

---

CONFERENCIAS DEL GUÍA

194

La meditación: sus leyes  
y diversos enfoques — un  
resumen (la meditación como  
creación positiva de la vida)



PATHWORK  
DE MÉXICO

## La meditación: sus leyes y diversos enfoques — un resumen (la meditación como creación positiva de la vida)



SALUDOS. Bendiciones para todos los que están aquí. Hay mucha energía, amor y poder de sanación —sanación para el alma, el espíritu y el cuerpo— acumulados aquí. Proviene de la unidad de su propio deseo de alcanzar niveles siempre nuevos de conciencia, sentimientos y experiencias interiores y exteriores. Y proviene también de entidades que no están en el cuerpo y que asimismo se hallan presentes aquí. Como les he dicho ocasionalmente, hay muchas más entidades entregadas a esta aventura de la comunicación que seres humanos aquí. Como ustedes, algunas ayudan y llevan a cabo con tareas, otras sólo aprenden en esta etapa. Pero cada paso de su desarrollo tiene una influencia benéfica y de este modo enseñan a otras, lo sepan o no.

La conferencia de esta noche es un resumen de la meditación. Hablaré de lo que es la meditación, de algunas leyes inherentes a ella; y luego, específicamente, de cómo se puede usar de la mejor manera la meditación para cumplir con el propósito de este camino específico: la unificación de la persona entera con la parte todavía separada, el ser inferior. Mucho de esto sonará por fuerza repetitivo, pero ello no puede evitarse en cualquier resumen. Sin embargo, resultará útil porque les dará a todos ustedes una comprensión mayor del significado de la

meditación y sus leyes, y les facilitará sus intentos de poner la meditación en práctica.

La meditación es una creación consciente y deliberada. Es uno de los actos más dinámicos y creativos imaginables. Constantemente crean, lo sepan o no. Crean por lo que son, por la suma total de sus sentimientos, por cuáles son sus opiniones y convicciones, por sus conceptos, que determinan sus acciones y reacciones, por sus metas y actitudes. Todo pensamiento es una creación y tiene su consecuencia; produce un resultado específico que expresa este pensamiento. Algunas personas constan de muchos pensamientos en conflicto, y como sus pensamientos y sus creencias suelen variar drásticamente de sus emociones, el resultado, su creación, debe variar por consiguiente. Las vidas enredadas, en conflicto y confusas que la mayoría de las personas llevan demuestra este hecho. Están aquellos que crean inadvertidamente, sin saber jamás que sus pensamientos insensatos y erróneos, sus sentimientos destructivos y sus deseos desenfrenados producen un resultado negativo tan seguramente como si cometieran un acto consciente. Existe una enorme diferencia entre ellos y aquellas personas que tratan de comprobar, poner a prueba y retar sus conceptos, que buscan la verdad y ajustan sus ideas y propósitos a ella, y que purifican sus sentimientos experimentándolos con valor y honestidad, y el conocimiento de que lo que existe dentro, no importa lo doloroso que sea, no puede simplemente evitarse sino atravesarse. Esta última actitud hacia la vida puede entonces resultar en la creación de la propia vida. Y eso es una meditación seria.

La meditación es creación porque viven en una sustancia creativa sumamente potente, que es lo que yo he llamado también la sustancia del alma. Viven en ella, se mueven en ella y tienen su ser en ella. Todo lo que la conciencia envía a esta sustancia debe tomar forma. La palabra que dicen o piensan, el pensamiento emocionalmente cargado que conocen y pronuncian son actos de creación. La sustancia creativa en la que viven y que vive en ustedes es entonces imprimida por la

forma del pensamiento, que la moldea. Esta sustancia cambia constantemente a medida que es impregnada por el pensamiento y la intención conscientes. Así es como se despliega la creación en sus innumerables formas.

En la creación consciente expresan diversos pensamientos, sentimientos y actitudes, y su suma total crea la totalidad de su vida. Todos los conceptos y opiniones, todos los puntos de vista y deseos crean una dirección de la voluntad, y esta fuerza creadora activa la sustancia receptiva de su alma. Si entienden este principio, se volverá obvio que ustedes pueden decir exactamente lo que otras personas piensan, sienten y creen —consciente e inconscientemente— cuando ven en su vida dónde tienen plenitud y abundancia, y dónde empobrecimiento y necesidad.

Por lo tanto, uno de los propósitos más importantes de este camino es volver consciente todo lo que piensan y saben, perciben y conciben, creen y quieren. Sólo entonces pueden ver todos los conflictos y errores conceptuales. Sólo entonces pueden empezar a crear una vida buena. La meditación puede y debe, desde luego, usarse con el propósito mismo de eliminar errores conceptuales y actitudes destructivas. Con la ayuda de la meditación pueden darse cuenta de cuáles son sus errores conceptuales y por qué son erróneos. Con la ayuda de la meditación pueden imprimir gradualmente creencias correctas en la sustancia de su alma.

