de los seres queridos que han dejado atrás.**

**Cuando quieras recibir respuesta de esas almas, concéntrate en el centro del corazón.**

**Cuando te concentras profundamente se te aparecerán en sueños al principio.**

**Es posible para ellos hacer esto. Puede ser que tengas el mismo sueño varias veces.**

**Si tu mente está en calma sabrás que alguien intenta ponerse en contacto contigo a través de ese sueño.**

**A medida que te desarrollaras espiritualmente, tus seres queridos se te aparecerán como visiones cuando meditas.**

**Y cuando estás muy desarrollado, podrás verles delante de ti.**

**San Francisco por ejemplo, veía a Jesucristo cada noche. Pero uno, debes estar muy avanzado para tener tales experiencias.**

**Sin embargo, si meditas profundamente en Dios, El te mostrará todas estas cosas.**

**En vez de llorar y sentir dolor después de la muerte de aquellos a los que amas, envíales tu amor.**

**Haciendo esto ayudas a esas almas a progresar y ellas pueden ayudarte a ti. Nunca les aburras con irrazonables sentimientos egoístas y de dolor. Simplemente diles: 'Te quiero'.**

**Envía tus pensamientos de amor y buena voluntad a tus seres queridos, pero al menos una vez al año diles:**

**'Nos encontraremos algún día y continuaremos desarrollando nuestro amor divino y nuestra amistad.'**

**Si sigues mandando estos pensamientos, seguro que algún día volverás a encontrar a esa persona.**

**Sabrás que esta vida no es el fin, sino un simple eslabón en la cadena eterna de tu relación con tus seres queridos.**

**También podemos hallar a seres queridos que han vuelto a nacer.**

**Mientras le sigas mandando tu amor, sentirá tus pensamientos.**

**En poco tiempo, esas almas serán conscientes de tus vibraciones y te recordarán y podrán comprender. Más adelante, tú serás atraído hacia esa persona y sentirás la cercanía de vuestra previa relación.**

**Si estás espiritualmente desarrollado, reconocerás conscientemente almas que ya has conocido antes.**

**De modo que cuando tus seres queridos renacen en la tierra, si tu amor por ellos es lo suficientemente fuerte, ellos serán atraídos hacia ti.**

**Vendrán a tu vida una vez más, en esta encarnación o la siguiente.**

**No obstante generalmente, en cada nueva reencarnación, la naturaleza nos hace olvidar las relaciones con las almas que conocimos en vidas pasadas.**

**¡Una bendición! Porque imagina cuán confuso sería si recordásemos todos los papeles que tú y tus seres queridos interpretaron en el pasado.**

**No sabrías a qué madre, esposa, padre o hijos querer.**

**Así que Dios previene este caos debilitando nuestra memoria, de manera que somos libres de perfeccionar nuestras relaciones en la presente reencarnación.**

**Pero aunque no podemos recordar nada específico sobre pasadas relaciones, el amor entre almas – o incluso una profunda atracción de odio - une a esas almas en otra vida después de esta.**

**Es por eso que en esta encarnación te has sentido fuertemente atraído o no por alguien.**

**Siempre te sentirás naturalmente atraído primero, por aquellas personas que conociste antes.**

**Una amistad profunda es imposible con alguien que no conociste en otra vida.  
¡Esto es un hecho!**

**A base de conocer y entender a los demás, incrementamos el tesoro de los amigos y seres queridos de una encarnación a otra.**

**Y estos es lo que seguirá pasando vida tras vida, hasta que nuestra alma sentirá un fuerte deseo de encontrar a Dios y logrará su liberación final.**

## **46 - No ensucie tú alma con lo que hacen daño**

**Debemos recordar el monumento permanente que dejó Cristo en su consejo:  
'Amad al prójimo.' Todos somos hijos de Dios.**

**Eso es lo que debemos aprender. Y el amor universal de Cristo se hará más fuerte cuando las naciones de la Tierra vean su error.**

**El resultado final, será que el hombre entenderá que la guerra no sirve para nada.**

**La guerra nunca solucionará ningún problema. Las bombas no acabarán con las disputas. Eso es todo.**

**Ningún político ni monarca será jamás adorado como Cristo, ya que sus reinados se basan en el interés, la avaricia o el odio.**

**Son los principios universales de Cristo los que cambiarán las reglas de los políticos.**

**La humanidad se ha vuelto loca porque el ejemplo de la vida de Cristo ha sido olvidado. Sin embargo, El no se impondrá físicamente.**

**Debemos aceptarlo espiritualmente; sólo entonces recibiremos su bendición.**

**Cada cosa que nos sucede es una prueba de Dios, para ver cómo actuamos.**

**En el valle de la humildad, las aguas de Dios reposan en calma.**

**Cristo dice que si nos dan una bofetada, debemos ofrecer nuestro amor.**

**Es una filosofía muy dura, pero ese modo es el único que funciona.**

**La forma de practicar la filosofía de Cristo es empezando por nuestra propia familia.**

**Es natural amar a aquellos que te aman. Pero Jesús dijo que debíamos dar nuestro amor incluso a aquellos que abusan de ti.**

**Los Grandes Maestros aprendieron a amar a la gente a pesar de su comportamiento.**

**Y si no aprendéis a hacerlo os costará muy caro.**

**El error reside en uno mismo, no en los demás.**

**No importa cuán perfecto sea el lugar que estás construyendo, siempre habrá alguien que llegue para interferir. Esa es la ley de este mundo.**

**Pero debes seguir las enseñanzas de Cristo, así que nadie podrá hacerte daño.**

**A medida que avanzas en el camino espiritual, tu voluntad crece y Dios da a sus devotos un gran poder a medida que maduran.**

**El mismo que ahora tienen Jesús el Cristo y los Grandes Maestros.**

**Que si quisieran podrían barrer con la maldad en un instante.**

**Dios, no puede dar ese poder a los demás, porque la gente se destruiría entre ella.**

**Sin embargo, a medida que uno avanza espiritualmente, su poder omenta.**

**Pero, si el devoto es tentado a utilizarlo contra los demás, se destruirá a sí mismo. El mal uso de su poder será su perdición.**

**Cuando hay una pelea, es porque hay dos partes envueltas en ella. De modo que no puede haber una pelea si tú no quieres participar en ella.**

**La única forma de vencer a tu enemigo es siguiendo el ejemplo del amor de Cristo.**

**Dios tiene el poder de destruirnos en un instante; pero no lo hace, aunque le damos muchos motivos para hacerlo. El da amor en vez de odio. Y espera que nosotros sigamos su ejemplo.**

**Cada uno de nosotros, si quieres conocer a Cristo tienes que salir victorioso en cada prueba.**

**La gente malvada no quiere cambiar su forma de ser, por lo tanto es mejor permanecer alejado de estas personas.**

**Hay más bondad que maldad en el mundo, y hay más gente buena que mala. Pero si te juntas con mofetas no puedes oler las rosas.**

**Sólo parece que el mal es más abundante que el bien porque el mal cuesta más de olvidar.**

**Solo debería alejarte si alguien te insulta. Y nunca dejes que nada te haga empezar una pelea, o incites a alguien para que pelee contigo.**

**Por cuan numerosas puedan ser las cicatrices que tengas por hacer el bien, merecen la pena, porque ayudan al desarrollo espiritual.**

**La gente te tratará injustamente - así es el mundo, porque la tierra no es un lugar perfecto.**

**Tomad por ejemplo al mosquito. Podríaís pensar que tiene bastante con nuestra sangre, pero no. Además nos inyecta un poco de veneno en nuestro sistema, y a veces acarrea gérmenes que producen enfermedades, o la muerte.**

**Algunas personas son así.**

**Las heridas del alma son peores que las heridas de la batalla.**

**No dejes que el odio ni la ira hieran tu alma.**

**Las heridas del cuerpo desaparecen con el cuerpo; las heridas del alma son terribles.**

**Aquellos que pierden la batalla de la vida al sucumbir al odio se pierden a ellos mismos.**

**Esas heridas permanecen en el alma, seguirán contigo más allá de la tumba y durarán encarnaciones.**

**En tu interior no sientas ni odio ni rencor. La única manera de ganar es mediante el amor.**

**Y donde no puedas hacerlo, entonces guarda silencio o vete y reza por aquella persona.**

**El ejemplo de Cristo es que estamos aquí para aprender a amarnos los unos a los otros. Nunca debemos vengarnos.**

**No tenéis ni idea de la fuerza que se obtiene de ese autocontrol y ese amor.**

**Este ha sido el mensaje de Dios para vosotros, para que sepáis donde está Cristo hoy, y veáis qué estáis haciendo, y cómo podéis hallarle.**

**No dejéis que nadie se apodere de vuestra paz y amor.**

**Os envío el amor y la armonía de Cristo.**

## **47 - Dios solo quiere que nos amemos el uno al otro**

**Te abras preguntado seguramente: ¿Entonces que es lo que quiere Dios de nosotros?**

**Dios nos ha puesto en este mundo para que aprendamos a amarnos el uno al otro.**

**Este mundo es un lugar imperfecto.**

**Cuando aparece la prosperidad, estalla la guerra y envía a la humanidad a la pobreza.**

**Pero no debes tomar los altibajos de la vida muy en serio.**

**Sin importar lo que suceda debes decir: ‘Todo está bien. Sólo estoy soñando en el sueño de Dios - Nada puede afectarme. Soy feliz.**

**Nada me mantiene atado. Estoy listo cada minuto para salir de este sueño o quedarme para cumplir con Tu voluntad, oh Señor!’**

**Debes ayudar por como pueda a lo demás, siguiendo un comportamiento correcto y meditar para encontrar a Dios en tu interior.**

**Debes desarrollar la tranquilidad mental para que los malos pensamientos y la mala actitud de lo demás no te molesten o te influencien.**

**Estos te ayudarán a descubrir todo el potencial oculto en tu interior, a desarrollar la calma y la paz mental que hará que te sientas en armonía con los demás.**

**Porque esa es la armonía que Dios pretende que haya en su creación.**

**Si lograras hacer todo esto entonces serás libre.**

## **48 - Alimentar correctamente tu cuerpo y no tus gustos**

**Alimentar tus gustos debe ser evitado.**

**Muchas veces no nos gustan cosas que deberían gustarnos puesto que son buenas para nosotros. Esto sucede con nuestros hábitos de comer.**

**Si mezclas agua y arena y después cubres una pared con la mezcla, ésta permanecerá un rato, pero cuando el agua se seque, la arena se caerá.**

**Del mismo modo, lo que satisface a tu gusto no siempre satisface las necesidades de tu cuerpo.**

**Por ejemplo: si pudieses ver cómo funciona tu cuerpo y como le afecta la alimentación, pronto dejarías de tomar café y rosquillas para desayunar y tomarías algo equilibrado.**

**Mucha gente come carne compulsivamente y no come frutas ni verduras. Como resultado, sus riñones e intestinos se ven afectados, desarrollando problemas de toda clase.**

**La carne no es esencial para la salud; de hecho, es perjudicial. La vaca recibe todo su alimento de la hierba. El elefante y el caballo toman su energía de dietas vegetarianas.**

**¿Entonces, porqué el hombre inteligente cultiva esos malos hábitos a la hora de comer?**

**Porque nadie lo ha educado en los hábitos correctos.**

**Así que no importa lo que digan, tú quieres y comerá esa comida perjudicial porque el hábito de que te gusten esas comidas ha sido establecido en tu cuerpo.**

**Ese es el mal uso del poder del hábito.**

Si desde el principio te hubiese habituado a comer bien, no desearías muchas comidas que ahora ingiere a diario, porque no estarías acostumbrado a ellas.

## **49 - El yoga**

El Yoga es el arte de hacerlo todo con la conciencia de Dios.

No sólo cuando meditas, sino también cuando trabajas, tus pensamientos deben estar anclados en El. Si trabajas con el pensamiento de que estás trabajando para satisfacer a Dios, esa actividad te unirá a El.

Tanto la meditación como las actividades correctas son esenciales, tal y como muestra el Bhagavad Gita. Si piensas en Dios mientras realizas tus actividades, te unirás mentalmente a Él.

En el mundo, uno puede vivir únicamente para Dios si cambia el centro de su conciencia.

El Bhagavad Gita dice que no es un yogui aquél cuya renunciación es solamente externa, como tampoco lo es aquél que no realiza sus deberes mundanos.

El yoga es esa ciencia mediante la cual el alma, obtiene el poder sobre los instrumentos del cuerpo y la mente y los usa para obtener la autorrealización. Estado de la conciencia de la inmortal y trascendente naturaleza del alma.

Como un ente individualizado, el alma ha descendido de la universalidad del Espíritu y se ha identificado con las limitaciones del cuerpo y su conciencia de los sentidos.

El practicante del Yoga aprende que mediante la imaginación o visualización, la voluntad y el pranayama, (control de la energía de la vida), puede oscurecer las luces de los sentidos cuando no desea ser molestado por sus mensajes.

El tiene un completo control y puede entrar a su voluntad en el estado de sueño, en el de sueño profundo, (el psicológico, el subconsciente, y super-subconsciente) y en el estado superconsciente.

Los yoguis, dominan el arte del control de la mente.

**Apartan la sobrecarga mental y la imaginación, y evitan perder la concentración practicando en vida lo siguiente:**

- 1) Pasividad ante todas las condiciones.**
- 2) Concentración positiva (mantener la mente en un pensamiento particular).**
- 3) Concentración negativa (usar la discriminación para eliminar pensamientos no deseados).**
- (4) Transferir la conciencia desde el sentimiento hasta la voluntad o las ideas.**
- 5) Transferir la conciencia desde las emociones, como el amor y el odio al autocontrol, o al pensamiento creativo o al sentimiento puro.**
- 6) Mantener el pensamiento en una sensación, (vista, oído, tacto, gusto u olfato) a la vez.**
- 7) Visualización de imágenes mentales y creación y disolución de sueños mediante la voluntad.**
- 8) Anestesia mental, (recibir sensaciones de dolor como mera información en vez de cómo una experiencia de sufrimiento).**

**Además, Los métodos fisiológicos empleados por el yogui para conseguir el dominio sobre uno mismo incluyen:**

- A) Relajación y disolución de la sobrecarga física mediante la disciplina muscular y nerviosa.**
- B) Relajación de los órganos involuntarios, como el corazón y los pulmones.**
- C) Ayunar para la limpieza del cuerpo y para hacerlo más dependiente del prana o fuerza vital, el verdadero sustento de la vida y la energía del cuerpo.**
- D) Aprender a dormir y a despertarse a voluntad.**

**Cuando el yogui domine estos procesos de la vida, ganará también control sobre la muerte.**

**La excelencia del yoga es que te muestra tanto el objetivo como el camino a seguir.**

**Te dice que debes ser un renunciante para conocer a Dios y te muestra que no hay ninguna excusa para que no puedas hacerlo: el yoga te enseña que puedes renunciar a todo dentro de tu mente, sintiendo que todo lo que haces es para servir a Dios.**

**De este modo, en el yoga encontramos a dos tipos de renunciantes:**

**Aquellos que renuncian a todo física y mentalmente;**

**y aquellos que permanecen en el mundo para cumplir con sus obligaciones, pero que renuncian mentalmente a todos sus deseos, salvo el deseo de unirse a Dios mediante la meditación y la actividad servicial.**

**Si vigilas interiormente tus pensamientos y tu comportamiento, la tarea de renunciar a todo por Dios se convierte en algo mucho más sencillo.**

**El devoto disfruta con la comida, pero interiormente sabe que es Dios quien está comiendo a través de él.**

**De ese modo nunca depende de la comida.**

**Si comerás algo, está bien; y si no come, no le hará falta.**

**La idea es relacionar todas las experiencias con Dios.**

**Este tipo de renunciación puede ser practicada por todo el mundo.**

**Aquél que quiera hallar a Dios debe ser un renunciante en su interior.**

**Quienquiera que realice sus acciones no para él, sino para Dios, se convierte en un verdadero renunciante y un verdadero yogui.**

**El yogui que ha conseguido el éxito, puede permanecer inamovible ante el dolor del mundo; él se halla seguro en la realización: 'Señor, donde yo estoy, aquí debes venir.'**

**Una vez que los occidentales conozcan la verdadera comunión con Dios, su actitud ante la religión cambiará completamente.**

**Ningún sermón será aburrido, ninguna iglesia estará vacía.**

**Los que buscan, sabrán probar la verdad de su existencia.**

**Estarán escuchando palabras sobre alguien a quien han conocido.**

**Serán devotos de Dios porque le habrán hallado y no porque teóricamente ese Ser debería existir y ser adorado.**

**Nada puede satisfacer completamente el corazón del hombre excepto una prueba viviente. Yogoda trae esa prueba hasta tu puerta.**

**Del mismo modo que un astrónomo necesita mirar a través del telescopio para ver las estrellas, el que persigue a Dios necesita experimentarlo a través del instrumento de la meditación científica.**

**Si uno proclamase o denegase la existencia de una estrella y no quisiese mirar a través del telescopio para comprobarlo, su opinión no serviría para nada.**

**Del mismo modo, nadie puede negar o afirmar la existencia de Dios a menos que haya probado los métodos de acercarse a Él.**

**La meditación es el telescopio a través del cual cada uno de nosotros puedes ver a Dios.**

**Sin este medio, tu creencia en Dios es solamente fe indemostrable.**

**Con eso, puedes desafiar a cualquiera, a que pruebe que Dios no puede ser conocido.**

**Aprender a controlar la mente a través de métodos psicofisiológicos, y a dirigirla hacia Dios, a ser su amo en vez de su esclavo.**

**Eso es Yogoda, (lo que imparte el yoga) aunque, quieras llamarlo de otra forma.**

**Todas las ocupaciones de esta vida son inútiles, a menos que sepas variar tú atención: del fracaso al éxito, de la preocupación a la calma, de la inquietud a la paz, de la paz a la felicidad divina consciente.**

**Si consigues ese control, el propósito de tu vida se habrá cumplido gloriosamente.**

## **50 - Técnica para crear y destruir hábitos**

**Ya que un hábito puede tardar ocho años en desarrollarse, si quieres ser un buen devoto espiritual, debes empezar a cultivar esos hábitos ahora.**

**Toda tu vida te has preocupado por las cosas de este mundo y cuando te sientas a meditar aún piensas en esas cosas.**

**Entonces seguramente habrá pensado, 'No sirve para nada meditar.'**

**Pero ese razonamiento es de locos.**

**Tienes que vivir esos ocho años igualmente así que,**

**¿Por qué no utilizarlos en perfeccionar tus técnicas de meditación?**

**Cuanta más concentración pongas en ello, antes establecerás el hábito.**

**Tu mente estará saturada con el hábito del silencio. Y cuando se haya formado ese hábito, te sentirás inquieto, no por el mundo, sino por Dios.**

**Cuando quieres crear un hábito o destruir uno perjudicial, concéntrate en las células del cerebro, el almacén de los mecanismos de los hábitos.**

**Para crear un buen hábito, medita; y, concentrado en el centro Crístico, afirma profundamente el buen hábito que deseas establecer.**

**Y cuando desees eliminar un mal hábito concéntrate y afirma que todas las vibraciones de ese hábito están siendo borradas.**

**Si ya está practicando Kriya Yoga: 'Después de practicar tu Kriya, piensa que la Divina Luz entra en tu cerebro, sosegándolo, calmando tus nervios, barriendo con ese mal hábito.**

**Y un día, tu mal hábito habrá desaparecido.**

## **51 - La técnica del Krya Yoga**

**Así que debéis apartaros de este mundo, pero no huyendo a una cueva en el Himalaya, sino a una cueva en vuestra mente, donde eres libre del cuerpo y del mundo.**

**Practica el Kriya Yoga y triunfarás en el camino espiritual.**

**El poder liberador del Kriya Yoga destruye la prisión del karma.**

**Nunca he visto una técnica como esta.**

**Cualquiera que sea un seguidor de Kriya y de este camino llegará lejos.**

**Medita y observa los resultados al cabo de los años. Date un poco de tiempo. No esperes resultados al cabo de un minuto. Requiere ocho años hacerse un hábito.**

**Si practicas Kriya profundamente durante ocho años, verás que te hallas en el camino del autodomínio.**

**Como parte de tu meditación cada noche, haz esta afirmación – repítela una y otra vez:**

**‘Padre, Tú eres libre de karma. Yo soy Tu hijo. Estoy libre de karma ahora y para siempre.’**

**Lo que se ha dicho hoy es uno de los más importantes mensajes que he dado para sobreponerse a las desgracias.**

**No quiero que lo olvidéis nunca.**

**Los remedios materiales - medicinas, consuelo humano - tiene un lugar importante a la hora de ayudarnos a apartar el dolor, pero el mayor remedio es, la práctica del kriya yoga y la afirmación de que eres uno con Dios.**

**Este es el remedio para todos los problemas y el sufrimiento - el camino hacia la libertad de todo el karma individual o colectivo.**

## **52 - Haz que Dios rompa su voto de silencio**

**Cuando la ola se mezcla con el océano, ésta no puede sentirse apartada, somos uno con el Espíritu, no podemos sentirnos separados de Dios jamás.**

**Por encima de todo, entonces, halla tiempo para Dios.**

**No importa cuán cansado estés, cuando todos se retiren, póstrate a sus pies.**

**No duermas hasta que no conectes con El.**

**Ruégale con el lenguaje de tu corazón: “Mi Señor, tu eres lo primero.**

**He resuelto que en el templo de la noche voy a dedicarme a amarte,**

**Tú eres todo: Mi sueño, Mi vida, Mi muerte, si es necesario, solo te quiero a Ti, Tú eres suficiente. Ofrezco todo mi poder, todos mis pensamientos internos, todo mi amor, para recibirte, para estar contigo, para amarte”.**

**Cuando Yogananda era pequeño, le escribió una carta a Dios.**

**El era tan pequeño que apenas sabía escribir.**

**Le pidió que le explicase qué era El.**

**Cada día se ponía a esperar al cartero para que le trajese la respuesta, sin dudar nunca que ésta llegaría.**

**Y lo hizo.**

**Le Llegó a Él en forma de visión.**

**Vio la respuesta de Dios escrita en letras doradas.**

**El decía: ‘Soy la vida. Soy el amor. Cuido de ti a través de tu padre y tu madre.’  
Entonces comprendió. ¡Encontró a Dios!**

**Si a través de la sinceridad y la devoción incondicional tus ruegos llegan a Dios, no importa que tus pecados sean más profundos que el mar y más altos que el Himalaya.**

**El destruirá esos obstáculos kármicos.**

**Tal vez permanezcas durante un tiempo sumido en la oscuridad; pero seguirás siendo una chispa de la Llama eterna.**

**Puedes esconder esa chispa, pero nunca destruirla.**

**Dios está en todo. Cuando le tienes, lo tienes todo.**

**Cualquier cosa que un Gurú desea se cumple al instante. Por eso, hay que ser cuidadoso con lo que se le pide a Dios.**

**En primer y último lugar, mis deseos son para Dios.**

**Cuando se desea algo para los demás, hay que luchar, o peor aun pelear contra sus karmas.**

**Cuando busques algo debes tener cuidado de no rezar para El cuando en realidad estás deseando algo para otra persona.**

**No puedes decir, 'Primero desearé para Dios; entonces seguramente obtendré el coche que quiero,' Eso no es correcto.**

**No puedes tomarle el pelo a Dios.**

**Debemos buscar la unión de nuestra conciencia con la de Dios.**

**Cuando consigamos eso, nuestras plegarias dejarán de ser un acoso.**

**No somos mendigos, Somos hijos de Dios.**

**Nunca ruegues por algo de este mundo hasta que primero no hayas alcanzado a Dios.**

**Reza hasta que alcances a Dios; entonces tus plegarias serán guiadas por la sabiduría, no por la inclinación de tus hábitos.**

**El sabe lo que necesitas.**

**Búscale hasta que le halles, hasta que tu cuerpo vibre con Su poder y Su gloria.**

**Pídele que se te revele.**

**No pares hasta que te responda.**

**Al devoto no le importa lo que esté haciendo, la brújula de su mente siempre está señalando hacia Dios.**

**Tú debes rezar de forma parecida para conseguir Su respuesta.**

**Siempre hay algún deseo acechando en tu conciencia.**

**Debes encontrar qué sobresale de tu mente: ¿La salud, el amor, el dinero?**

**Tal vez tu salud no ha sido muy buena y en el trasfondo de tu mente estás diciendo: "¡Oh, Señor, si pudiese estar saludable como antes!"**

**¿Por qué no suspiras del mismo modo por Dios?**

**Si recuerdas que el Señor está siempre contigo y que Él es tu mayor necesidad, puedes hacer que Dios esté por encima de todo en tu mente.**

**Pídeselo con todo tu corazón: " Revélate. Las estrellas pueden romperse, la tierra puede disolverse, pero yo seguiré gritando hasta que te reveles."**

**La inercia de Su silencio se romperá a causa de la persistencia de tus ruegos.**

**Al fin, como un terremoto invisible, Se manifestará ante ti.**

**Los muros del silencio caerán y veras que estás fluyendo como un río hacia el**

**Todopoderoso, y Le dirás: 'Ahora soy uno contigo; cualquier cosa que Tú tengas, yo también la tengo.'**

## **53 - Necesita esforzarte para encontrar a Dios**

**La raza de los seres humanos es conocida por meterse en toda clase de problema: mentiras, adulterio, asesinato, guerras.**

**La verdad, es que no siempre tenemos una razón para sentirnos orgullosos de ser seres humanos;**

**Pero tampoco deberíamos sentirnos descorazonados por nuestros errores.**

**Aprende de tus errores, y mira siempre a Dios sin importar lo que haya sucedido.**

**Si crees a alguien que te dice que llegarás al cielo sin esfuerzo, acabarás tristemente decepcionado.**

**Debes conocer el método a través del cual alcanzar a Dios;**

**Cómo puedes satisfacer y acercarte a Dios.**

**Está la afirmación, la meditación, los caminos morales, la concentración.**

**El camino del Kriya Yoga es una ciencia que incluye todo esto.**

**Si los científicos se juntasen y rezasen por más inventos, ¿Los conseguirían? No.**

**Porque antes deberán aplicar las leyes de Dios.**

**Así que ¿Cómo quieres que la iglesia te dé lo que pides simplemente por rezar ciegamente?**

**La iglesia debe ser para el que busca a Dios, fuente de inspiración.**

**Debes ir, no por sus bellos sermones, sino por Dios y para tu propio desarrollo espiritual, el cual te conducirá a la conciencia divina.**

**Jesús nos enseñó que el más importante mandamiento es el de: "Amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente y con toda la fuerza".**

**El apóstol san Pablo nos dijo: "Rezad sin cesar".**

**Buda nos enseñó: "Meditad en Dios".**

**Bhagavan Krishna proclamó: "El que mantiene la mente inamovible en el Señor, estabilizada por el yoga, obtiene al Supremo".**

**Y todos los demás Profetas de las verdaderas religiones nos dan las mismas enseñanzas.**

**Entonces si quiere acercarte a Dios ahora sabes la manera.**

**La prueba de la existencia de Dios de la forma en que la proclaman los Grandes Maestros no está en los libros.**

**Está en tu interior.**

**Cuando te sientas en silencio y rezas, y nada sucede, no has contactado con Dios.**

**La plegaria ciega y con el motivo equivocado no funciona.**

**Si rezas cinco horas cada día para llegar a ser un Henry Ford, no vas a conseguirlo.**

**Pero si rezas a Dios, 'Soy tu hijo. Estoy hecho a tu imagen. Hazme uno contigo,' esa plegaria tendrá resultado.**

**Una vez que hayas vuelto a restablecer tu relación perdida con Dios, entonces lo tendrás todo.**

**¿Acaso no era Jesús más rico que Henry Ford?**

**Tiene todo lo que posee su Padre.**

**Su hogar es el universo. Su conciencia es omnipresente.**

**Es por eso que dijo: 'El hijo del hombre no tiene donde reclinar la cabeza.'**

**Jesús demostró que era uno con Dios.**

**Pero no utilizó sus poderes para destruir a aquellos que estaban crucificando su cuerpo.**

**Así, expresó sus cualidades divinas.**

**Dios no nos castiga por equivocarnos. Nos castigamos a nosotros mismos.**

**Entonces, ¿Cuál es el camino para hallar a Dios?**

**Debes empezar con seguir los principios morales que son comunes a todas las verdaderas religiones.**

**Primero de todo están los mandamientos: no robes, no mientas, no mates, no cometas adulterio; no cometas ningún acto malvado, etc.**

**Todo tiene un propósito, y tú debes entender la razón detrás de las reglas morales.**

**Por ejemplo, si eres un esclavo del sexo y olvidas su propósito divino – crear hijos - perderás energía y destruirás tu salud física y mental.**

**En segundo lugar, sigue también las reglas positivas: sé amable, sincero; ama a tus amigos; practica la introspección y el autocontrol.**

**Pero por sí mismos, los dos anteriores pasos no son suficientes para conocer a Dios.**

**Después de adoptar los modos correctos de vivir, debes aprender a calmar cuerpo y alma, y esto precisa una postura correcta.**

**Siéntate derecho, con la espina dorsal recta.**

**Esto es particularmente esencial en la meditación.**

**Controlar la inquietud del cuerpo proporciona un gran poder mental.**

**El cuarto paso es desconectar la fuerza vital del cuerpo para poder fijar la atención en la contemplación interior, hacia a Dios.**

**No puedes unirte a Dios a través de demostraciones musculares y emocionales.**

**Cuando la fuerza vital se aparta de los sentidos y los músculos, las sensaciones no pueden alcanzar el cerebro para impedir la concentración interior.**

**¿Por qué sientes paz en la quietud física absoluta?**

**¿De dónde procede la experiencia del sueño por la noche?**

**Nada puede proceder de la nada.**

**La respuesta es que Dios está detrás del estado del sueño.**

**La paz que sientes al dormir procede de Dios.**

**Es por eso que los Grandes Maestros nos dicen que debemos practicar el pranayama, que son los métodos para controlar la fuerza vital.**

**La práctica del Pranayama ofrece resultados más rápidamente que el mero hecho de rezar u otros métodos de apartar la mente de las distracciones externas.**

**En una vida puedes obtener la conciencia divina siguiendo las técnicas de Pranayama, Krya Yoga y meditación.**

**La meditación profunda, la cual es posible sólo después de alcanzar la interiorización, significa experimentar conscientemente el estado de paz divina y alegría que sientes subconscientemente durante el sueño.**

**Los Maestros nos dicen que desconectando los cinco sentidos a través del pranayama, puedes producir esa conciencia a voluntad.**

**Como cada estado mental tiene un correspondiente estado físico y viceversa, la práctica del Pranayama se beneficia de una dieta equilibrada, un pensamiento sano, una buena conducta y ejercicios adecuados para oxigenar el sistema.**

**Si has utilizado bien el Pranayama, tu conciencia se interioriza.**

**Esta interiorización es el quinto paso.**

**Verás que tu mente está totalmente concentrada en tu interior, lista para disfrutar la paz divina y la presencia de Dios en profunda concentración y meditación, el sexto y el séptimo paso.**

**Cuando eres capaz de cerrarte a las sensaciones que te distraen, estarás en el altar de Dios.**

**Intenta hacerlo. ¡Haz un esfuerzo!**

**No importa qué camino siga el devoto, al final tendrá que llegar a Dios a través de estos pasos.**

**Cuando puedas apartar pensamientos de tu mente a voluntad y fijar tu atención en Dios, habrá empezado la comunión divina.**

**Si no eres capaz de hacer eso, es porque todavía no has alcanzado a Dios.**

**Aquellos que aman a Dios están siempre pensando en El.**

**Si Le amas profundamente, no tienes que alejarte del mundo.**

**Puedes cumplir cualquier obligación y seguir pensando en El.**

**Del mismo modo que el pianista siempre piensa en la música, el amante de Dios siempre piensa en El.**

**Una alegría divina alimentará el cerebro, el corazón, y el alma.**

**Esa alegría es Dios;**

**El es siempre nueva y renovada alegría.**

**En la India, estas verdades han sido comprobadas.**

**No se habla mucho de Dios, en vez de eso se prueba su existencia a través de los Grandes Maestros.**

**Por eso, si tú quieres conocer a Dios, debes hacer lo mismo.**

**Dios se revela a Sus devotos como una gran luz; o como el sonido cósmico de Om o amén; o como alegría, o como sabiduría, o como el amor.**