Primero usan la meditación para eliminar lo que les impide meditar. Esto parece una paradoja, pero no lo es. Si tienen creencias incorrectas y negativas no pueden crear una vida buena; más bien, destruyen inadvertidamente la sustancia creativa o la convierten en una manifestación negativa. Una vez que eliminan los errores conceptuales, pueden crear activamente más experiencias deseables, una capacidad de sentir mejor y más profunda, más autoexpresión creativa, más alegría y serenidad. Todo esto existe en abundancia verdaderamente ilimitada en el universo y es completamente accesible a ustedes. La única limitación es su propia mente que, debido a sus ideas falsas

y a los sentimientos y actitudes negativos que se derivan de ellos, desconoce esta abundancia.

Todo acto en el universo sucede porque los principios activo y receptivo se fusionan y crean algo nuevo. Esto se aplica a todo, desde el acto más pequeño y aparentemente más insignificante hasta el más sublime. Sean ustedes los que crean un objeto pequeño, o la inteligencia cósmica la que crea galaxias nuevas, los principios tanto activo como receptivo siempre deben fusionarse armónicamente. Desde luego, lo mismo se aplica al acto de la meditación.

Cada nivel de su personalidad puede usar, en diversas etapas de su desarrollo, diferentes enfoques de la meditación. Cada enfoque puede variar según qué nivel desempeña la parte activa y cuál la receptiva. Seré más específico acerca de esto más adelante. Por ahora permítanme decir sólo que en la primera etapa la mente consciente casi siempre asume la parte activa al pronunciar las palabras, al formular concisamente los pensamientos y las intenciones. Cuanto más concisamente sostenga y declare la mente consciente, y cuanto más constructivos y veraces sean los pensamientos y las intenciones, más se disolverán las obstrucciones inconscientes, siempre que se lidie con ellas realista y honestamente.

Supongamos, por ejemplo, que meditan para tener más plenitud con una pareja. La fuerza de su propia convicción de que merecen esto, de que es posible y va de acuerdo con la ley divina, dependerá de la medida en que hayan enfrentado su propio deseo de no amar. Cuando no estén conscientes de este deseo, su petición de una mayor plenitud carecerá de convicción y estará contaminada de duda. Pero si enfrentan su inconmensurable actitud —su odio, su exigencia de amor— y de verdad renuncian a ella, pueden meditar primero orando por su mayor capacidad de amar. Así, lidiarán realistamente con la obstrucción a la plenitud, y desaparecerá toda resistencia y duda de que en verdad merecen lo mejor.

La sustancia del alma funciona de acuerdo con el principio receptivo. Cuanto más concentrada, sin conflictos y sin

contaminación por dudas secretas debido a negatividades no reconocidas sea su declaración, más profunda y claramente será imprimida la parte receptiva, la sustancia del alma. Ésta será moldeada por la conciencia de acuerdo con su fuerza, su convicción y su claridad.

El Creador que todo lo permea usa precisamente el mismo principio que todos los seres humanos, lo sepan o no. Cuanto más alto sea el desarrollo, y más veraces sean los pensamientos y los conceptos de la entidad, más poderosa será la energía con la que la entidad crea. En el caso del Creador por excelencia, la energía nunca será eliminada por el conflicto, por las limitaciones de la mente ni por una visualización defectuosa.

También hay una correlación entre, por una parte, la precisión del conocimiento, la visualización de posibilidades nuevas de expansión y experiencia, y los conceptos correctos, y, por la otra, la receptividad de la sustancia del alma. Cuando los conceptos son reales y la abundancia ilimitada del universo se percibe por ende correctamente, las actitudes serán positivas e irán de acuerdo con las leyes cósmicas de la verdad y el amor. Por lo tanto, las defensas serán innecesarias. En este estado de indefensión la sustancia del alma se afloja y se vuelve resiliente y receptiva. Será fácilmente impresa y maleable, y la creación puede fluir continuamente hacia delante.

Y a la inversa, cuando los conceptos están distorsionados y fomentan actitudes destructivas y sentimientos negativos, la ley cósmica se viola. Esto provoca culpa y miedo, que a su vez requieren defensas. Éstas vuelven dura y quebradiza la sustancia del alma, y por lo tanto es mucho más difícil dejar en ella una impresión.

Comprender este proceso en algún grado por lo menos, aun si al principio esta comprensión es meramente teórica e intelectual, será muy útil en sus próximos intentos de meditación.

La meditación creativa consta pues de las siguientes etapas o fases:

(1) concepto

(2) imprimir y dejarse imprimir

(3) visualización

(4) fe

Veamos cómo opera esto.

La meditación debe empezar con su mente consciente. Como todos los actos, viene después de una decisión de la voluntad y una intención. Los conceptos y pensamientos que forman con su mente consciente son sus herramientas iniciales. Repito: la claridad y la convicción, la declaración concisa y la directiva sin conflicto determinan la fuerza y la energía del proceso. Si sienten debilidad y duda en su declaración de intención, esto es una señal inmediata de que primero deben lidiar con sus obstrucciones, y de que su atención debe dirigirse, por ejemplo, a descubrir sus negatividades inconscientes, aspectos del ser inferior o conceptos distorsionados.

Cuando han eliminado las obstrucciones lidiando con ellas, cuando su mente consciente formula fuerte y concisamente, su voluntad interior necesita relajarse y permitir que la sustancia del alma sea imprimida. Entonces pueden crear una vida buena, actitudes nuevas, mejores experiencias y sucesos, una expansión infinita.

Cuando la mente permanece dentro del marco estrecho de su estado presente, la expansión y la creación son imposibles. Por lo tanto, la meditación requiere que la mente dé un salto hacia la concepción de posibilidades nuevas, de nuevos estados de conciencia para el ser. Si ahora no pueden concebirse libres de cierta actitud que bloquea su camino, primero deben considerar intelectualmente que las cosas podrían cambiar y que desean que cambien.

Primero deben saber y creer que tienen el derecho y la capacidad de moldear y crear sustancia con su mente. Tal vez jamás hayan pensado en esta posibilidad, así que ahora, cuando

examinen su actitud, pueden descubrir que tienen fuertes dudas de poder hacer esto. Acepten esta posibilidad como una hipótesis para empezar, hasta que sepan que es efectivamente cierto.

Si su mente inconsciente rechaza un pensamiento que su conciencia le ha sobreimpuesto, este proceso no funcionará. Pueden determinar muy fácilmente si rechazan un pensamiento consciente por cómo se sienten con respecto a él. Si sienten rechazo deben lidiar con su contradicción interna y usar el proceso creativo de la meditación para resolverlo. Así pueden superar el miedo y la resistencia y enfrentar la verdad que debe enfrentarse, sentir los sentimientos que deben sentirse. Puede ser innecesario repetir esto, pero es un punto muy importante. Muchas personas renuncian a la meditación porque no parece funcionarles. Hacen caso omiso de su ambivalencia inconsciente y se dan por vencidos.

Si, por ejemplo, tienen un fuerte deseo neurótico inconsciente que está en conflicto con su deseo consciente, su mente consciente puede refutar este deseo y luchar para no reconocerlo, no digamos ya para expulsarlo. Mientras esta batalla continúe en el inconsciente, el deseo consciente será impotente. En el mejor de los casos, batallará contra la fuerza contraria inconsciente, vacilando entre las dos fuerzas de realización y privación, por lo menos hasta que se desentierre el deseo oculto de privación.

La meditación es una manera maravillosa de poner a prueba cuánto se resisten a su deseo positivo consciente de realización. ¿Hasta qué grado lo desean realmente? ¿Hasta qué grado tal vez tengan miedo de ciertos aspectos de lo que más desean? ¿Hasta qué grado están realmente dispuestos a pagar el precio? La meditación puede poner su mente en el carril correcto, siempre que no hagan caso omiso de su reacción emocional al pensamiento que emiten.

Así, el concepto consciente también debe prevalecer en el inconsciente. Cuando escojan como tema de su meditación una



meta, un deseo o un estado al que desean expandirse, es esencial que determinen si hay algún conflicto entre el concepto consciente y el inconsciente.

La unidad entre el consciente y el inconsciente afecta directamente a la segunda etapa: imprimir y ser imprimido. Con una conciencia unificada, la impresión será fuerte. No se necesitan defensas ni ocultamiento, de manera que la sustancia de su alma quedará impresa con el concepto veraz que le envíen. Realmente sentirán que el concepto que emiten “se hunde en ustedes” como una semilla que cae en el suelo para germinar. Sin defensas, permitirán que el proceso de germinación siga su curso. No lo interrumpirán con dudas, miedo e impaciencia. Cuanto menos cargados estén con actitudes destructivas inconscientes, más sentirán el funcionamiento del proceso creativo. Confiarán en él, le permitirán que tenga lugar a su propia manera orgánica, sin obstaculizarlo con el voluntarismo y las ideas preconcebidas que provienen de la mente exterior limitada. De este modo, la creación nueva se desplegará lentamente, tal vez de manera un poco diferente de aquella en la que pensaban que lo haría.

Ésta es la manera más deseable de crear; de hecho, es la única manera posible. Bien puede suceder que su primera respuesta a la meditación les muestre más obstáculos. Tal vez al principio tiendan a pasarlos por alto y no comprendan que ciertas ocurrencias o reacciones son, en efecto, la respuesta que necesitan ahora. Cuanto más preparados estén para aceptar dificultades, si éstas se presentan, más fácil será entender el lenguaje del proceso creativo que han puesto en marcha deliberadamente.

No se puede insistir demasiado en que la meditación, como todos los actos creativos, consiste tanto en la impresión por el principio activo, como en la recepción de la impresión por el principio receptivo. Cuanto más puedan sentir esta interacción, más eficaz será su acto creativo. Ésta es la razón por la que las personas con defensas fuertes no pueden meditar, no importa lo bien intencionadas que sean. Su mente consciente puede ser

lo suficientemente activa para formular los conceptos apropiados, pueden imprimir fuertemente, pero por dentro nada pasa. No pueden ser imprimidos porque no han eliminado las defensas que aún ocultan lo que no quieren reconocer.