**Su luz se extiende como unas alas, por encima de la eternidad - esa luz en la que a veces veo la Tierra como un sueño.**

**Este mundo es un sueño.**

**Dios es el inteligente, creativo, vibratorio sonido de Om o amén que oyen los devotos.**

**A veces te podrá hablar a través de esa vibración. En ella podrá sentir Su inteligencia creativa y su poder.**

**Dios es amor.**

**Cuando sientes amor incondicional por todos, entonces eso es Dios.**

**En los devotos sientes el amor de Dios más manifiesto, pero aún y así amas a todos, porque aunque escondido, Dios vive en todos.**

**A través de la constante comunión con El, todo excepto Dios se desvanece.**

**No tendrás conciencia de nacionalidad, o conciencia de ser Hindú o Americano.**

**Amaras a todos del mismo modo que ama a tú propia familia.**

**Buenos o malos, amaras a todos igual, porque son tus hermanos y hermanas.**

**Buenos o malos somos Sus hijos.**

**Por eso debemos empezar a practicar ese amor ahora.**

**Toma un método que sepas que es cierto y síguelo.**

**Debes darte cuenta de que Dios existe por ti mismo.**

**El, es el único amigo cuyo amor es incondicional e infinito.**

**Antes de que nacieses, cuando no había nadie contigo, El estaba contigo.**

**Cuando tus amigos de la tierra te estén enterrando, El estará contigo.**

**Cada noche, cuando te sientas a meditar, reza a Dios sin cesar.**

**Llama a Dios de la misma forma que llamarías a tu padre o a tu madre:**

**‘¿Dónde estás? Tú me creaste;**

**Me diste inteligencia para buscarte.**

**Estás en las flores, en la luna, en las estrellas;**

**¿Por qué te escondes? Ven a mí. ¡Ven! ¡Ven!**

**Con toda la concentración de tu mente, con todo el amor de tu corazón, rompe los muros del silencio, una y otra vez.**

**Una noche, (en su juventud), el Maestro Yogananda y otro estudiante decidieron meditar en Krishna;**

**Querían verle.**

**Después de unas horas, el compañero del Maestro dijo, "Venga, vamos a dormir".**

**Todo su pensamiento estaba puesto en el sueño, porque creía que Krishna jamás vendría.**

**Así que Yogananda le dijo: "Puedes ir a dormir si quieres, pero yo voy a seguir meditando".**

**Al decir eso, hubo un destello de luz y apareció el rostro de Krishna.**

**Así que el Maestro gritó, '¡Krishna está aquí!'**

**Además, Yogananda tocó a su amigo y él también le vio.**

**Del mismo modo que al agitar la leche obtenemos mantequilla, tú debes agitar el éter con tu devoción y hallarás a Dios.**

**Muchos de vosotros no hacéis el esfuerzo necesario para llegar hasta El.**

**Algunos hacen una pequeña plegaria y dicen que no hay nada, excepto oscuridad al cerrar los ojos.**

**Algunos dicen que están llegando a Dios a través del arte, tocando el piano, el violín, o pintando. Pero Dios no es tan fácil de alcanzar.**

**Sólo cuando te sientas a meditar con la determinación de no rendirte, llorando por El día tras día, noche tras noche, Le conocerás.**

**Conocer a Dios requiere este esfuerzo supremo.**

**"Aquél que Me percibe en todas partes, y lo ve todo en Mí, nunca deja de verme, del mismo modo que Yo nunca le pierdo de vista a él".**

**El Señor dice: "Juego al escondite con Mis devotos. Mientras él Me ve, Yo le estoy mirando. Me oculto detrás de las ambiciones del hombre".**

**Pero cuando Mi devoto dice: "Señor, incluso cuando persigo el éxito en las cosas materiales, en realidad te persigo a Ti"**

**"Entonces Yo, Dios, estaré con Él".**

**Cuando un devoto es uno con Dios y quiere saber alguna cosa, Dios habla con el;**

**Dios le ayuda o le indica lo que debe hacer y decir.**

**A veces la gente le cuenta cosas al devoto y se da cuenta de que es Él, el que habla a través de esa gente.**

**Estas experiencias son reales, y empiezan a multiplicarse cuando sabes que Dios está contigo.**

**El no te proporcionará esas experiencias para atraerte, sólo te las darás cuando lo rechaces todo excepto las pruebas de Su presencia.**

**Estas experiencias no son exclusivas para el devoto.**

**Él haría cosas maravillosas para ti si quisieras amarle.**

**Él nos ama a todos, y está esperando en la puerta de tu conciencia, pero no le dejas entrar.**

**Dios nos está buscando más de lo que nosotros Le buscamos a Él.**

**Debes buscarle sinceramente y con toda la intensidad de la mente.**

**Al principio puedes pensar que no va a contestarte, pero ese es el error que cometen las personas antes de abandonar.**

**Pero recuerda que es El, el que ha hecho que llegues hasta ese punto.**

**Tú no debes rendirte.**

**Cuándo te asalte la duda debes preguntarte: ¿Cómo puedo mover las manos? ¿Cómo funciona la digestión? ¿Cómo fluye mi respiración?**

**Dios debe estar ahí.**

**Cómo eres tan dependiente de ese poder, ¿Porqué no enfocar tu mente hacia ese poder?**

**Cuando persistas cada día mostrándole tu amor a Dios por encima de todas las cosas, cada vez que desees algo, eso sucederá.**

## **54 - Tu relación con Dios**

**Una vez que abras tomado la resolución firme en tu corazón de encontrar a Dios y habrá empezado a seguir el camino hacia a Él, si te esforzaras para complacerle, intentando cambiar tus malos hábitos y dedicar algo de tiempo para meditar cada día, (15 / 20 min. mínimo), luego de algunos meses, (si por supuesto, habrá hecho todo de forma correcta), con la bendición del mismo Dios y del Gurú recibirá la respuesta que tu corazón tanto anhelaba. (Ver al Capítulo 25 "La Promesa del Gurú").**

**Aunque el camino a seguir no será fácil, ni sencillo y hay la posibilidad de que Maya, (La ilusión cósmica), vuelva a tratar de atraerte otra vez hacia a ella, estarás consciente de la verdad y sabrás que Dios existe.**

**Y como dijo nuestro amado Gurú Yogananda: "Nadie puede venir a contacto con la verdad sin que luego por ella no sea transformado".**

**Todos los verdaderos Texto Sagrado, como La Sagrada Biblia, El Gita, etc. si están íntegros y completos, representan para el hombre una gran ayuda, que es posible obtener también, a través de los libros y escritos Sagrado de Paramahansa Yogananda, Gurú que recibió el encargo por el mismo Dios de unir con su sabiduría divina a los Países de Oriente con lo de Occidentes.**

**Por lo tanto, se recomienda al devoto leer textos y libro Sagrados que lo guíen e inspiren al devoto a la búsqueda de Dios y que además, le permitan de encontrarlo y experimentarlo en primera persona, a practicar ejercicio físico; a tener un comportamiento benévolo hacia los demás, y a tratar de cambiar sus malos hábitos, para fortificar su camino en la autorrealización y la unión con Dios.**

**No obstante las dificultades, los errores, el karma y sus defectos, si el devoto habrá dedicado por lo menos algún tiempo para hacer el esfuerzo para hallar a Dios, su vida ya no será la misma.**

**¡Dios ya será parte de su vida!**

**La relación interpersonal entre cada uno de nosotros y Dios es única.**

**No hay 2 iguales.**

**Dios nos ama y lo sabe todo de nosotros, y si le pedimos con todo el corazón que nos ponga en el camino correcto hacia El, intentando hacer todo lo posible para**

complacerle, a pesar de nuestros errores y limitaciones, El nos ayudará y nos liberará.

## **55 - Dios visible e invisible**

Jesús dijo: 'Muchos profetas y hombres justos han deseado ver las cosas que yo veo, y no las han podido ver;

Han querido oír lo que he oído yo y no han podido.

Solo de cuando en cuando, en diferentes épocas, las grandes almas son enviadas a la tierra con la especial misión de proclamar Su gloria.

Sus vidas reflejan distintos atributos de Dios: Krishna manifestó el aspecto amante de Dios; la vida de Jesús mostró el lado devocional y activo; Swami Shankara reflejó la sabiduría de Dios; Chaitanya, el amor; Buda nos mostró la benigna inteligencia de Dios, trabajando a través del dharma o ley cósmica.

Así pues, aunque Dios es invisible, puede manifestarse en los cuerpos de los Grandes Maestros.

Es significativo que cuando pensemos en Dios bajo una forma humana Le visualicemos de acuerdo con nuestros conceptos familiares.

Por ejemplo, los chinos hacen la imagen de Buda con la nariz chata y los ojos achinados; los hindúes le representan con nariz aguileña.

La necesidad del hombre por un Dios personal se expresa en esos trazos.

Muchos devotos tienen diferentes opiniones respecto al Creador, pero Dios es personal e impersonal.

El, es el absoluto, más allá de la forma, pero también se manifiesta en multitud de formas.

Si no hubiese un cielo azul, si no existiese el espacio, los paisajes, la luna o las estrellas, nunca habríamos sospechado la existencia de Dios.

Las maravillas de este universo nos sugieren la presencia de Dios.

**El es visible por todas partes, en todo lo que ha creado, y en las acciones de Su inteligencia gobernando la creación.**

**Cuando vemos una película trágica, dramática o cómica, nos olvidamos de que los personajes no son más que electricidad, y formas vibratorias de luz.**

**Del mismo modo sucede con las cosas que observamos, como el cielo, los árboles, los demás seres humanos, etc.**

**Así que no te olvides de esto.**

**Todo está compuesto por la sutil energía vibratoria de Dios.**

**Así pues, como puedes ver, Dios es tan personal como impersonal.**

**El, es el Absoluto Increado; y El, está manifiesto en la creación;**

**Observándonos a través de las estrellas, permitiéndonos oler Su fragancia a través de las flores, y hablándonos a través de los Santos.**

**El Dios impersonal no puede ser descrito, ni siquiera comprendido por el intelecto.**

**La única forma de conocerle es a través del espíritu.**

**Así que en un principio, sólo puedes pensar en adorar al Dios personal.**

**Cuando piensas en el amor divino, piensas en el amor humano que has sentido en tu corazón, y te imaginas el amor de Dios mucho más grande.**

**Como la bondad, el amor, la sabiduría han sido expresados por personas que conoces, o más perfectamente en las vidas de los santos, eres capaz de concebir estas cualidades como las de Dios, y decir que es bueno y sabio.**

**¿Ves cuán tangible es? Pero sin un ejemplo personal de las cualidades de Dios, no podríamos concebirle.**

**Mientras sigamos identificados con nuestra conciencia del cuerpo, Dios será más real en el aspecto personal que en el impersonal.**

**Así pues, es más fácil darse cuenta de Su existencia a través del Dios personal.**

**En realidad, debemos aproximarnos a Él a través de lo visible, porque es más tangible para nosotros.**

**Por esta razón, grandes maestros como Cristo son enviados a la tierra.**

**Es la forma que utiliza Dios de tomar un cuerpo para inspirar y guiar a Sus hijos.**

**Pero El, no puede ser confinado a un cuerpo, porque eso significaría que ha nacido y que va a morir; estaría limitado. Y no sería Dios.**

**En el principio, antes de la creación, Dios era invisible, pero quería ser visible para disfrutar Su infinita naturaleza a través de distintas formas.**

**La electricidad está en el aire alrededor de nosotros, pero no puedes verla, hasta que la conduces a una bombilla, y se hace visible.**

**Lo mismo sucede con Dios.**

**Todos sois dioses – la electricidad divina es materializada en cada una de las bombillas, o sea los cuerpos – aunque no sois conscientes de ella.**

**Así pues, mi Dios no permanece escondido detrás del cielo y las estrellas, está delante de mí.**

**Es Dios que ha tomado más de un billón de formas sobre la Tierra.**

**Así que: ¿No sabéis que sois el templo de Dios y que el espíritu Divino mora en vuestro interior?**

**Pero aunque El ha creado una representación personal de El mismo en cada ser humano, algunos reflejan Su luz más que otros.**

**Estos son los Grandes Santos, los Grandes Maestros y los Avatares.**

**Volviendo a citar el ejemplo de Jesús, el cuerpo que fue crucificado y después resucitado era una manifestación del Dios invisible.**

**Y esa forma resucitada no volvió a morir, sino que se disolvió en el Espíritu después de que Jesús se apareciese a sus discípulos.**

**Porque como Dios no está limitado a una sola manifestación, es posible visualizarle en la forma que más le plazca a tu corazón.**

**Por eso, El aparecerá ante ti en cualquier forma representativa de Sus atributos divinos, o bajo la apariencia de un Avatar, Santo o alma que tú ames.**

**El primer paso a seguir para atraer esa respuesta divina es visualizar, con los ojos cerrados en meditación, la imagen de una deidad o santo.**

**Si tu meditación es profunda y tu esfuerzo persistente, atraerás a Dios a ti.**

**A lo largo de dos mil años, Dios encarnado en Jesús ha aparecido a muchos devotos, incluyendo a San Francisco de Asís.**

**Y como San Francisco identificó su ser con Jesús, vivió la crucifixión de Cristo en su propia conciencia, y los estigmas aparecieron en su cuerpo.**

**También se ha podido observar ese milagro en Teresa Neumann, sus manos y sus pies mostraban claramente las heridas de los clavos.**

**Tales son los testimonios de Dios.**

## **56 - El mágico contacto con Dios**

**Hallar a Dios es lo más difícil, pero por un lado, es lo más sencillo si sois sinceros y determinados.**

**A Dios no le impresionan los templos o los sermones;**

**El no entra en las puertas del orgullo y la pompa material;**

**No puedes conocerle a través de una relación mecánica.**

**Dios responde a la llamada sincera del corazón.**

**"Una cariñosa llamada, un susurro en el arroyo, en un pequeño altar de hierba, ahí está Su escondite".**

**Yogananda, (en su juventud), solía buscar un escondrijo silencioso en el exterior y allí rezaba hasta que veía la luz de Dios en el agua y en las risas del arroyo escuchaba Su voz.**

**Conoceremos que es la verdadera paz cuando conozcamos a Dios.**

**Cuando conozcamos al Padre Celestial, tendremos la respuesta no sólo a nuestros problemas, sino también a los del mundo.**

**¿Porqué vivimos y porqué morimos?**

**¿Por qué sucedieron determinadas cosas en el pasado y en el presente?**

**En el templo de la meditación todas esas preguntas y cada problema de la vida que inquieta nuestro corazón puede resolverse.**

**Conoceremos las respuestas a los puzles de la vida y hallaremos la solución a todas nuestras dificultades cuando entremos en contacto con Dios.**

**La vida es muy corta, y en ese período de tiempo debemos intentar alcanzar el mayor grado de realización posible.**

**Todo lo necesario es que hagamos el esfuerzo de meditar y practicar la presencia de Dios cada día.**

**Si vivimos con pensamientos nobles, estamos intentando mejorar.**

**El esfuerzo es todo lo que Dios espera de nosotros.**

**Parece muy difícil mantener la mente centrada en Dios en medio de todas las actividades que debemos realizar;**

**Pero el Bhagavad Gita dice: "Aquel que Me perciba en todas partes, y lo ve todo en Mí, nunca me perderá y Yo tampoco le perderé de vista".**

**Tus propios problemas son los que más precisan de ser resueltos, porque si mejoras tu vida, habrás ayudado a resolver el enigma de esta existencia para los demás.**

**También debes amar a Dios, y tener fe implícita en El, para que aunque el resto de la humanidad te considere un alma inútil porque has fracasado, o porque eres físicamente débil, aún puedas decir: "Padre, quiero ir a Tu templo, aunque mis piernas estén paralizadas. Quiero escucharte Señor, aunque esté sordo. Quiero hablar de Ti, Padre, aunque mis labios estén mudos. No me he rendido, señor. Mi mente y mi corazón están corriendo hacia Ti".**