La tercera etapa es la visualización. Entendamos primero claramente lo que no es la visualización. No significa un pensamiento mágico, soñar despiertos, hacerse fantasías o tener una esperanza ilusoria. Todos éstos son intentos de escapar de la desesperanza, la que, a su vez, existe debido a actitudes y rasgos destructivos que uno no desea enfrentar y abandonar, o a sentimientos residuales que uno no quiere experimentar.

La visualización significa percibirse en el estado que desean alcanzar, experimentar, llegar a ser: sentirse en ese estado. Pueden experimentarse en la meditación como amorosos y no resentidos; realizados y no eternamente necesitados y vacíos; alegres y contentos y no ansiosos y deprimidos; o cualquier cosa que los ocupe. La visualización viene después de una concepción apropiada. La concepción significa considerar el estado o experiencia deseados como una posibilidad, la visualización significa sentirse en ese estado. No significa imaginarse detalles específicos, pues eso podría conducir fácilmente a un pensamiento fantasioso, lo que es más un obstáculo que una ayuda.

Si se descubren incapaces de visualizar el estado mental, el sentimiento o la experiencia deseados, esa es una señal inmediata de que se están bloqueando inconscientemente al usar una “contraverdad”, y están, por lo tanto, manteniendo una sustancia del alma endurecida, no impresionable y/o un poder de pensamiento débil. El proceso de visualización requiere una constante sintonización con la conciencia de sus respuestas internas.

La cuarta etapa es la fe. Al principio sólo pueden buscar la fe por medio de una actitud honestamente experimental. No pueden imponerse la fe como un acto de la voluntad. Eso sería

deshonesto. Significaría sobreimponer un tipo deseado de fe a las dudas, negatividades y negación interiores.

Desafortunadamente, esto es lo que pasa con demasiada frecuencia en las religiones, con resultados muy indeseables. Desacredita la espiritualidad misma entre los que no pueden distinguir entre la sobreimposición y la experiencia real.

Si les falta fe porque viven en la ceguera y la negación y, por lo tanto, están escindidos de la verdad del universo, deben lidiar con esta actitud de la manera más honesta que hay. Examinen valerosamente esta actitud y examínense para descubrir si tienen un interés especial en mantenerla, y cuál podría ser este interés. Como está en la naturaleza humana básica amar, no odiar; estar alegres, no desesperar, también está en su naturaleza inherente conocer la presencia benigna del espíritu cósmico dentro de ustedes y en el universo. Si no saben esto, en algún momento han decidido no saberlo. Esta deshonestidad debe comprobarse, admitirse y finalmente abandonarse.

Necesitan entonces adoptar la actitud de apertura, de cuestionamiento honesto. La apertura siempre significa considerar una posibilidad que aún no han experimentado. Entonces deben darle a esta posibilidad una oportunidad; una oportunidad honesta. La sabiduría de la paciencia, la inteligencia para saber que hay muchas posibilidades más allá de su ámbito de experiencia, y la buena voluntad para buscar la manera deben ayudarles. Si buscan respuestas honestamente, las recibirán, y el universo verdadero se comunicará con ustedes.

Cuando cultivan esta actitud tienen que ocurrir resultados positivos. El ser humano que todavía está en un estado muy gris de duda tiende a creer que las primeras manifestaciones y respuestas son coincidencias, que de todas maneras habrían ocurrido, y que no constituyen realmente una respuesta. Esta reacción es predecible e incluso inevitable. No debería hacerlos sentir culpables, y, ciertamente, no deben esconderla más de ustedes que cualquier otra reacción. Más bien, confronten estos pensamientos y, de nuevo, recurran a la honestidad y a la inteligencia.

Por ejemplo, pueden decir: “Sí, parece milagroso. Hay, en efecto, un proceso de vida e inteligencia que sobrepasa lo que podría ser una fantasía. Parece demasiado bueno para ser cierto. Es lo que me gustaría. Pero hay otra parte de mí que duda de que pueda ser cierto. Sin embargo, le daré otra oportunidad”. Aquí mismo, en este punto, donde tienen conflicto y duda, deben usar la meditación. Examinen lo que el lado dudoso quiere y no quiere. Permítanle expresarse. Pidan guía para esto, y pidan más respuestas para ustedes.

Las respuestas pueden llegar de diversas maneras: inspiración, ideas nuevas repentinas, generalmente cuando menos las esperan; nueva conciencia de sentimientos, o por medio de una palabra que escuchan o leen en alguna parte. Al proseguir, reconocerán que estas respuestas son las manifestaciones de un proceso vivo que es tan profundamente significativo y orgánico que nada que pueda idear el intelecto puede comparársele. Reconocerán que estas respuestas y la iluminación que traen son piezas de un rompecabezas, que poco a poco forman un cuadro completo. Con el tiempo confiarán en este proceso como en ninguna otra cosa. Es más real que cualquier cosa en el mundo material. Se trata de su propio camino que se despliega, y al final revela la razón por la que están aquí en esta Tierra, el significado de su encarnación presente. Cuando esta experiencia y certidumbre interiores lleguen, tendrán fe.