**No hay ninguna razón por la que tu mente no pueda estar con Dios.**

**Aparta las cadenas del engañoso mundo materialista que tú mismo has creado y que atan tus pensamientos a la conciencia mundana.**

**Mantente a distancia en tu corazón: cumple con tu deber en el mundo, pero sin estar atado a él.**

**Reza al Padre: 'Deseo conocerte y resolver el misterio de la vida.**

**Aunque mi cuerpo es débil, mi mente tiene la voluntad de hacerlo. En mi corazón hay un deseo ardiente por Ti, y en la luz de mi amor, Señor, quiero verte.'**

**Entonces el Amado del universo responde: 'Aunque el mundo diga que estás perdido, sigues siendo Mi pequeño.'**

**Recordad, aquél que no se rinde mentalmente es el que halla a Dios en el templo de su corazón.**

**No importa qué obstáculos tengas en tu vida, siempre puedes buscar a Dios en el santuario de tu corazón; y puedes amarle con todo tu corazón.**

**Cuando tengas algo de tiempo libre, retírate a la caverna del silencio interior.**

**No hallarás silencio entre las multitudes.**

**Busca tiempo para estar solo; en la caverna del silencio hallarás el manantial de la sabiduría.**

**Cuando empiece tu búsqueda de Dios, en un principio, puede hallar las flores de la verdad en todas sus enseñanzas.**

**Pero el auténtico jardín de la verdad se halla en la comunión interior con Dios.**

**Sólo cuando escuches la verdad de Sus labios estarás satisfecho.**

**Cuando te unas a Él, sabrás qué hacer con tus problemas, y podrás decir: Sé cuál es la voluntad de mi Padre,' o 'puedo ver el amor de mi Padre detrás de las cosas que me suceden.'**

**Sintiendo el amor de Dios, llegarás al punto de amar a todo y a todos.**

**Serás capaz de trascender todas las limitaciones; porque el amor de Dios es la solución a la vida, a la guerra y al sufrimiento.**

**No eres un pájaro o un animal; eres un ser humano, un hijo de Dios, y debes expresar tu verdadera identidad.**

**Estás aquí para romper las cadenas de la ilusión y afirmar tu poder como hijo de Dios.**

**El tiempo se acaba. Entonces, no abandones esta Tierra sin haber echo el esfuerzo de conocer a Dios y los misterios de la vida.**

**Hasta que no encuentre a Dios, no serás capaz de resolver los problemas de esta vida, y tampoco serás libre de las miserias de la vida mortal.**

**Por las noches, no vayas a dormir hasta que hayas hallado a Dios mediante la meditación.**

**Es el bebé que llora más alto el que primero llama la atención de su madre.**

**Así debéis rezar por Dios. No estéis satisfechos con menos.**

**Busca a Dios y entrégate totalmente a El.**

**Recuerda que aquellos a los que más quieres un día desaparecerán.**

**No te castigues, pero acuérdate de dar tu amor a todos los demás del mismo modo que a ti mismo.**

**Piensa que es solo Dios a través de estas personas el que te da Su amor.**

**Porque el propósito de la vida es encontrar a Dios y recibir de El su amor eterno.**

**Así que, queridos amigos, por la noche, cuando estéis libres de vuestros deberes materiales, ocupaos de vuestro bienestar espiritual.**

**Meditad, rezad, una y otra vez.**

**Practicad las técnicas de meditación para controlar la mente, con profundo interés.**

**Seguid a los Grandes Gurús y Maestros que a través de estas enseñanzas hallaron a Dios.**

**Embriágate con el amor de Dios.**

**El cuerpo se purifica en ese momento.**

**Cuando estéis tan inmersos en el amor de Dios que olvidéis la existencia del cuerpo recibiréis incontables bendiciones.**

## **57 - El yoga en 8 fases**

**El sabio Patanjali formuló el sistema del Yoga en ocho fases:**

- 1. Evita una conducta incorrecta – yama.**
- 2. Sigue ciertos preceptos morales y espirituales – niyama.**
- 3. Aprende a tener la mente y el cuerpo en calma para percibir a Dios – asana.**
- 4. Durante el estado de paz, practica el control de la fuerza vital en tu cuerpo – pranayama.**
- 5. Cuando tu mente esté bajo control, puedes entregarla a Dios – pratyahara.**
- 6. Entonces comienza la meditación: primero debes concentrarte en una de las manifestaciones cósmicas de Dios como el amor, la sabiduría o la alegría – dharana.**
- 7. Lo que viene a continuación es una expansión de la realización de la naturaleza omnipresente de Dios – dhyana.**
- 8. Cuando el alma se funde con Dios, que es eterno, siempre consciente, siempre feliz, has alcanzado el objetivo – samadhi.**

**Nunca puedes agotar la alegría de Dios. El es suficiente;**

**El es, el propósito y el objetivo de la existencia.**

**El verdadero entendimiento llega cuando sentimos a Dios como una gran alegría en la meditación.**

**Y la paz es la primera prueba de Su presencia.**

**Todos somos almas, hechos a la imagen de Dios.**

**El Yoga nos enseña a conocer nuestra verdadera naturaleza.**

**A través de la meditación del Yoga, podemos llegar a saber que somos dioses.**

## **58 - La lucha entre el bien y el mal**

**En la India la gente pone mucho énfasis en el hecho que Dios sólo puede ser recibido a través del adecuado representante espiritual.**

**En ese país hay quien busca por todas partes para hallar a un verdadero representante de Dios: uno que conoce a Dios y está unido a Él.**

**Cuando hallan a esa persona, le llaman gurú y lo siguen fielmente.**

**El Gurú es aquel a quien Dios señala para que te saque de la oscuridad de la ignorancia para guiarte hasta el país de Su luz eterna.**

**Uno que busca a Dios puede tener muchos maestros espirituales, pero sólo un Gurú.**

**Cuando halla su Gurú, le sigue sólo a él con firme resolución.**

**Dios es visible en aquellos que Le aman y que están en contacto con El.**

**Cuando estás en contacto con tu Gurú, el representante visible de Dios, el Señor vendrá a ti bajo esa forma cuando estés meditando.**

**Entonces sabrás que Dios es real y que trabaja a través de tu Gurú.**

**Antes de morir, Swami Sri Yukteswar, le dijo a Yogananda que tenía que llevar un brazalete como protección especial.**

**Con fe en su bendición del brazalete, el se lo puso.**

**Cuando estaba en Bombay justo antes de volver a América, Yogananda se dio cuenta de que el poder satánico estaba a punto de destruir su vida, para evitar que cumpliera la misión divina que se les había dado a su Gurú y a el.**

**Yogananda no tenía miedo; sabía que Dios estaba con él y recordaba la promesa de protección de su Maestro.**

**Yogananda encendió una pequeña lámpara de la habitación, porque a las fuerzas del mal no les gusta la luz.**

**Estuvo meditando durante un rato y sentía un poco de sueño.**

**Al abrir los ojos, Yogananda vio la negra forma de Satán, horrible, con la cara como un gato y con cola.**

Este, saltó encima de él y su corazón dejó de latir.

El dijo mentalmente: "No te tengo miedo". "Soy el Espíritu".

Pero aún y así su corazón seguía sin latir.

De pronto vislumbró una túnica ocre; allí se encontraba su Maestro.

Ordenó a Satán que se fuese, y en el acto desapareció la figura negra y recuperó su aliento.

Entonces Yogananda gritò, "¡Maestro!"

Swami Sri Yukteswar,le dijo: 'Satán intentaba destruirte. Pero no temas. "Yo estaré siempre contigo".

Pudo incluso oler la misma fragancia que emanaba de la forma del Maestro, de la misma manera de cuando estaba encarnado en vida.

Estas experiencias pueden convencerte de la existencia de las fuerzas del bien y del mal en el universo.

Del mismo modo que las vibraciones de radio están presentes en el espacio, los santos, sintonizando con Dios, le han atraído desde Su silencio cósmico.

El y Sus santos están justo aquí, detrás del éter.

Así que, aquellos que Son Uno con Dios pueden parecerse en cualquier momento y en cualquier lugar de la Creación.

Un Maestro que es uno con Dios, puede aparecerse bajo su forma humana, del mismo modo que el Maestro de Yogananda se le aparecía, o como Jesús visitaba a San Francisco cada noche.

¡Simplemente pensad como sería vuestra vida si tuvieseis esa experiencia!

Veríais este mundo tal y como es.

## **59 - La importancia de tu estado mental antes de la muerte**

Puedes decir que vas a morir de todas formas, que tu vida se acaba, así que, ¿Por qué intentar triunfar?

**El Bhagavad Gita dice que en el momento de la muerte, si puedes dejar el cuerpo con la convicción de que has resultado victorioso en la vida, así será.**

**Si partes con la convicción que estarás con el Señor, así será, pero si te vas con la conciencia de que todo ha acabado, así será.**

**Los pensamientos que predominan en tu vida son los que determinan tu estado después de la muerte y tu siguiente vida.**

**¿Puedes recordarlos? No hay ninguna excusa para decir que eres demasiado viejo o incapaz para triunfar material y espiritualmente.**

**Jesús demostró el máximo triunfo. El, hizo lo que un millón de hombres de negocios no serían capaces de hacer. ¿Por qué?**

**Porque había alcanzado a Dios. Así que deja que tu más grande ambición sea hallar a Dios - estar con El - y usar tu fuerza de voluntad para hacer lo que debes en esta vida - para El.**

**Si ves que no estás satisfaciendo a Dios, pregúntate cómo puedes agradecerle y cómo puedes meditar más profundamente.**

**Piensa y luego actúa. Ese es el método a desarrollar.**

## **60 - Un mundo sin fronteras**

**Cuando distintas mentes se juntan en el espíritu de la amistad, hallamos gran armonía, paz, felicidad, entendimiento, y cooperación con las actividades de la vida.**

**Con tantos problemas atacando esta Tierra nuestra, nunca antes fue tan necesaria la paz como ahora.**

**La guerra es como veneno en el sistema. Cuando tenemos toxinas en el sistema, la impureza tiene que salir de él de alguna forma.**

**Entonces sufrimos enfermedades.**

**Del mismo modo, cuando hay mucho egoísmo en el sistema internacional, el veneno se extiende por el mundo formando la enfermedad de la guerra.**

**Mucha gente muere, y entonces hay un período de calma. Pero la guerra volverá otra vez - y vendrá una y otra vez - mientras haya ignorancia, y mientras el hombre no se convierta en un verdadero ciudadano del mundo.**

**Dios nos dio la inteligencia, y nos situó en un ambiente en el que debíamos usar la inteligencia.**

**Entonces, debemos utilizar nuestra inteligencia para analizar los misterios de la vida y explorar los secretos que el Padre Celestial ha escondido detrás de la naturaleza.**

**Cuán preferible es este modo de usar nuestro tiempo, nuestra energía y nuestra inteligencia, a utilizarla para crear métodos de guerra más destructivos.**

**Así que, debemos usar la inteligencia para conseguir la paz entre nosotros.**

**Y para conseguir la paz, tenemos que hacer un esfuerzo valioso todos juntos.**

**Tenemos que empezar por los sistemas educativos y promover entendimiento a través de la tolerancia, la comprensión y la bondad, en lugar de fomentar el odio entre las demás naciones.**

**Nuestra visión está oscurecida desde nuestro nacimiento por los prejuicios de familia, raza y nación.**

**Al fin, son solo nuestros propios pensamientos, conceptos y las ideas que aprendimos desde pequeños, que no nos permiten entender los diferentes puntos de vistas de las demás personas, en el mundo.**

**Los prejuicios, son conceptos erróneos que se han formado en casi cada lugar o culturas del mundo a causa de la ignorancia y son la primera causa de guerras entre naciones hermanas.**

**Nunca entenderemos a los demás mientras no nos libremos de los prejuicios.**

**Vivimos limitados por estos conceptos erróneos.**

**Esta es la limitada actitud de las naciones y también de los hombres.**

**Cada nación y cada quien cree que su punto de vista es el correcto.**

**La verdad es que si queremos llegar a la paz en todo el mundo, tenemos que aprender a entender a cada cultura y a todos, incluso a aquellos que no nos entienden a nosotros.**

**Pero la única forma de conocer realmente a alguien es cultivando el entendimiento divino.**

**Y por eso, antes de juzgar a los demás y creer que somos mejores que los otros, tenemos que dedicar algo de tiempo, cada día, para interiorizar nuestra conciencia y encontrar primeramente la paz interior en nosotros.**

**Eres un miembro de la raza humana. No lo olvides.**

**Debes amar al mundo del mismo modo que amas a tu nación y a tu familia.**

**Esto por algunos puede ser difícil de entender, porque desde pequeño, te enseñaron que naciste en un país y que tienes tu raíces en él.**

**Sin embargo, es suficiente que lea un poco de historia y de pronto te darás cuenta que los nombres de las naciones, las fronteras y las limitaciones hechas por el hombre, siempre han ido cambiando con el transcurso del tiempo.**

**Los imperios, por cuan grandes y poderosos que fueron, han surgido y se han derrumbados en el transcurso de la historias.**

**Por lo tanto, lo que debes aprender, es que a través de la amistad con Dios se puede establecer la amistad entre los seres humanos.**

**Porque sólo cuando ves a Dios en todos puedes amar a judíos, cristianos, musulmanes e hindúes con el mismo espíritu.**

**En verdad, Todos somos extranjeros aquí.**

**Ningún territorio pertenece permanentemente a un país.**

**El tiempo acaba borrando todas las naciones.**

**Las fronteras no pueden durar para siempre, porque son divisiones que se han hecho por la fuerza.**

**Un día, gracias a un mayor entendimiento, no habrá divisiones entre los países.**

**El planeta Tierra será nuestro país; y distribuiremos los bienes del planeta de acuerdo con las necesidades de la gente.**

**Pero la igualdad no puede forzarse; debe venir del corazón.**

**La mayor bendición para poder lograr esta paz, sería el desarrollo internacional, para que todo el mundo fuese consciente de esta verdad.**

**Estos ideales deberían enseñarse en la familia, en todas las escuelas y en cada lugar.**

**Porque ese, es el principio de Dios.**

**Debemos disociar nuestra sabiduría de todas las influencias ambientales y de raza.**

**Si podemos aprender a entender a los demás, empezaremos a expresar la perfecta imagen de dios que llevamos dentro.**

**Y en todos aquellos que usan su libertad para hacer el bien, el poder del Espíritu se manifestará.**

**Entonces la paz vendrá, cuando disciplinemos nuestros corazones para ver a Dios en todos.**

**Si podemos recibir ese poder del Espíritu, llegaremos a ser verdaderos hijos de Dios.**

**La paz, no es algo que pueda crearse de golpe. Ni siquiera un millón de Cristos o de Krishnas podrían hacerlo.**

**Cuando cada uno de nosotros forje su vida con la sabiduría y el ejemplo de Cristo, Krishna, Buda, etc., podrá haber paz; nunca antes.**

**Debemos empezar ahora, con nosotros mismos.**

**Tenemos que intentar ser como los seres divinos que vienen a la Tierra una y otra vez para enseñarnos el camino a seguir.**

**Mediante el amor al prójimo y manteniendo nuestro entendimiento limpio de prejuicios, la paz podrá llegar.**

**Cada individuo de la familia y la comunidad deben esforzarse por vivir en paz con los demás.**

**La paz debe empezar a ser practicada en casa y en las escuelas.**

**No debemos estar orgullosos por nuestra nacionalidad o nuestro color, sino por nuestro entendimiento.**

**Debemos cultivarlo y usarlo para determinar qué es lo mejor para la felicidad de nuestra familia, la felicidad nacional y la felicidad internacional.**

**Muchas guerras se podrían prevenir si se dejaría de poner énfasis en las diferencias y aprendiésemos a amar a todos sin distinción o prejuicio.**

**Debes estar más orgulloso por estar hecho a la imagen y semejanza de Dios, que por ser de una determinada nacionalidad.**