Hasta entonces, deben aprender a lidiar con las etapas que les impiden alcanzar la fe. Esto puede llevarse años. Mientras tanto, deben examinar constantemente el contenido de sus creencias, actitudes, sentimientos y reacciones inconscientes, o parcialmente conscientes. La incontrovertible experiencia que llamamos fe sólo puede llegar cuando se dan la oportunidad, cuando mantienen una mente abierta y son honestos con ustedes mismos. En estos días, las personas con frecuencia tienen la mente cerrada porque temen el ridículo de otros. Así pues, su incredulidad suele ser tan poco natural, deshonesto y sobreimpuesta, tan oportunista y conformista, como antes lo era la religión falsa.

Así también, con igual frecuencia las personas no permitirán que les llegue la respuesta a una pregunta honesta que salga de ella por miedo a que la respuesta sea “no”, y que descubran que no hay nada más allá de lo comprensible y material. Tienen tanto miedo de esta alternativa que no sueltan lo suficiente para permanecer abiertos y receptivos. Las respuestas verdaderas pueden llegar sólo cuando no existe una actitud tensa y temerosa y cuando la buena disposición para lidiar con cualquiera que sea la respuesta esté realmente allí. Como tienen miedo de la respuesta negativa, prefieren aplazarla constantemente. Vacilan, teorizan, se quedan en la orilla antes que entrar en el aparente abismo del compromiso para poner a prueba la verdad. Quedarse con la teoría puede durar algunas veces muchas vidas. Para arriesgarse a obtener una respuesta tal vez indeseable, necesitan hacer acopio de su valor. Entonces la verdad prevalecerá. La teoría permite sólo una fe ilusoria, nunca la real.

La fe real es el conocimiento y la experiencia interior acerca de los cuales ya no hay ninguna duda. La fe real sólo puede ser adquirida por aquellos que están listos para arriesgarse a obtener una respuesta indeseable y luego a lidiar con ella. Si están verdaderamente preparados para lidiar con cualquier cosa que llegue a su vida, a ustedes, pueden arriesgarse y encontrar la verdad. Si no están listos para hacer esto y se contentan con la sofistería de la teorización, viviendo por poder en una tierra de “como si”, jamás irán más allá del paso de la argumentación interna.

También necesitan entender que este compromiso y disposición honestos para lidiar con lo que realmente es va de la mano con una actitud similar hacia el ser inferior. En el grado en que se escondan de él y no estén dispuestos a enfrentarlo, no encontrarán el valor para lidiar con todo lo demás...incluida la verdad universal.

Las cuatro etapas son, desde luego, directamente interdependientes. Ahora presentaré unas cuantas leyes de la meditación para darles un cuadro general de su secuencia y su continuidad.

Una de las leyes más importantes es lo que todas las Escrituras reiteran. Experimentarán de acuerdo con su creencia. Esto ya es suficientemente claro de acuerdo a todo lo que dije antes. Como viven en una sustancia infinitamente maleable de masa o sustancia creativa e impresionable, su creencia moldea y crea. Este poderoso y candente mar de energía en el que se mueven, respiran, piensan y se expresan, puede, por lo tanto, manifestar cualquier cosa que conciban, desde el lúgubre estado del infierno hasta el más sublime estado del paraíso, y todos los grados intermedios. Esta comprensión puede traer verdaderamente un cambio a su vida. Les sugeriría que piensen profundamente en esto y pidieran inspiración y guía al respecto en meditación. Aquí es donde entra la visualización. Al concebir, imprimir y ser impresos, visualizar y tener fe, expresan y actúan sobre una creencia específica, que entonces deben experimentar como la respuesta creada.

Si su creencia, tal como es concebida y visualizada, es que ustedes no pueden cambiar, que el universo es hostil, que su destino final es la tragedia, entonces efectivamente experimentarán, *deben* experimentar precisamente eso. Todas sus acciones y reacciones están orientadas a que esto suceda. Y a la inversa, si verdaderamente creen que pueden cambiar y salir de la negatividad, la destructividad, la desesperanza, la desgracia y la pobreza, que el universo es un gozo abundante en todos los sentidos y que ustedes pueden experimentar esta verdad, entonces, de hecho, eso se cumplirá. Esta creencia necesita incluir su voluntad de eliminar sus propias obstrucciones. Si se comprometen honestamente con esto, se sentirán cada vez más libres de creer en la posibilidad de experimentar la abundancia del universo.

Un mecanismo interior finamente calibrado les impide violar las leyes divinas más allá de cierto grado. Así, por ejemplo, si son inconscientemente lanzados a un camino de odio y malicia, no pueden creer en las posibilidades del amor y la realización. Si inconscientemente quieren engañar a la vida queriendo más de lo que están dispuestos a dar, violan otra importante ley

cósmica, de modo que no importa cuánto traten de creer en la posibilidad de la abundancia de la vida, esto no funcionará; su sustancia rechazará la impresión hasta que eliminen esta violación de la ley. No se puede engañar a la vida...y está bien así.