**Un día la muerte llegará a buscarte y el país en que naciste y en que viviste, ya dejará de ser tuyo.**

**Recuerda que la única justificación de la vida es la de desentrañar los misterios del universo.**

**Y la única justificación de la existencia humana es hallar a Dios.**

**Dios creó un mundo diverso para enseñarte a olvidar tus diferencias físicas con las demás razas y a resurgir de entre las ruinas de los malentendidos y los prejuicios para hacer el esfuerzo de comprender que El, es nuestro verdadero y único Padre.**

**Seguid el camino de Dios. Dedicad una parte del día para meditar en El.**

**Cuando estéis en comunión con Dios, sentiréis por los demás como sentís por vosotros mismos.**

**Y ya entenderás que todos los seres humanos son los hijos de Dios, y El es nuestro Padre.**

## **61 - Los hijos**

**El mundo nos da un entrenamiento muy pobre.**

**Es mejor no tener hijos si no ováis a darles el entrenamiento adecuado.**

**Manteniendo la disciplina equivocada les hacéis desgraciados toda la vida.**

**Adquieren hábitos que les impiden ser ellos mismos, y expresar su verdadero ser.**

**Los buenos hábitos son amigos que nos ayudan, pero los malos hábitos nos vuelven demonios.**

**En la misma casa puedes encontrar a alguien que lo tolera todo con calma y otra que está hirviendo de rabia, envidia y demás emociones que te entorpecen.**

**Si puedes permanecer siempre en calma, ¿No es mucho mejor? Si Dios se impacientase, imagina lo que podría suceder a este mundo. Afortunadamente para nosotros, El permanece siempre en calma. Tiene un perfecto control sobre sus sentimientos. Una parte de Él, Su naturaleza absoluta, nunca está inquieta, incluso cuando sabe lo que está sucediendo aquí.**

**Así debemos ser nosotros, siempre en calma a pesar del tumulto que nos rodea y así debemos dar nuestro ejemplo a nuestros hijos.**

**Todos los padres deberían educar a los hijos para que aprendiesen a desarrollar el gusto por los buenos hábitos.**

**Muchos de los malos hábitos son producidos por el ambiente de la escuela, bajo la influencia de otros chicos creen que no pueden escoger; si uno de ellos no quiere seguir a los demás y no fuma o bebe, se le margina.**

**De ese modo, los jóvenes sucumben a los malos hábitos.**

**Muchas familias están siendo destruidas a causa de la falta de educación moral y espiritual en casa y en la escuela.**

**Nuestro deber es enseñar a nuestros hijos a resistir el mal.**

**Siéntense y razonen con sus hijos.**

**Recuérdales que desarrollar malos hábitos les conduce irremisiblemente al error y que si se aventuran por esos caminos, será demasiado tarde para escapar, y toda la alegría de la vida se habrá acabado para ellos.**

**Además, los malos hábitos podrán crear problemas muchos más grandes y mas incomprendiones al momento en que los jóvenes tengan que enfrentarse a los**

**momento en que dejan de ser adolescentes y se hacen adultos, así como por su relaciones sentimentales.**

**No es la educación académica sola, la que hace a la gente feliz. Es la educación del 'cómo vivir' - cómo desarrollar una vida moral armoniosa, una fuerza de voluntad más fuerte y potenciar entendimiento espiritual - la que traerá la felicidad.**

**Resistirse a las tentaciones no significa olvidarse de todos los placeres de la vida; es tener control absoluto sobre todo lo que haces.**

**Os estoy mostrando el camino hacia la verdadera libertad, no el falso sentido de libertad que en realidad os obliga a hacer lo que vuestros hábitos os dictan.**

## **62 - Equilibrio y entendimiento**

**Colócate en medio de una multitud de situaciones adversas, deja que hablen mal de ti y observa tus reacciones.**

**Si no te alteras interiormente, si puedes olvidar los sentimientos de dolor e injusticia y tener sólo amor en tu corazón, entonces eso es verdadero entendimiento.**

**La mayor parte del tiempo, las personas hablan y actúan desde su punto de vista.**

**Apenas ven, o intentan ver, el punto de vista de los demás.**

**Si a falta de entendimiento te ves inmerso en una pelea con otra persona, recuerda que cada uno tiene la misma culpa que el otro, sin importar quien empezó la discusión.**

**Recuerda que es el sarcasmo el que despierta la ira.**

**Si la verdad dicha con delicadeza le ofende a alguien, entonces esa persona no puede ser ayudada.**

**Aquellos que poseen verdadera comprensión son tus verdaderos amigos, aquellos que contarán la verdad cuando les pidas consejo.**

**Ese es el valor de los verdaderos amigos.**

**Así como es el valor de un Gurú que ha alcanzado a Dios y te quiere ayudar.**

**Sé siempre sincero. Nunca des la impresión de que estás de acuerdo con alguien cuando no lo estés.**

**Eres un hipócrita si no lo haces.**

**Tan pronto como mientes deliberadamente a alguien, tu entendimiento se verá contaminado.**

**Como resultado de eso atraerás a amigos hipócritas.**

**Si quieres comprensión debes ofrecer comprensión.**

**Debes amar a todos con el amor que profesas hacia tus padres, hijos y demás seres queridos. Ese amor es la más maravillosa conciencia.**

**Cuando tratas de imponer tu autoridad, nadie quiere obedecer.**

**Intenta forzar a alguien a amarte. ¡No te resultará!**

**Pero si ejercitaras tu autoridad con amor y sabiduría, se convertirás en la mayor ayuda para los demás.**

**Esta ayuda que os doy es la antorcha de vuestro camino.**

**No dejéis que la apaguen los prejuicios y esfuércense para desarrollar el justo y verdadero entendimiento.**

## **63 - Éxito y fracaso**

**Debes tomarte en serio las enseñanzas de las Grandes Maestros que nos han sido enviadas para iluminarte.**

**Muchos se han salvado de la oscuridad de la ignorancia espiritual gracias a su dedicación y trabajo.**

**Otros que no hicieron caso se perdieron; y algunos de ellos han sido derrotados espiritualmente.**

**La culpa la tiene el que busca, si no consigue tener éxito en este camino.**

**Si uno hace el esfuerzo sincero de cambiar y sigue con firmeza las enseñanzas de los Santos y Grandes Maestros, hallará la salida al moribundo bosque de la teología y a las interminables miserias del mundo.**

**Toma la resolución de esforzarte en hallar a Dios.**

**Jesús, Buda, Krishna y todos los demás Maestros no vinieron aquí para daros charlas sobre ideas filosóficas de Dios, sino a animaros a que Le conozcáis.**

**La inspiración divina no tiene principio ni fin;**

**Cualquier cosa que todos ellos escribieron y nos dijeron es por el Padre, no para satisfacer su voluntad o su propio ego.**

**Vinieron para ayudaros en el camino de la emancipación.**

**Grandes almas, aquellas que están hambrientas de Dios, están siguiendo este camino y bebiendo el néctar de Su presencia.**

**Practica estas enseñanzas y verás lo bella que se vuelve la vida.**

**El deseo de Jesús, Yogananda y de los otros Grandes Maestros no fue de desarrollar una gran organización mecánica, sino una colmena llena de la miel espiritual de Dios.**

**Un predicador nunca debería atraer una gran congregación de gente solamente para llenar los bancos de su iglesia.**

**El único deseo de una guía espiritual debería ser la felicidad de servir a aquellos que Dios le envía para que les ayude.**

**Una vez que haya podido ayudarte y transformarte a ti mismo, haz tu parte.**

**Y extiende el trabajo de los Grandes Maestros a través de tus palabras, del ejemplo, y a través de tu devoción.**

**Dios en verdad, no quiere y no necesita en si hacerse ninguna propaganda, pero es tu deber expandir estas enseñanzas hacia los demás a través de tus vibraciones espirituales, para que ellos también puedan recibir esta verdad.**

**Aquellos que sigan este camino sinceramente hallarán la redención.**

**Todo esto es fruto del trabajo de Cristo y de Babaji.**

## **64 - Alcanzar a Dios es la victoria definitiva**

**No penséis que no podéis cambiar y mejorar.**

**Analizaos cada noche; y medita profundamente rezando: "Señor, he vivido mucho tiempo sin Ti, ya he jugado bastante con mis deseos. ¿Ahora que va a ser de mí? Debo tenerte. Ven a mí. Ayúdame. Rompe Tu voto de silencio, y guíame".**

**Puede permanecer diez veces en silencio, pero cuando menos te lo esperes, El vendrá a ti.**

**No podrá permanecer apartado.**

**Mientras tengas una curiosidad impura, no vendrá, pero si eres realmente sincero estará contigo donde quiera que te encuentres.**

**Y esto merece todos los esfuerzos que hayas hecho.**

**El retiro es el precio de la grandeza.**

**Evita ir con frecuencia a sitios ruidosos. El ruido y la actividad desenfrenada mantiene los nervios excitados con la emoción.**

**Ese no es el camino para llegar a Dios, es el camino hacia la destrucción, porque lo que destruye tu paz te está apartando de Dios.**

**Pero cuando estás en calma y en silencio, estás con el Señor.**

**Con el tiempo, veras que aunque esté solo o en medio de la multitud, hallaras el retiro necesario en tu alma.**

**Todos los ruidos de la tierra se desvanecen mientras estarás interiormente en tu caverna de paz.**

**Si aún no habéis descubierto este reino, ¿A qué estáis esperando?**

**No perdáis más el tiempo.**

**Incluso si eres ciego, mudo, sordo y abandonado por el mundo, no te rindas. Si rezas: "Señor, no puedo ir al templo a causa de mis débiles ojos y piernas, pero con toda mi mente estoy pensando en Ti".**

**Entonces el Señor viene y dice: "'Hijo, el mundo te abandona, pero Yo te llevaré en Mis brazos. Ante Mis ojos tú has salido victorioso".**

**Y vivirás en la gloria de esa conciencia en Su presencia cada día.**

**Sentirás un maravilloso desapego de todo lo demás.**

**El Espíritu será tu comida;**

**El Espíritu será tu alegría;**

**El Espíritu será tu audiencia y tu templo;**

**El Espíritu será tu biblioteca en la que extraerá toda tu inspiración;**

**El Espíritu será tu amor y tu Amado.**

**El Espíritu de Dios será el que satisface todos tus deseos, porque en El, hallaras toda la sabiduría, todo el amor y toda la belleza que buscaba.**

**No tendrá ninguna ambición, ni ningún deseo más que Dios.**

**Cualquier cosa que busque lo hallarás en El.**

**No pierdas el tiempo, porque cuando cambies la residencia de tu cuerpo, (o sea, cuando muera), tardarás mucho en tener otra oportunidad para hallar a Dios, pasando otra vez por el nacimiento y la juventud.**

**¿Por qué malgastar tu tiempo en deseos inútiles? Es una locura perder la vida buscando cosas que vas a perder al morir.**

**Nunca hallarás la felicidad de esa forma.**

**Pero cada esfuerzo que hagas hacia el contacto con Dios durante la meditación te dará el eterno regalo del alma.**

**Empieza ahora – aquellos que seáis verdaderos amantes de Dios y que busquéis no vuestra gloria, sino la gloria del Espíritu. Cada uno debe alcanzar su victoria.**

**Toma la resolución de que vas a ser victorioso.**

**No necesitas un ejército ni dinero para conseguir la mayor victoria alcanzable, simplemente debes tomar la determinación de que vas a ganar.**

**Todo lo que debes hacer es sentarte en silencio y meditar y, con la espada de la determinación, cortar el avance de los pensamientos negativos.**

**Cuando hayas acabado con todos, el reino divino de la sabiduría será tuyo.**

**No pierdas el tiempo.**

**Tú eres la creación más importante de Dios, mayor que todas las que ha creado.**

**Has sido bendecido con el poder de pensar y razonar.**

**Dios dice: "Te di voluntad; Te di libertad de escoger para que puedas olvidar a todas las cosas y amarme a Mi, el que te dio todos esos regalos".**

**Descubrirás que detrás de todos los riachuelos de tus deseos se esconde al gran deseo para el Océano de la Conciencia Divina.**

**Muchos de vosotros nadáis hacia ese Océano pero os detenéis en la misma orilla.**

**Si seguís haciendo el bien en la vida, llegaréis a conocer a ese Océano de la Conciencia Divina.**

**Todas las 'realidades' de la vida que están ante ti pasarán a ser irreales.**

**Hoy somos, pero mañana no.**

**Debemos recordar nuestro deber hacia ese gran Poder que se halla detrás de nuestras vidas.**

**Si queremos entender esta vida, debemos darnos cuenta del trabajo de Dios, de la llama de Su mente que arde en nuestros pensamientos, de la vida que fluye a través de nuestras almas, de los mundos y mundos que se esparcen por el cosmos.**

**Nuestras vidas son el reflejo de ese Espíritu.**

**La ola no puede existir sin un océano detrás; así que nuestro deber es darnos cuenta de la existencia de ese gran océano de la vida que late bajo nuestras vidas. Para poder alcanzar en Dios nuestra victoria definitiva.**

## **65 - Lleva a Dios contigo a través de tu vida**

**Gracias a Dios, todo lo demás existe.**

**Tú existes gracias a Él.**

**Y si posees abundancia material y todas las satisfacciones que acompañan a ello, también se lo debe a Dios.**

**Así que debes mostrar una gran gratitud hacia Dios. ¿Por qué entonces no recuerdas Su suprema importancia? ¿Cómo puedes dormir cada día ignorándole?**

**No hay excusa.**

**¿Por qué dar tanta importancia a la vida material?**

**Atiende a tus obligaciones en el mundo y al mismo tiempo piensa en Dios.**

**Cada día, el demonio del destino está llevándose a la gente de este lugar temporal; piensa que te puede suceder lo mismo en cualquier momento.**

**Cumple con tus obligaciones conscientemente, pero mantén siempre un contacto con Dios.**

**Los Grandes Maestros y Santos trabajan duro para servir a todos, pero cuando se sientan a meditar, no dejan que nadie le moleste.**

**Lo demás puede esperar; pero la búsqueda de Dios nunca puede ser descuidada.**

**Un santo en la India no interrumpía sus oraciones a Dios ni siquiera para leer los mensajes urgentes.**

**En tu vida debes darle de igual modo una importancia suprema a la comunión con Dios.**

**De otra forma, no serás fiel a tu compromiso con El.**

**Los Grandes Maestros nunca te aconsejarán omitir alguna acción;**

**Ellos te aconsejarán que seas equilibrado.**

**Tienes que trabajar, de eso no hay duda; pero si permites que un deber contradiga al otro, no es un verdadero deber.**

**Muchos hombres de negocios están tan ocupados amasando fortunas, que olvidan que están maltratando sus corazones.**

**Si el deber de la prosperidad te hace olvidar el de la salud, no es un deber.**

**Uno debe desarrollar una forma armoniosa de trabajar.**

**No sirve para nada destinar una atención especial al cuerpo si alberga un cerebro minúsculo. La mente también debe desarrollarse.**

**Y si tienes una salud excelente, riqueza e intelecto, pero aún y así no eres feliz, entonces aún no has triunfado en la vida.**

**Cuando puedes decir: "Soy feliz, y nadie puede apartar esa felicidad de mí". Eres un conquistador.**

**Porque has encontrado la imagen de Dios que hay en ti.**

**Debes estar orgulloso de esa imagen que hay en tu interior.**

**Si estás siempre enfadado por todo y te irritas con todo el mundo - y si mueres con esa conciencia - aún no te has dado cuenta de que Dios está en tu interior, que Él es tu Ser.**

**Una vez, un Santo de la India y sus discípulos se estaban bañando en el Ganges, cuando un hombre llegó y empezó a lavar a su caballo al lado del Santo hombre.**

**Al entrar en el agua, empezó a salpicar intencionadamente al Santo.**

**Los discípulos enfurecidos quisieron golpear al hombre que había hecho tal ofensa, pero su Gurú les dijo: "No, dejadle".**

**De repente, el caballo dio una coz a su amo, rompiéndole algunos dientes. Y el Santo fue hacia el hombre y le ayudó amablemente.**

**Las inexorables leyes de la naturaleza, no el Santo, castigaron al malhechor.**

**Porque Dios y Sus leyes cósmicas trabajan infaliblemente para el beneficio de aquellos cuyas acciones están siempre sintonizadas con el Divino Ser Interior.**

## **66 - Si quiere elevarte practica estas verdades**

**De vez en cuando, intenta seguir adelante sin comida y sin algunas comodidades de tu vida diaria.**

**Ayuna durante un día o dos y niégate algunos de los placeres o conveniencias a los que estás acostumbrado para ver si puedes seguir adelante sin ellos o no.**

**Empieza con ayunos a base de solo fruta o jugo de frutas.**

**Luego intenta ayunar uno o dos días sin comer nada.**

**La verdadera persona libre es capaz de dominarse a si misma.**

**Esa persona es guiada por la sabiduría innata del alma, la cual no está influenciada por los demás, ni por los hábitos o el temperamento.**

**Este tipo de libertad requiere autocontrol y una profunda comprensión del propio Ser.**

**Pero no es difícil alcanzar esta libertad. Es tu verdadera naturaleza.**

**Uno debería mantener un estado mental de constante devoción con Dios.**

**El verdadero devoto siempre está con Dios.**

**Deberías disfrutar de la creación sin convertirte en su esclavo.**

**Un Maestro por experiencia sabe que el placer de hallar a Dios es la mayor alegría.**

**Aún y así, la gente está tan metida en el sueño de la vida que no hace el esfuerzo de hallar a Dios.**

**En vez de eso se preocupan por las cosas más elementales o intentan buscarle a través de libros y diferentes religiones.**

**La gente no sigue el verdadero camino para hallar a Dios, el cual consiste en rezarle continuamente, en buscarle día y noche y en acabar con todas las fuerzas que apartan tu mente de Él.**

**El Yoga es tan maravilloso porque te indica paso a paso el camino hacia la realización.**

**En la universidad puedes ser proclamado un Doctor en Divinidad y seguir siendo un doctor en Ignorancia.**

**La práctica de la religión, es lo que realmente importa – debes practicar la percepción de Dios.**

**El éxito de algunos maestros religiosos es como setas espirituales, crecen de la noche a la mañana pero no tienen una base firme.**

Los Maestros cualificados han alcanzado la realización divina, y son guiados por la bendición de Dios y su propio Gurú.