Otra ley es que no pueden brincarse un paso. Si quieren un resultado que depende de eliminar obstrucciones que violan una ley, primero se debe lidiar con la obstrucción. Por lo tanto, su propósito meditativo tal vez deba modificarse sobre la marcha. Si no están dispuestos a corregir lo que se interpone en el camino, el resultado no puede llegar, la creación no puede tener lugar en esta área.

Aquí tienen la opción de un círculo vicioso o uno virtuoso. El círculo vicioso es: “Si inconscientemente me refreno y no quiero comprometerme con la verdad y la honestidad, con dar tanto como deseo recibir, pero quiero —infantil e injustamente— recibir más de lo que estoy dispuesto a dar, entonces mi convicción será insuficiente. O, si deseo un resultado positivo sin querer hacer el cambio necesario en mi propio ser, inevitablemente dudaré de que el cambio sea posible para mí. Así, mi concepto, mi creencia, mi visualización serán demasiado débiles y la sustancia de mi alma demasiado quebradiza para ser imprimida. Esto reforzará mi duda y mi negación”.

Y a la inversa: “Cuando cumplo con la ley de la verdad y el amor, de la honestidad y la apertura, cuando elimino las defensas y me enfrento a mi ser inferior, cuando estoy dispuesto a cambiar, entonces sentiré mi derecho natural a experimentar la abundancia absoluta, la naturaleza intrínseca del universo. Si me atoro en el camino y me quedo ciego, a mí me corresponde encontrar la respuesta. Nunca es tan oscura como una parte de mí quiere creer. Siempre me es posible encontrar una respuesta clara cuando realmente lo quiero”.

Una de las cosas más útiles de recordar es que pueden meditar para meditar, que pueden orar para tener guía e inspiración para encontrar el tema correcto, la concentración, el interés, la palabra y la actitud en cualquier fase dada de su camino. Pueden

meditar para tener conciencia en la sustancia de su alma, allí donde está emparedada y llena de falsedad, donde necesita recibir ayuda para aflojarse. La meditación puede y debe usarse en cada paso a lo largo del camino. Cuando sienten que la resistencia es demasiado grande, deben saber que no quieren lo positivo, sino que desean permanecer en lo negativo. Entonces deben lidiar con este deseo. La meditación se vuelve realmente problemática cuando niegan su deseo negativo, pero se quejan de no recibir el resultado deseado. En el momento en que saben que quieren lo negativo han dado un paso más, porque entonces pueden meditar acerca de eso.

Cuanto más progresen en el arte de la meditación, más conscientes deben volverse de que es una interacción constante entre los principios activo y receptivo, entre las facultades voluntarias e involuntarias. En esta primera etapa de la meditación, en la que su mente cumple con la parte activa y de impresión y afecta la sustancia del alma receptiva, surgen otras posibilidades donde los diversos niveles de la conciencia humana asumen papeles variables de interacción activa y receptiva. Su mente egoica consciente puede activar el proceso divino y dejarlo responder. El ser espiritual está siendo imprimido e invocado por la buena voluntad consciente y por la mente. Pero entonces otra interacción debe darse. El ser espiritual que se manifiesta debe convertirse en el principio activo, y la mente consciente debe volverse receptiva, escuchadora, maleable e impresionable. Debe sintonizarse con y entender los mensajes espirituales que surgen.

Otra posibilidad más es que usen activamente su mente egoica consciente, pero se dirijan esta vez a la parte inferior y destructiva del ser, pidiéndole que se manifieste y se exprese. Subsecuentemente, deben volverse otra vez receptivos y escuchar con su mente consciente, de modo que el ser inferior pueda escucharse verdaderamente. Esto no significa que la mente consciente se rinda a él, se identifique con él o que en ese sentido sea imprimida por él. Más bien, la mente consciente escucha y absorbe, evalúa y discrimina.



A medida que su mente consciente se permite ser instruida por el ser espiritual, así también el ser inferior puede ser instruido tanto por la mente egoica consciente como por el ser divino... tal vez en ese orden. Después de que hayan escuchado las tonterías destructivas del ser inferior, sin menoscabo de su libre expresión, pueden decir dónde se equivoca, por qué, cuáles son sus errores conceptuales así como el daño que causan. Surge una interacción, un diálogo.

Tal vez un poco después puedan pedirle al ser divino que le dé instrucciones al ser inferior. Permitan que el ser divino le hable a su mente consciente y a su subdesarrollado ser inferior. Escúchenlo, permitan que les enseñe y los inspire en todos los niveles. Déjenlo hablar o escribirles a través de su mente egoica.