## **67 - Sigue a aquellos que han hallado a Dios**

Para poder hallar tu camino, estudia los caminos espirituales que han recorrido aquellos que han hallado a Dios.

Si sigues las enseñanzas de los Grandes Maestros hallarás a Dios más rápidamente que si te pierdes por los camino de la teología.

La India, por ejemplo, se ha especializado en hallar a Dios.

Si sigues los métodos, de los Grandes Maestros, te ayudarán a hallar a Dios.

Cuando Yogananda empezó a buscar su camino, probó todos los métodos;

Alguien le dijo: "Todos dicen que este camino es el mejor, ¿Cómo voy a saberlo?"

"Pruébalos!" El Maestro le dijo.

"Sólo probando el agua puedes saber si va a quitarte la sed. Discutir sobre el agua no va a ayudarte."

Reza a Dios para que te guíe. Y si eres sincero, Dios te guiará correctamente.

Recordad: Buscad a Dios día y noche. Usad vuestra libre elección para hacer lo correcto. Pensad todo el tiempo en Dios, sin importar lo que estéis haciendo.

Haced las cosas con concentración, pero en el fondo de la mente debéis estar llamando a Dios: "Señor, revélate. Ven a mí. Tu amor lo satisface todo.

Te quiero a Ti y nada más."

Por la noche debéis meditar; practicar las técnicas de los Grandes Maestros y no fracasaréis en vuestra búsqueda.

Tomad esta determinación y rezad con el Maestro Yogananda:

"Oh, Dios, hacemos la firme promesa de que no caeremos en el sueño del engaño, sino que permaneceremos despiertos en Ti; haremos todos los esfuerzos por

**pensar siempre en Ti, hasta que Te hallemos; seguiremos el camino del Yoga y a través de nuestro ejemplo ayudaremos a los demás a llegar a Tu reino.**

**Padre, ayúdanos a encontrarte, porque nos perteneces."**

## **68 - Como saber si te está acercando a Dios**

**La alegría es la estrella polar a la que todas las almas, confundidas por las olas del dolor y de los placeres excitantes, miran para guiarse.**

**La alegría es la conciencia de Dios - Su ser, Su cualidad suprema, Su vida infinita.**

**Sentir una alegría que se acrecienta durante la meditación es un signo inequívoco de la presencia de Dios.**

**Cuanto mayor es la alegría, más profundo es el contacto con El.**

**Hay dos caminos para experimentar esa alegría: en la India son conocido como el sabikalpa samadhi y el nirbikalpa samadhi.**

**En el primer estado, el devoto se sumerge de tal forma en la alegría, que todos sus pensamientos, sentimientos, imágenes de la memoria, todas las sensaciones del mundo desaparecen de la conciencia.**

**Del mismo modo que alguien que está leyendo un libro no se da cuenta de lo que sucede a su alrededor. El devoto está tan absorto en la alegría que está lo ha completamente apartado del mundo exterior.**

**No es un estado inconsciente en el que la conciencia desaparece tanto interior como exteriormente, sino un estado muy elevado de percepción divina.**

**En el segundo, conocido como nirbikalpa samadhi o unión completa, el yogui experimenta simultáneamente la alegría trascendental del Absoluto más allá de la creación, así como la omnipresencia del Espíritu en todas Sus manifestaciones.**

**En ese estado, con los ojos abiertos o cerrados, mientras habla, camina, duerme o medita, el devoto está en contacto con la alegría infinita, el summum bonum – trascendente pero inmanente en toda la creación.**

Se da cuenta de que esa alegría - consciente, inteligente, infinita, que lo impregna todo - se ha congelado para convertirse en las manifestaciones físicas.

A medida que uno se ve inmerso en la felicidad de la meditación silenciosa, halla las fuentes de la alegría salpicando todos los poros de su conciencia, pensamientos, sentimientos y percepciones sensoriales.

Yogananda nos da testimonio del aquel día en que por primera vez, detrás de las nubes de la meditación, le apareció la aurora de la alegría.

Superó todas mis expectativas, dijo.

La luz de la felicidad iluminó todos los oscuros rincones de mi conciencia, despejando todas mis dudas y preguntas, pasando como ondas de rayos x, mostrándome todo lo que se extiende más allá del horizonte de la mirada humana - este, oeste, norte, sur, delante y detrás, arriba y abajo, dentro y fuera, alrededor - por todas partes.

En la luz de la aurora, pude ver la totalidad de las acciones del cosmos. Recuerdos muertos de eras pasadas resucitaron.

La alegría iluminó el universo, y de pronto pude observar a todos mis hermanos de sangre - almas del pasado, presente y futuro, polvo de estrellas, piedras preciosas y flores, pájaros y bestias; madres, padres, hermanos, hermanas, santos y sabios.

Después de un despertar espiritual como ese, el yogui dice:

"Intentando ver a través de las oscuras noches de mis meditaciones sin fruto, mirando con firme resolución hacia la sabiduría, por fin he hallado la aurora de la alegría.

Su brillo, el cual había brillado tímidamente tras las nubes de incontables encarnaciones, se desvanecía a través de mis aspiraciones incumplidas.

"¡Esplendor hallado!"

Las bellas escenas del lienzo del cielo están pintadas con los colores de la felicidad. La música de los violines, los pájaros, las esferas, las vibraciones atómicas, todos ellos hacen sonar la gran sinfonía de la felicidad. Los perfumes de las flores están saturados con su fragancia; sus pétalos están diseñados siguiendo su forma.

Toda felicidad está inspirada en esta alegría divina.

**El vino de los dioses, el agua fresca de los manantiales puros, la miel de las flores, el néctar de las frutas, todo fluye de la alegría.**

**"Mis pensamientos quieren beber de esa alegría en todas las actividades de la vida. Mis caprichos sacian su curiosidad en el río de la alegría. Mis sentimientos nadan en las olas de esa felicidad infinita.**

**Mi intuición, expandiéndose como el éter a través de todas las cosas, se mezcla en la alegría que fluye.**

**"Escucho a la cautivadora música de la alegría. Huelo, pruebo, pienso, siento las delicias de la alegría. La puedo ver en todas partes, en todas las cosas.**

**Puedo abrazar a la alegría bajo cualquier forma o partícula de la creación.**

**Provengo de la alegría, vivo por la alegría y me uniré a la alegría.**

**La alegría es el océano en que las olas de mis deseos, sueños, ambiciones, acciones, devoción, sabiduría, se han unido en un mar de realización.**

**"Pasado, presente y futuro, apartan sus velos."**

**"Puedo ver los rayos de la aurora de la alegría fluyendo a través de los billones de pensamientos que han pasado por los cerebros de infinidad de seres que han vivido, deseado y muerto."**

**La aurora pasa a través del cosmos de las formas-pensamiento que se ocultan detrás de los muros de la luz solar, los rayos de luna y los planetas deshabitados.**

**Desde esta matriz de pensamientos, la sangre vital de la alegría fluye a través de las arterias de los pensamientos de todos los individuos contemporáneos.**

**La electricidad de la alegría brilla en todas las bombillas animadas e inanimadas.**

**Todos los sueños del arte, la literatura y la ciencia, de religión y escrituras, de pensamientos, actividades e invenciones que aún tienen que ser soñadas en los cerebros de la tierra futura o incluso en otras generaciones planetarias, esperan la ayuda de la alegría omnisciente para tejer su tapiz de sueños.**

**"En la casa de la alegría, en la mansión de ensueño de la aurora cósmica, veo montañas, estrellas, junglas civilizadas y sin civilizar, leyes eléctricas, magnéticas,**

térmicas; hombres, bestias, pensamientos, percepciones espirituales - todos cantan felices en perfecta armonía la canción de la hermandad universal."

## **69 - Antes de casarte y antes de todo busca a Dios**

**Nunca pienses que Dios no contesta a tus súplicas.**

**Cada palabra que le has susurrado, la ha escrito en Su corazón, y un día te responderá.**

**Si sigues mirándole y fijándote en las muchas formas mediante las cuales te responde, verás que tus preguntas siempre hallan respuesta.**

**Si eres muy insistente, El te responderá en mayor grado.**

**Solo a través de la persistencia podrás persuadirle para que venga.**

**Dios es el Ser a quien más debemos amar.**

**Todo lo que deseas está en Él. Buscar cualquier otra cosa es un error.**

**Los Grandes Maestros no perdieron un minuto de su tiempo.**

**Apartaron de sus vidas todo lo que lo distanciaba de Él.**

**Tal felicidad no la podrá sacar de ningún otro sitio.**

**Los Maestros y Grandes Santos están viviendo en el estado de la conciencia divina, y es aquí donde quieren que tú vengas.**

**Su deseo es devolveros recíprocamente el amor que han recibido de manos del Señor.**

**Una vez, cuando era muy joven, la familia de Yogananda intentó persuadirle para que se casara.**

**Vio a la novia y se fijó en que tenía la cara más bella que había visto nunca.**

**En ese instante, escuchó a Dios decirle: ¿Por qué no te casas?"**

**Pero Yogananda le dijo: "¿Acaso no eres Tú más maravilloso?"**

**"No quiero esa cara; te quiero a Ti, que estás detrás de esa cara."**

**Años después vio como la belleza de la chica había desaparecido con la edad, pero su alegría por Dios había omentado un millar de veces.**

**El matrimonio es para aquellos que no sienten en su interior la convicción de que Dios solo es suficiente.**

**Pero estar casado no impide hallar a Dios - el propósito de la amistad divina del matrimonio es el de ayudarse el uno al otro a alcanzar al Señor.**

**De hecho, ningún matrimonio puede tener éxito sin el amor de Dios.**

**Para hacer esa relación armoniosa hace falta amor incondicional.**

**Sin confianza, el matrimonio se convierte en un infierno.**

**Las parejas suelen ocultarse muchas cosas.**

**Al principio se lo cuentan todo, pero cuando empiezan a encontrar sus diferencias, se construyen un muro a su alrededor. ¿Entonces, dónde está el amor?**

**Dos jóvenes dicen que van a morir si no pueden estar juntos.**

**Pero si de repente uno de ellos envejece, ¿Qué pasa con el amor? ¿Qué es lo que aman? ¿El alma? No, es el rostro.**

**Tu primer objetivo debe ser el de alcanzar a Dios. Cuando le hayas encontrado, cuando estés en contacto con Él, entonces cualquier cosa que te diga de hacer será correcta.**

**Pero si te enredas sin haber hallado a Dios, estás en el camino del error.**

**Tú estás solo en esta tierra y nadie más que tú, pagará por tus errores.**

**¿Por qué cometes los errores de los demás?**

**Debes vivir tu vida como sabes que deberías vivirla.**

**No alimentes tus malos hábitos con acciones que los refuercen.**

**El hombre débil dice, "He empezado a fumar y ya no puedo dejarlo."**

**Bueno, antes de fumar nunca sintió la necesidad de hacerlo.**

**Sé libre.**

**Cuando la alegría y la luz de Dios aparecen, nada más importa.**

**Entonces, las experiencias del exterior serán el testigo de que lo que ves en tu interior es cierto.**

## **70 - Alcanza la cosecha de la felicidad Divina**

**Es un gran engaño pensar que la vida sólo es aquello que aparece a simple vista.**

**Tu verdadera vida está con Dios, y volver hasta Él es la razón por la que estamos aquí.**

**Él creó este mundo para entretenernos, y quiere vernos como Su juego.**

**"Todas las cosas traicionan a aquél que Me traiciona."**

**Así que ir detrás de los placeres del mundo en vez de ir detrás de Dios es crearse un camino de infelicidad.**

**El mal promete felicidad y a cambio sólo da dolor.**

**¿Cogerías una flor si supieses que es venenosa? No.**

**Entonces recuerda que la felicidad duradera se halla solo en Dios.**

**Siéntate en silencio y medita profundamente, con devoción.**

**Habla con Él. No tengas miedo.**

**Al final del día estás cansado y quieres dormir, pero en vez de eso debes sentarte a meditar.**

**Verás como eso cambia tu vida.**

**Cuando esté evolucionando, luego de un tiempo, después de la comunión con Dios, 4 o 5 horas de sueño serán suficientes. Dormir más sería drogar tu cuerpo.**

**Usa el resto del tiempo para meditar.**

**Cuanto menos te mezcles con gente que solo desperdician el tiempo, mejor será tu vida espiritual.**

**El retiro es el precio de la grandeza.**

**Cuanto menos pierdas el tiempo en conversaciones superficiales, mejor.**

**Sólo debería estar con gente que hable de Dios.**

**Este corto periodo de la vida acabará cuando menos te lo esperes.**

**Alcanza la cosecha de la felicidad divina, algo que nadie puede quitarte.**

**No es imposible, pero si será imposible si tú crees que lo es.**

**El poder de Dios está dentro de ti, así que cuando tu mente diga que no puede hacer algo debes decir a ese pensamiento: "¡Fuera!"**

**Eso puede hacerse. Y lo harás, si tomas la resolución de hacerlo.**

**¿Por qué malgastas tu tiempo en placeres efímeros?**

**Ves a la fuente de esos placeres.**

**Si permaneces en esa Felicidad todo el tiempo, serás feliz; Verás que el dolor y la enfermedad son cortas pesadillas de este mundo.**

**Esta vida es una película cósmica. Tan pronto como Dios llega a ti, todo se transforma en luz y empieza a danzar en Su luz.**

**Cuando ves una película, reaccionas ante ella como si fuese real. Pero no agonizas ante esa representación de sufrimiento, violencia y muerte.**

**¡Así es la vida! La obra de luces y sombras de Dios, que hace que la creación aparezca tal como es.**

**Cuando te das cuenta de esto, verás la creación como una película. Pero lo siento por ti si no te das cuenta de esto, porque sufrirás y te sentirás solo y abandonado.**

**Despierta; sé consciente de que Dios está contigo, y que cuando la muerte llegue y no haya nadie para ayudarte, Dios y el Gurú estarán allí.**

**La gente que posee riqueza material no tiene nada sin la riqueza de Dios.**

**No pueden llevarse nada material con ellos después de morir.**

**Pero aquellos que han cultivado las buenas cualidades son lo verdaderos ricos, porque llevarán su tesoro más allá de los portales de la tumba.**

**Muchos creen que no están hechos para la vida espiritual, pero esa es la mayor mentira de Satán.**

**Y Satán es ignorancia.**

**Dios me dice que el único camino para el que estamos hechos es el que lleva a Él.**

**Es por eso que nada más nos puede satisfacer.**

**Así que es falso razonar que no estás preparado para Dios.**

**Todos los corazones sufren, y todo el que sufre está preparado.**

**Estás engañado si piensas que perteneces a tu familia y a tu país.**

**No existe ni América del sur ni la India, todos los países nos pertenecen porque son de Dios, y todas las familias nos pertenecen porque son de Dios.**

**Una pieza cuadrada no encaja en un agujero redondo.**

**Esta tierra, puede ser comparada con el agujero redondo y tú, y tu vida, la pieza cuadrada.**

**Algún día verás que el "agujero cuadrado" en el que encajas es Dios.**

**Cada día es una batalla, y tú debes luchar.**

**Los santos disputan las mayores batallas, pero sus luchas no significan nada para ellos al cabo de unos años, porque han hallado a Dios.**

**Piensa en la vida de San Francisco.**

**Pocos santos sufrieron como Él: enfermo y ciego, y aún y así curaba a los demás enfermos; incluso después de su muerte, resucitó a los muertos - tal era el poder de su amor por Dios.**

**Corta los tentáculos de los hábitos y mata al pulpo mental que te dice que algo no puede ser realizado.**

**Simplemente di: "¡Puedo hacerlo!" Y entonces hazlo.**

**Líbrate de los malos hábitos. Cámbiate cada día.**

**No dejes que tus responsabilidades te avasallen.**

**La vida nos fue otorgada para que pudiésemos hallar la Vida Eterna.**

**Se nos dio la paz para hallar la Paz Eterna.**

**Se nos dio el deseo no para usarlo en las cosas materiales, sino para satisfacer nuestra necesidad por el Infinito.**

**Si le buscaras un poco más de lo que lo haces, le hallarías. ¡No lo dudes!**

## **71 - Solo el amor con Dios es eterno**

**El mayor romance que puedes tener es el romance con Dios.**

**El amor humano desaparece al cabo de poco, pero el amor de Dios es eterno.**

**Ni un día debe pasar sin intentar de verle. Nunca vayáis a dormir sin meditar.**

**Cuando la gente te deja solo, en los pequeños lapsos de tiempo entre tu actividad, siéntate en silencio y reza: "Revélate. Estás aquí; no puedes engañarme. Estás dentro de mí y a mí alrededor. Solo te quiero a Ti".**

**Él vendrá a ti, en las nubes, en la luz, en los rostros – bajo todo tipo de formas.**

**Dios habla con Sus devotos a través de los sentimientos intuitivos, a través de señales, o de los amigos, y a través de la Voz que oyes en tu interior.**

**Al fin debes darte cuenta de que todas las ilusiones de la vida sirven para que Le apreciemos aún más y para animarnos a buscarle.**

**Era Él, el Padre detrás de los todos los padres, la Madre detrás de todas las madres, el Amante detrás de todos los amantes que tuviste, a quien buscaba a través de cada encarnación.**

**Él es el Amante y nuestras almas son las amadas, y cuando el alma halla al mayor Amante del universo comienza el romance eterno.**

**El amor que has estado buscando a través de encarnaciones en todos los amores humanos al fin es tuyo.**

**Nunca querrás nada más.**

**Si no te das cuenta, seguramente seguirá buscado el amor en muchas vidas y verterá amargas lágrimas de separación y arrepentimiento antes de conocer lo que es el amor.**

**Si aprenderás que el Amor que buscas, solo puede encontrarle en Dios - y de nada más. Entonces podrá beber el amor de todos los corazones sinceros.**

**Porque El es el verdadero Amante Cósmico, y la Fragancia que impregna todas las flores del amor en el jardín de la vida.**

**Muchas almas se preguntan pensativas, sin poder hacer nada al respecto, por qué el amor va de un corazón a otro;**

**Mientras que las almas despiertas descubren que el corazón no ama a distintas personas, sino que ama el Amor de Dios que está presente en todos los corazones.**

**El Señor te susurra:**

**Soy el Amor. Pero para experimentar el hecho de dar y recibir el regalo del amor, Me he dividido en tres: amor, amante y amado.**

**Mi amor es puro, eternamente alegre; y lo pruebo de distintos modos, a través de varias formas.**

**Como padre, bebo el amor reverencial del corazón de mi hijo.**

**Como madre bebo el néctar de amor incondicional del hijo pequeño.**

**Como hijo pruebo el amor protector del padre.**

**También puedo beber el amor irracional de la atracción maternal.**

**Como amo, bebo el amor de la amable consideración del sirviente.**

**Como sirviente, puedo probar el amor del aprecio del amo.**

**Como gurú-preceptor disfruto del amor más puro, el de la devoción total del discípulo.**

**Como amigo bebo las burbujas del amor más espontáneo.**

**Como amigo divino pruebo las aguas cristalinas del amor cósmico de la reserva de los corazones que adoran a Dios.**

**Yo como ser humano estoy enamorado del Amor, pero me engaño cuando solo siento amor por mi hijo cuando soy el padre o la madre;**

**Cuando solo me preocupo por mi amado cuando soy el amante; cuando sólo vivo por mí amo cuando soy el sirviente.**

**Pero como sólo amo al Amor, finalmente rompo esta ilusión del millar de encarnaciones humanas de Mi ser.**

**Es por eso que llevo al padre al mundo astral cuando olvida que es Mi amor y no el suyo, el que protege al hijo.**

**Aparto al bebé del seno de la madre para que aprenda que es Mi amor el que ella adoraba en él.**

**Y alejo al amado de la amada para que vea que es mi amor el que le respondía.**

**Mi amor está jugando al escondite en todos los corazones humanos, para que el hombre aprenda a descubrir y adorar, no al receptáculo temporal de Mi amor, sino a Mi amor por él mismo, bailando de un corazón a otro.**

**Los seres humanos se importunan diciendo: "Ámame a mí solo."**

**Y por eso sello sus labios para siempre, para que no puedan volver a pronunciar esta mentira.**

**Porque son Mis hijos, y quiero que sepan la verdad definitiva:**

**"Ama el Amor que hay en todos nosotros."**

**Decir a alguien: "Te quiero", es falso hasta que te das cuenta de esta verdad: "Dios es el amor en mí que está enamorado de Su amor en ti."**

**La Luna se ríe de millones de amantes que se han dicho: "Te amaré para siempre."**

**Sus cráneos están esparcidos por las arenas de la eternidad. Y ya no pueden susurrarse: "Te quiero." Y no pueden recordar ni rectificar su promesa de su amor eterno.**

**Sin decir una palabra, Yo os he amado siempre.**

**Yo soy el único que puedo decir: "Os quiero"; porque os amaba antes de que nacieseis; Mi amor os da la vida y os permite vivir en este momento;**

**Y sólo Yo puedo amaros después de que hayáis atravesado las puertas de la muerte, donde nadie, ni siquiera tu mayor amante humano, puede llegar.**

**Soy el amor que mueve los muñecos humanos con las cuerdas de las emociones y los instintos, para interpretar el drama del amor en el escenario de la vida.**

**Mi amor es bello e infinitamente feliz cuando le amas a él solo; pero el equilibrio se rompe cuando te enredas en la emoción humana y el apego.**

**Debéis daros cuenta de que es Mi amor lo que deseáis.**

**Aquellos que Me aman como una persona, o que imperfectamente Me aman bajo la forma de otra persona, no saben lo que es el Amor.**

**Solo pueden saber lo que es el Amor aquellos que Me aman sabiamente, enteramente - quienes Me aman perfecta e igualmente en todos y de la misma forma que a todos.**

## **72 - Versos de amor puro**

**(Nota: Puedes que para algunos el siguiente contenido pueda contener solo oraciones o poesías que el Maestro Yogananda nos dejó, para poder comunicarse en modo simple y eficaz con Dios. Sin embargo, nos daremos cuenta, una vez de que estamos bastante bien aviado en nuestro camino espiritual, que estos versos son verdaderas bombas de amor espiritual lanzada hacia el éter por nuestro Maestro y si son leída con la justa atención y interiorización, serán para nosotros unas grandes bendiciones espirituales).**

---

**Te damos las gracias, oh espíritu, por enviar a Jesucristo a la tierra; por enviar a Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, porque a través de ellos Tú nos has llamado. Quien quiera que siga con el alma sus enseñanzas Te hallará a Ti y a las bendiciones de los Grandes Maestros.**

**Recíbenos, Oh Dios y Gurús, para que podamos regocijarnos con Ustedes en el cielo, libres de la enfermedad, la muerte y los problemas, el odio, la guerra, el sufrimiento. Que todos estos engaños desaparezcan ante la luz de la comunión contigo o Señor.**

**Padre, Madre, Amigo, Amado Dios, conociéndote a Ti, estando atados a Tu eterna alegría, no tenemos ningún interés en las tentaciones ni tememos Tus pruebas.**

**Madre Divina, buenos o malos somos Tus hijos. Nos amas incondicionalmente; y nosotros te amamos del mismo modo. Venimos a Ti no como mendigos, sino como Tus hijos; y queremos pedirte que Te manifiestes, que Te reveles ante nosotros, ¡Revélate!**

---

**Funde para siempre las cuerdas del karma que nos atan.**

**Nada puede retenernos, porque somos Tus hijos y nos dirigimos hacia nuestro hogar contigo. Con Tu gracia y Tus bendiciones en nuestros esfuerzos, Te hallaremos. Prometemos olvidarnos de los deberes menores, para poder concentrar nuestra atención en Ti, derramando lágrimas de alegría y añoranza a Tus pies. Bendícenos con la devoción de llorar por Ti en el silencio de la noche; para que Satán se aparte de nosotros, asustado por nuestro llanto por Ti, y aterrorizado por Tu respuesta.**

---

**Protégenos en el castillo de Tu presencia. No dejes que Satán nos engañe. Aparta a Satán para siempre con una sola mirada de Tu gracia. Nuestros corazones son Tuyos. Esto no es más que el principio de nuestro conocimiento sobre Ti, Oh Señor – el principio hacia la eternidad. Te amamos con todos nuestros corazones, con toda nuestra mente, con toda nuestra fuerza, y con toda nuestra alma.**

---

**Cuando mentalmente dices "DIOS." Y sigues repitiendo este pensamiento, se inicia una vibración que invoca la presencia de DIOS.**

**¡Oh, Cristo, ven a nosotros! Manifíestate. Buenos o malos somos tuyos. Líbranos del apego y de la inquietud y recíbenos como somos.**

---

**Oh Madre, estés con nosotros, que nuestros deberes estén impregnados con la fragancia de Tu presencia; para que nos apartemos del engaño de los sentidos. Padre, Madre, Amigo, amado Dios, Jesucristo, Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Santos de todas las religiones, os reverenciamos a todos. ¡Venid a nosotros para que podamos bañarnos en Su gloria!**

---

**Jesús y Maestros Benditos, venid a nosotros. Dadnos la inspiración con vuestras glorias. No somos dignos de Ti, oh Espíritu. Nuestros labios han perdido el tiempo hablando del mundo. Ahora nuestros labios hablan de Ti. Espíritu Divino, danos Tu bendición para que siempre estés presente en nuestros corazones. No importa lo que digamos con nuestras lenguas, siempre estaremos gritando Tu nombre en nuestros corazones. Bendice a todos en el mundo para que beban de Tu alegría**

**y se despierten de esta ilusión. Nos estamos moviendo en un sueño. Trabajamos y nos movemos, pero nada es real. Solo cuando sintamos la alegría de Tu Ser nos despertaremos en la Realidad. Om, gloria. Om, gloria. Om, Cristo. Om, Cristo.**

---

**Señor, sé lo que es la virtud, pero no la practico. Sé lo que es el vicio, pero no puedo apartarme de él. Oh, Creador de todos los sentidos, guíame. Tú has creado el bien y el mal y aún y así eres libre. Estoy hecho a tu imagen. Estoy rodeado por el bien y el mal, pero siendo Tu hijo, soy libre.**

---

**Padre Celestial, no atraigas a mí a nadie que no Te ame o que no piense amarte. Haz que se acerquen a mí sólo aquellos que ya te conozcan, o aquellos en los que el deseo por Ti puede ser despertado. Rezo para que quien quiera que venga a mí tenga una fuerte actitud espiritual con buenos pensamientos y gana de buscarte a Ti y el deseo de amarTe.**

---

**Padre Celestial, recarga mi cuerpo con Tu poder. Recarga mi vida con Tu vida. Recarga mi alma con Tu amor eterno. Nos rendimos ante Ti. Que la Conciencia de Cristo nazca en nuestros cuerpos, en nuestras almas. Padre celestial, Madre, amado Dios, que siempre estés con nosotros. Esta es nuestra oración más sincera: Que estés siempre a nuestro lado.**

---

**Cuantas horas, días y años han sido desperdiciados en perseguir lo material y en estar apegado a ello. Oh Señor, rompe los muros de la vanidad y el ego que me aprisionan. Destruye el deseo por el renombre, la fama y el poder. Lo ponemos todo a Tus pies, Amado, porque venimos a la Tierra para glorificar Tu nombre. ¿De qué sirve nuestra existencia aquí si no vienes a vernos? Hemos malgastado muchas encarnaciones; no dejes que eso suceda también con esta. Danos Tu bendición para que podamos hacer el esfuerzo de hallarte en esta vida.**

---

**Oh Señor, Tú eres capaz de encender el Amor Divino en todos los corazones. Puedes bendecir a Tus devotos con el deseo por conocerte. Danos Tu amor, para que no tengamos que volver a suplicar por Él; para que en el instante en que pensemos en Ti, nuestros corazones se llenen con Tu Amor Divino.**

---

**Haz que nos demos cuenta de que somos uno contigo.**

**Despiértanos del engaño de nuestro sueño para que recordemos que somos Tus hijos inmortales. Para que a pesar de que las pesadillas de la muerte y del engaño bailen a nuestro alrededor permanezcamos intocables.**

---

**No dejes que Satán engañe a aquellos que Te buscan. Satán es fuerte, pero Tu amor lo es más, es omnipotente. Un toque de Tu gracia puede apartar a Satán del corazón de todos. Padre, algunos devotos han caído en el abismo del engaño. Rezo por ellos. Rezo para que esta meditación signifique para los que están aquí que Satán no esté nunca en sus vidas.**

---

**Padre, Madre, Amigo, Amado Dios, conociéndote a Ti, estando atados a Tu eterna alegría, no tenemos ningún interés en las tentaciones ni tememos Tus pruebas. Madre Divina, buenos o malos, somos Tus hijos. Nos amas incondicionalmente; y nosotros te amamos del mismo modo. Venimos a Ti no como mendigos, sino como Tus hijos; y queremos pedirte que Te manifiestes, que Te reveles ante nosotros, ¡Revélate!**

---

**¡Oh Padre!**

**Estamos empezando una vida mejor, a través de los portales del año nuevo. Que este sea un año de comunión contigo, en el que nos los da todo. Sé el único rey que se siente en el trono de nuestros deseos, dirigiendo nuestras vidas a través de la inteligencia. Otros años, los deseos nos hicieron ir por el mal camino.**

**Bendícenos, para que de ahora en adelante nuestras aspiraciones estén en consonancia y armonía con Tu voluntad. Haz que cada día sea un nuevo despertar en Tu conciencia, física, mental, moral y espiritualmente.**

**Te damos las gracias a Ti y a todos los Grandes Santos que nos bendicen y nos conducen a Tu reino.**

**Om. Om. Amén.**

---

**Señor, te ofrezco este día a Ti. Este pequeño ego no tiene más influencia sobre mi cuerpo; sólo Tú estás en su interior. Tú y yo somos uno.**

---

**Padre Celestial, bendíceme para que pueda desarrollar las semillas del poder espiritual y el éxito que hay en mí, y las usaré para agradarte a ti, a quien amo más que a todos tus regalos. Permanece conmigo para siempre.**