El ser divino puede instruir al ser inferior habitualmente inconsciente de diversas maneras. Pueden escuchar en realidad un diálogo interno conducido por estos dos niveles de conciencia en su ser. El ego puede entonces aliarse activamente con el ser divino. O el proceso puede suceder durante el sueño sin que su mente consciente esté directamente involucrada. El proceso puede crear cierta agitación que al principio no entiendan. Puede provenir de su deseo de purificar al ser inferior. Después de que hayan reconocido plenamente cómo funciona el proceso —esto siempre es necesario, no puede brincarse, ya que deben asumir la responsabilidad de él—, la influencia del ser divino puede tener lugar en el nivel involuntario. Necesitan sintonizarse mucho, mostrarse muy receptivos, para darse cuenta de él. Este estado mucho más avanzado se produce sólo cuando ya dominan y practican las etapas anteriores.

Hay periodos ocasionales en que este proceso interior puede tener lugar en la vida de todos los seres humanos aunque no sigan un camino como éste. Puede surgir de una intención que proviene de antes de la encarnación presente. La entidad puede haber llegado a una encrucijada específica donde la guía interior se vuelve fundamental para una decisión y compromiso con un camino real, con todo lo que eso implica. Esta guía puede hacerse presente en periodos de agitación, por medio de sueños

poderosos o una sucesión específica de eventos. No obstante, si todavía no están profundamente comprometidos y sintonizados con su realidad interior, no podrán descifrar su significado. Necesitan la ayuda y la guía de otros. Aun así, el significado pleno de esta guía puede quedar claro sólo mucho después.

Si su mente consciente e inconsciente no obstruyen esta guía interior, sino que esperan y escuchan, puede tener lugar un enorme desarrollo después de esos periodos. Deben llegar a un mayor despliegue e iluminación. Pero si la resistencia consciente y la negación inconsciente, los miedos y los bloqueos cierran el camino, entonces se pone en marcha un proceso muy dañino porque la expansión interior empuja hacia fuera y los bloqueos exteriores la reprimen. Esto lleva a una crisis. Puede ocurrir en cualquiera o en todos los niveles. Y puede causar un colapso si el movimiento hacia la expansión, por una parte, y la obstrucción, por la otra, son demasiado fuertes. Siempre es el lado exterior y obstructivo el que debe ceder el paso al impulso interior de expansión, pues el segundo es la voz divina y verdadera que sabe cuando ha llegado la oportunidad. Todas las crisis deben verse de esta manera.

Cuanto más avancen en su camino, más receptivos serán al proceso interno, y más podrán alternar entre la receptividad y la iniciación, de nivel a nivel. La creciente conciencia y sintonización con los procesos internos, y por ende con el mundo interior de la verdad, finalmente elimina el fuerte muro que separa su ego de la realidad más grande.

La meditación puede aplicarse a todas las experiencias de vida, tanto interiores como exteriores, y a la autoexpresión. Si se le practica correctamente, hay una alternancia. Si la realización exterior no se obstruye por dentro, la meditación para la realización inmediatamente producirá el concepto apropiado, con dejarse impresionar y ser impresionados, con visualización y fe en el resultado. El proceso creativo funcionará, y ustedes lo sentirán. Pero cuando hay obstrucciones interiores, la meditación debe enfocarse en ellos, para que la meditación en el objetivo exterior deseado pueda reanudarse más tarde.

No importa si usan la meditación primero con el propósito expreso de experimentar la vida de una manera más significativa, o si su principal interés es experimentar al Creador dentro de ustedes. Ambos significan el mismo estado interior, y producen la misma experiencia exterior. Si experimentan a Dios dentro de ustedes y saben que son la manifestación de Él, su vida debe ser rica y plena. O si empiezan por concebir la riqueza de la vida, tendrán éxito sólo cuando sepan que esa abundancia es la Creación y la voluntad de Dios. A fin de alcanzar ambos objetivos, tienen que eliminar los obstáculos interiores a la verdadera unidad, en vez de tratar de mantener la falsa unidad que proviene de arrancarse la parte indeseable con la que no desean lidiar.

Pueden usar la meditación para enfrentarse a sus miedos más profundos y lidiar con ellos. Pueden pedir guía e iluminación, fuerza y valor. No necesitan vivir con miedo, pero éste desaparece sólo cuando entran en él y lo exponen como el fantasma que en realidad es.

No hay un ser humano que no le tenga miedo a la muerte. Un muro interior separa a las personas del proceso de la vida más allá de la muerte. También eso puede ser un tema de meditación. Tal vez quieran derribar este muro y pedir la guía necesaria, pero, ¿pero están verdaderamente dispuestos a cumplir las condiciones? Si es así, pueden, en efecto, derribar el muro. Pueden vivir sin tener miedo a la muerte. Pueden experimentar la verdad de la vida eterna, aquí y ahora, en el cuerpo. Pero eso significa renunciar a todas las actitudes del ego, toda la tremenda preocupación con todo lo que sostiene y cultiva al ego: orgullo, voluntarismo, miedo, vanidad, separación, dualidad, en suma, la creencia de que hay una diferencia entre ustedes y otros, que ustedes o el otro deben ser más importantes. Todas estas actitudes erróneas e ilusorias son parte de la conciencia egoica y les impiden tener conciencia de quiénes son realmente: la conciencia más grande que no conoce muros y, por lo tanto, no teme nada. Pueden engañarse de que no tienen miedo a la muerte si no la ven, pero su miedo se manifestará en todo tipo

de formas. Mientras estén encerrados en los muros del ego, inevitablemente tendrán miedo a la muerte, incluso mientras destructivamente la deseen, motivados por la hostilidad y el deseo de escapar. Pueden eliminar verdaderamente este miedo cuando abandonen las actitudes del ego. Jugar en buena lid con la vida, sin hacer trampas, sin ponerse por encima de los demás y, por lo tanto, sin sentirse por debajo de ellos, les quitará todo miedo, pues éste está condicionado por su ego, como ya lo saben pero deciden olvidar.

Cualquier duda, cualquier problema, cualquier conflicto, cualquier oscuridad pueden y deben ser temas de meditación y tratarse con honestidad. El único problema aquí, mis queridos amigos, es que aun cuando ya hayan experimentado la verdad de la meditación y tengan una fe genuina en ella, todavía tienden a olvidarse de usar esta maravillosa comunicación. Sencillamente no se les ocurre usarla en todo momento, olvidan cuán eficazmente puede usarse para los asuntos más pequeños y más grandes de la vida. En realidad no hay grande ni pequeño. Todo es importante. Todos los asuntos abren espacios para las alternativas de actitudes constructivas o destructivas. Pueden elegir adoptar las veraces o las erróneas. Como todo puede ser importante o no importante, según su punto de vista, todo puede ser materia de meditación.

Conforme mediten para eliminar sus bloqueos, cada vez más serán vividos a través de, vividos por y ser una manifestación de la expresión divina como esta entidad específica que son ahora. Entonces ya no hay muros, ya no hay ego: ustedes son la conciencia divina. Ya no necesitarán entrar en actos específicos de meditación, en el sentido de pensar y concentrarse, de consolidar sus pensamientos y escuchar, de acallar los caprichos de la mente que quieren alejarlos. No tendrán que hacer un esfuerzo. Simplemente emanarán la creación. La vivirán, la respirarán, la serán. Toda expresión y pensamiento y sentimiento será un acto meditativo cuando su ser real sea libre.

Hay otras etapas que deseo examinar brevemente y que es importante conocer. Las personas menos iluminadas usan la

oración petitoria. No necesitamos entrar en esto porque ninguno de ustedes está ya en ese estado. El concepto de que una entidad exterior los escucha y los recompensa arbitrariamente, y así por el estilo, es obviamente el resultado de un estado infantil y subdesarrollado. Si estas personas oran con suficiente humildad, se imaginan que el deseo les será concedido por esta otra entidad separada. Incluso estas oraciones petitorias primitivas pueden ser escuchadas a menudo porque atienden el poder de la convicción, la visualización y la ley de “experimentarás de acuerdo con tu creencia”. El poder del pensamiento lo hace. El amor, la humildad de espíritu y la honestidad también pueden contribuir a que el poder del pensamiento sea efectivo, a pesar de la creencia primitiva.

La siguiente etapa ya está mucho más iluminada, y es una petición. Significa que ustedes le piden a su ser que vaya en cierta dirección, que saben que estos procesos responden cuando lo que desean va de acuerdo con las leyes divinas inmutables.

La tercera etapa es saber que su deseo será cumplido, que tienen derecho a ese cumplimiento y que lo merecen porque están dispuestos a renunciar a todas las actitudes obstruivas y negativas. Este compromiso total los lleva a creer que el poder y la conciencia divinos dentro de ustedes responderán.

En la cuarta y más avanzada etapa saben que su deseo ha sido cumplido aun antes de que se haya manifestado. Esto ocurre con un “clic” interno en el que experimentan el proceso divino continuo e inmutable. Este estado ha eliminado todas las dudas porque su negatividad se ha disipado.

En algunas áreas de su vida pueden estar en la segunda, en otras en la tercera y en otras más en la cuarta etapa. Ésta es una medida buena para ustedes. La cuarta etapa significa que están en una etapa de unión.

Mis queridos amigos, cuando me retire y ustedes se queden aquí juntos durante un tiempo, tal vez alguno de ustedes sentirá la necesidad de meditar en voz alta, y poco a poco otros pueden participar. Permitan que sea una expresión espontánea.

Pueden generar así una maravillosa energía que puede usarse con cualquier propósito en su camino. Con el tiempo pueden usarla directamente en alguien que la necesite con un fin específico, similar a la manera en la que ahora les doy mi poder. A su propia manera será una herramienta aún más fuerte. La energía de muchos no es sólo más poderosa que la de uno, sino que también les ayudará a saber qué poder pueden generar cuando se la canalice correctamente. Déjense inspirar y permitan que llegue lo que llegue. Sean benditos con amor, verdad y poder.



CONFERENCIA ORIGINAL:  
Dictada el 22 de octubre de 1971.

EDICIÓN EN INGLÉS:  
*Meditation: Its Laws And Various Approaches— A Summary (Meditation As Positive Life Creation).*  
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:  
Margarita Montero Zubillaga.  
2018

RECONOCIMIENTO:  
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.