---

**¡Oh Señor! No importa cuán mal me trate la vida, yo me levantaré y diré, "Soy un hombre de éxito. Puedo ganar."**

---

**Oh, Señor, cuando residía en la casa de la conciencia mortal, creía que amaba a mis padres y a mis amigos. Pero ahora que he llegado a la mansión de la Omnipresencia, sé que es a Ti a quien quiero, manifestado en amigos, padres y cosas. A través de mi amor hacia a Ti puedo expandir mi amor hacia todo lo demás. Siendo leal en mi amor por Ti, soy leal a todos los demás. Y amo a los demás por toda la eternidad.**

---

**Señor, yo no soy quien debe juzgar. Tú eres el juez de la humanidad. Tú conoces el karma de cada uno, y Tu juicio será el mío.**

---

**Si estás buscando tus amigos antepasados, reza a Dios:**

**"Señor, guíame hacia aquellos que son mis amigos del pasado, para que así pueda continuar con la amistad que interrumpió la muerte.**

**Envía esos amigos a mí para que así pueda ayudarles mediante mis pensamientos en Ti".**

---

**Durante tu búsqueda de Dios, recuerda:**

**"La vida es una película interesante y atractiva, pero no importa cuál sea mi papel, soy Tu hijo y por eso eternamente unido a Ti, oh Señor."**

---

**Para crear una barrera de protección entre tu mente y tu cuerpo.**

**Afirma:**

**'No formo parte del cuerpo. El calor, el frío o la enfermedad no pueden afectarme. Soy libre.'**

---

**Para atraer el éxito afirma:**

**Soy el pacífico hijo de Dios. Soy cualquier cosa que decida ser.**

**Las estrellas, los ángeles y toda la creación deben ayudarme a cumplir mi voluntad.**

---

### **Oración para la víspera de Navidad**

**Oh Señor, para no olvidarte nunca. Debes estar siempre a nuestro lado. Mañana celebramos tu nacimiento, oh Cristo, con los amigos a los que queremos. Pero hoy celebramos tu nacimiento en el Espíritu de Él.**

**Om. Paz. Amén.**

---

### **Oración para la víspera de Navidad**

**Cristo celestial, Krishna, Babaji, Sri Yukteswarji, Santos de todas las religiones, entregamos nuestras vidas a la causa de la autorrealización, para que podamos conocer al Cristo Infinito, a la infinita Presencia de Dios, a través de nuestro ser. Padre Celestial, no os olvides aunque nosotros te olvidemos a Ti.**

**No seas indiferente hacia nosotros, aunque nosotros somos indiferentes hacia Ti. Danos tu bendición al hacer este voto solemne: Haremos un esfuerzo continuo para experimentar las Navidades Espirituales cada día y cada noche.**

**No nos envíes a las fauces de la muerte, al pozo de la ignorancia creada por nosotros mismos.**

**Haz que nos demos cuenta de que lo único importante de la vida es el contacto contigo.**

**Apártanos de la pereza y haz que trabajamos para la redención del mundo, que Tu conciencia descienda en cada hombre.**

**Rezamos con toda la intensidad de nuestros corazones, oh Señor, para no olvidarte nunca. Debes estar siempre a nuestro lado. Mañana celebramos tu nacimiento, oh Cristo, con los amigos a los que queremos. Pero hoy hemos celebrado tu nacimiento en el espíritu de Él. Om. Paz. Amén.**

---

### **Oración para la Navidad**

**Amado Cristo, ¿Sólo ha pasado un día, unas pocas horas, las que hemos pasado inmersos en la profunda alegría de esta meditación? El dulce recuerdo de tu presencia persiste en mí. Rezo para que todos puedan sentirlo; para que hagan el esfuerzo de apartar el velo de la ilusión y la inquietud que te oculta, para que puedan sentir, al menos una vez al año, tu presencia. Para mí, cada día es una Navidad de alegría. Cada día, ya esté en el coche, trabajando o meditando, tu infinita conciencia nace en mí de nuevo. ¡Oh, alegría siempre renovada!**

---

### **Oración para la Navidad**

**Dejad que la gloria del Cristo Universal descienda sobre nosotros. Haz que sintamos esa Presencia fluyendo por nuestros corazones, palpitando en nuestra mente, en nuestras manos y pies. Oh Luz Eterna, haz que veamos al Cristo Infinito en nuestro interior y en el exterior. Rezamos por Cristo en Espíritu y porque cada día sea una Navidad de regocijo divino. Om. Paz. Amén.**

---

### **Oración de abundancia para la Navidad**

**(Apartad todos vuestros demás pensamientos y sentid vuestra unidad con el espíritu de Cristo).**

**Invoco el Espíritu de Jesús y de los Grandes Maestros que son uno con Él en Espíritu para que el Señor manifieste su conciencia en mí).**

**Esto es lo que voy a rezar hoy, con todo el fervor de mi alma.**

**Todo es posible a través de la oración.**

**Jesús dijo: "Todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis obtenido y se os concederá."**

**Debéis creer que vuestra oración para que nos visite va a cumplirse y se cumplirá. El amor de Cristo se manifiesta en ti no simplemente por la paz mental o el celo ardiente; si no con voluntad devocional por la perfección**

**"¡Oh, Cristo, ven a nosotros! Manifiéstate. Bueno o malo soy tuyo. Libérame del apego y de la inquietud y recíbeme como soy.**

**"Padre Celestial, Tú nos concedes las plegarias que surgen de nuestro corazón; Esta es mi plegaria: Que a todos los que piensen en Ti en ese día nos visite Tu presencia, Tu gloriosa presencia. ¡Oh, Infinita Luz! Las velas de nuestra devoción arden. ¡Ven! Ven a nosotros!"**

---

### **Oración para Año Nuevo**

**Padre Celestial, ya no estoy atado a la conciencia del pasado año. Estoy libre de la conciencia del cuerpo.**

**Soy eterno. Soy omnipresente en el abismo de la eternidad.**

**Arriba y abajo, a la derecha y a la izquierda, delante, detrás, por todos lados. Tú y yo somos uno.**

---

**Que Tu amor oh, Señor, brille para siempre en el santuario de mi devoción y sea capaz de despertar Tu amor en todos los corazones.**

---

**Padre Celestial, haz que Tu gloria Universal descienda sobre nosotros. Haz que sintamos esa Presencia fluyendo por nuestros corazones, palpitando en nuestra mente, en nuestras manos y pies. Oh Luz Eterna, haz que veamos al Cristo Infinito en nuestro interior y en el exterior. Om. Paz. Amén**

---

**Nos rendimos ante Ti para que nuestros cuerpos, almas y mentes sean purificados por Tu presencia. Libéranos de toda ilusión y engaño e inúndanos con Tu amor. Llévanos a Tu seno, oh Madre. No nos abandones en la puerta de la muerte.**

---

**Nos arrodillamos ante Ti, Señor, y ante el gurú y los santos de todas las religiones.**

**Y ante las almas de todas las naciones, porque están hechas a Tu imagen y semejanza.**

**Deseamos que este año haya paz en todas las naciones de nuestro planeta. Haz que todas ellas se den cuenta de que son hermanas entre sí.**

**Bendícelas con este razonamiento de modo que se olviden de luchar y puedan vivir pacíficamente entre ellas. Y bendícenos también a todos para que podamos construir un Reinado de armonía en el cielo y en la tierra mediante una mayor espiritualidad en nuestras vidas, y haciendo que los demás sigan este ejemplo.**

**Te amamos, Padre, y amamos a todas las demás razas como a nuestros hermanos.**

**Amamos a todas las criaturas porque reflejan Tu vida. Nos arrodillamos ante Ti, y ante tu reflejo en todas las cosas.**

---

**Amado Dios, rezo para que cada devoto experimente la comunión divina.**

**No podemos vivir sin Tu presencia, sin Tu guía. Tú eres el poder en nuestras manos y nuestras palabras. ¡Cómo Te gusta esconderte de nosotros! Mi Amado Dios, Tú posees compasión absoluta, de modo que comprendes y no te importa que Te recrimine que Te escondas. Tal vez nosotros, Tus hijos, somos malos; pero no debes esconderte de nosotros, porque entonces empiezan nuestras desgracias. Revélate y recibe mi humilde devoción. Ven a mí en la forma que quieras, para que puedas sentirte de forma tangible.**

---

**Padre Celestial, haznos fuertes en este nuevo año, que siempre nos guíe Tu presencia constante, para que en el cuerpo, el alma y la mente podamos reflejar Tu vida, salud, prosperidad y felicidad. Como hijos tuyos, haz que lleguemos a ser perfectos igual que Tú eres perfecto. Om, Paz, Om.**

---

**Oh Cristo, recibe el ferviente mensaje de nuestro corazón; ven a nosotros. Jesucristo, Señor y Maestro –Señor de millones y Maestro de la Creación- Manifiéstate conscientemente en la cuna de nuestra devoción. Revela tu presencia en la forma de tu cuerpo, del mismo modo que lo hiciste en la tierra, y manifiéstate como el Espíritu –alegría inefable, paz indescriptible; calma, omnipresencia y felicidad eterna.**

---

**Amado Señor, con tanta felicidad encerrada en nuestras almas, ¿Por qué pedimos tantas cosas al mundo? Llévanos a las costas de la Conciencia Crística, donde podremos encontrar la realización de todos los deseos. Om. Paz. Amén.**

---

**Estoy en el borde de la eternidad, dispuesto a saltar del mundo de la ilusión hasta Ti. Pero quiero llevar al mundo conmigo.**

**No dejes que vea ningún rostro que no refleje pensamientos de amor por Ti, mi Amado Dios. Amo a todos, Señor, incluso a aquellos que se hacen llamar mis enemigos; porque Te veo a Ti en cada ser. Dame Tu bendición para que mis manos, mis pies, mis pensamientos, mis palabras estén siempre ocupadas en Ti. Haz que hable de Tu amor cada vez que Tu voluntad lo desee.**

---

### **TÉCNICA PARA CREAR Y DESTRUIR HÁBITOS**

**Afirma: No importa cuán profundos sean mis pecados, nunca seré vencido porque soy el Espíritu mismo.**

**Luego:**

**Cuando quieres crear un hábito o destruir uno perjudicial, concéntrate en las células del cerebro, el almacén de los mecanismos de los hábitos. Para crear un buen hábito, medita; y, concentrado en el centro Crístico, afirma profundamente el buen hábito que deseas establecer. Y cuando desees eliminar un mal hábito concéntrate y afirma que todas las vibraciones de ese hábito están siendo borradas.**

---

**Oh, Dios, hacemos la firme promesa de que no caeremos en el sueño del engaño, sino que permaneceremos despiertos en Ti; haremos todos los esfuerzos por pensar siempre en Ti hasta que Te hallemos; seguiremos el camino del Yoga y a través de nuestro ejemplo ayudaremos a los demás a llegar a Tu reino. Padre, ayúdanos a encontrarte, porque nos perteneces.**

---

**Oh Amado, oh Dios, oh Padre, Madre, Amigo, el amor maternal de encarnaciones se agolpa en Tu amor. Tú eres el Amado detrás de todos los amados, el Amigo detrás de todos los Amigos, el Pariente detrás de todos los parientes. No puedo concebir ninguna relación más grande que la relación contigo. Todas las relaciones humanas mueren sin Ti. Haz que todos se den cuenta de que eres el único amor, la única realidad.**

---

**Con los corazones llenos de alegría nos arrodillamos ante Ti. ¡Qué felicidad! Señor, ¿Qué he hecho para merecer esta gran alegría que inunda mi ser? Deseo vivir solo para beber de Ti en el cáliz de todos los corazones. No deseo nada excepto a Ti. He renunciado a todos los demás deseos. Todo lo que tengo lo pongo a Tus pies, porque te quiero solo a Ti. Dame Tu bendición para que pueda dar ese amor a todos, para que conozcan Tu amor y mis buenos deseos para ellos.**

---

**Amor, veo Tu resplandeciente cara en las gemas.**

**Puedo apreciar Tu sonrojo en las flores.**

**Te oigo en los cantos de los pájaros.**

**Y sueño en éxtasis cuando mi corazón te abraza a través de los demás corazones. Amor, puedo verte en todas las cosas - solo durante un instante - pero en la Omnipresencia Te abrazaré durante toda la eternidad, y me regocijaré en Tu alegría por siempre.**

---

**Hubo un tiempo En que miraba la flor, Y disfrutaba de su fragancia, Para mí y por mí. Escuché la llamada del arroyo, Y era para mí y por mí.**

**Ahora despierto de ese sueño y escucho: Era sólo para Ti y por Ti.**

---

**Espíritu Divino, eres gloria, eres alegría. Omnipotencia. Un chispazo de Tu gracia puede destruir la oscuridad de la ignorancia y los malos hábitos. Sávanos a todos. En la presencia de Tu grandeza, soy un niño pequeño. No quiero ser un maestro, sino un niño que se postra humildemente a Tus pies, oh Señor. Pongo todo a Tus pies, Amado Dios.**

---

**Padre Celestial, no nos olvides aunque nosotros te olvidemos a Ti.**

**No seas indiferente hacia nosotros, aunque nosotros somos indiferentes hacia Ti. Danos tu bendición al hacer este voto solemne:**

**"Haremos un esfuerzo continuo para experimentar las Navidades espirituales cada día y cada noche. No nos envíes a las fauces de la muerte, al pozo de la ignorancia creada por nosotros mismos. Haz que nos demos cuenta de que lo único importante de la vida es el contacto contigo. Apártanos de la pereza y haz que trabajamos para la redención del mundo, que Tu conciencia descienda en cada hombre.**

---

**Todos los sueños de ilusión han terminado. Para mí, el sueño del mundo ha acabado. Señor, Tú eres la única realidad detrás de este mundo. Tú eres la única ambición de mi alma, el único objetivo de mi vida. Tú eres el gurú, el maestro, el amante; el amigo y el único amado que busco.**

---

**He renunciado al mundo. No quiero nada más Señor. Soy Tu estudiante, Tu discípulo. Estoy aquí solo para expresar Tu amor, para recordarte a Ti. ¡Qué gloria! ¡Qué alegría!**

**No dejes que esté ni un instante apartado de Ti. No me engañarás con nada. No quiero nada más. ¡ No quiero vivir sin Ti.!**

---

**Amado Dios, no daré mi amor a nadie excepto a ti. No lo daré a nadie que pueda limitarlo con el egoísmo; tampoco lo daré a ninguna criatura o cosa. Escaparé de todo aquel que quiera aprisionar mi amor, y lo guardaré sólo para Ti. Al darte mi amor a Ti, Señor, lo entregué a todo el mundo.**

---

**Oración para nuestros últimos días en la Tierra.**

**Nos rendimos ante Ti para que nuestros cuerpos, almas y mentes sean purificados por Tu presencia. Libéranos de toda ilusión y engaño e inúndanos con Tu amor. Llévanos a Tu seno, oh Madre. No nos abandones en la puerta de la muerte.**

---

**Yogananda, durante la celebración de víspera de Navidad en 1939 dijo:**

**He visto un gran valle azul.**

**Las montañas eran como joyas brillando.**

**Se extendía una neblina por esas montañas opalescentes.**

**Un silencioso río plateado, brillando como el diamante, fluía por el valle.**

**Allí pude ver a Jesús y a Krishna juntos, acercándose –**

**el Cristo que cantó en el Jordán y el Cristo que cantó en el Yamuna.**

**Krishna con su flauta y Jesús con su canción vinieron y me bautizaron en el río.**

**Mi alma se derritió en las aguas del río.**

**Las montañas, el río y el cielo empezaron a emitir llamas.**

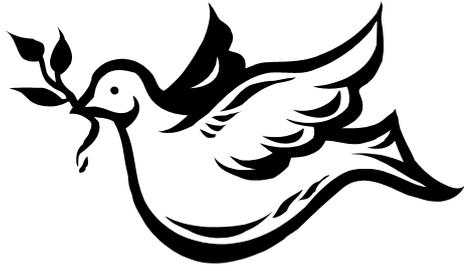
**Mi cuerpo y los cuerpos de Jesús y Krishna se convirtieron en luces danzantes, en átomos de fuego.**

**Todo desapareció excepto una suave Luz.**

**En esa Luz pude ver toda la creación temblando.**

**El Señor es la eterna luz del Espíritu en la que se unen todas las cosas.**

**¡DIOS ES ESO!**



---

**OM – PAZ – AMEN**