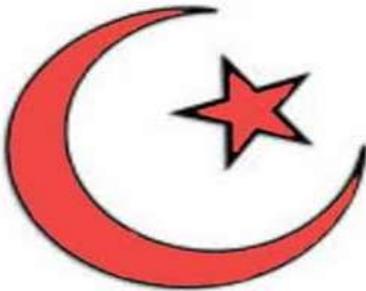




CRECIMIENTO ESPIRITUAL



PRINCIPIOS ESPIRITUALES
que gobiernan y dirigen la vida cotidiana

1

Javier Iraola

Los Principios Espirituales y Los Seres Espirituales

SERIE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

- 1.- PRINCIPIOS ESPIRITUALES, que gobiernan y dirigen la vida cotidiana. LOS SERES ESPIRITUALES.
- 2.- LA MEDITACIÓN, la técnica y la experiencia.
- 3.- CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.
- 4.- AUTOSANACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS BÁSICOS.
- 5.- LAS BARRERAS Y LAS TRAMPAS HABITUALES DE LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL.
- 6.- LOS SIETE NIVELES DE CONSCIENCIA.

Título: "Los Principios Espirituales. Los Seres Espirituales. "

Colección: Crecimiento y Desarrollo Personal

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

CONTENIDO

Parte Primera. LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES

Introducción a los Principios Espirituales
Principio de la Divinidad Interna
Principio de la Compasión
Principio del Karma
Principio del Fluir Natural
Principio del Mentalismo
Principio de las Creencias Auto-limitantes
Principio de la Palabra Justa y Correcta
Principio de la Vibración
Principio del Desapego
Principio de los Opuestos
Principio de la Unicidad
Principio de la Correspondencia
Principio del Propósito de la Vida
Principio del Agradecimiento
Principio de la Apropiación de la Vida
Principio del Amor Incondicional

Parte Segunda. LOS SERES ESPIRITUALES

Señales que distinguen a un ser espiritual
Tres formas de practicar la espiritualidad:
 Vivir la vida con valores superiores
 Ocuparse de otras personas con amor
 La práctica de la Meditación Pura
Explicación detallada de cómo hacer la Meditación Pura

PARTE PRIMERA: LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES

INTRODUCCIÓN A LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES

«Acepta con alegría y agrado la responsabilidad y la misión de unir tu esfuerzo al de aquellas otras personas privilegiadas que están dispuestas a poner su atención en los Principios Espirituales, para el bien suyo personal y del mundo. Ten muy presente que ya no van a quedar muchas más oportunidades».

Hacerse cargo de la propia espiritualidad requiere tener superadas las necesidades fisiológicas elementales, disfrutar de la garantía del mantenimiento de la vida y de la libertad, y vivir en condiciones sanitarias dignas. Es impensable creer que cuando se batalla por lo elemental y cuando se observa que las personas queridas viven en extremo grado de vulnerabilidad y precariedad, el ser humano se vaya a ocupar de su espíritu. Esta es una opción que tiene posibilidades más bien cuando se puede pensar en el Yo Personal y en su Auto-realización. En este sentido, la inmensa mayoría de la humanidad vive en la ignorancia, y tiene una gran dificultad o imposibilidad para practicar los Principios Espirituales. Eso significa que, vivimos momentos en que se corre un serio peligro de que los Principios Materiales inferiores acaben con los Principios Espirituales superiores. Cuando esto ocurra significará, también, que el mundo ha dado un gran paso hacia atrás en sus expectativas por resolver sus desafíos y sus desequilibrios.

Sé que lo dicho anteriormente requiere de aclaración. Habrá muchas personas que crean que la espiritualidad —es decir, la vivencia plena consciente de la propia divinidad— no depende de las posesiones materiales y que se puede practicar en condiciones de escasez, de penuria y hasta de persecución (ejemplo de los mártires de cualquier religión). E incluso muchas pensarán que el exceso de posesiones

materiales y el exceso de opciones personales pueden llegar a ser un obstáculo para el desarrollo de la espiritualidad. Pero, excepciones aparte, la espiritualidad requiere la posibilidad real de poder fijar la atención en las necesidades superiores, lo que implica tener resueltas las necesidades inferiores o elementales. Otra cuestión bien distinta será que una religión, con sus principios, sus dogmas y sus creencias, facilite la posibilidad de aguantar el dolor, el sufrimiento, la enfermedad, la escasez, la penuria, el sometimiento, la persecución y hasta la muerte bajo la promesa de una "compensación" más allá de la muerte, en otro tipo de vida. Pero eso no tiene que ver con la espiritualidad. En ese sentido la espiritualidad tiene que ver con el "aquí y ahora", tiene que ver con la búsqueda constante de la esencia divina en el interior del ser humano, lo cual hará de este mundo un lugar más habitable, y no se permite el lujo de dejar para después la práctica de sus principios.

En efecto, no es de extrañar para nada el estado actual del mundo, precisamente porque el hombre ha olvidado vivir bajo el dictado de los Principios Espirituales. Como ejemplo de ese estado, actualmente, el cincuenta por ciento de la población mundial vive bajo condiciones de pobreza, en muchas ocasiones extremas. El veinticinco por ciento de la población consigue justamente sobrevivir y vive en la escasez. El veinte por ciento vive en condiciones de prosperidad e incluso abundancia. Finalmente, el cinco por ciento restante de la población posee el ochenta por ciento de las riquezas y de los recursos mundiales.

¿Acaso nos cabe alguna duda de que ha sido el olvido y el descuido de los Principios Espirituales los que han conducido el mundo a esa actual situación de desequilibrio y desigualdad?

Lo que más preocupa, lo que más hiere la sensibilidad espiritual es la contemplación de una desigualdad y una diferencia tan abismal entre los habitantes del planeta ¿Cómo explicar una diferencia tan enorme de expectativas entre las personas de este mundo? Si las Leyes y los Principios Espirituales son universales —y es la única manera en la que pueden ser entendidos como válidos— tienen que ser de aplicación para todos seres humanos por igual, y tienen que servir para justificar la existencia de todos. No solamente la de un grupo de personas privilegiadas que, por tener ya cubiertas sus necesidades materiales elementales, pueden poner su atención en manifestaciones más elevadas de su nivel de consciencia.

Decimos, y se nos llena la boca al decirlo, que la práctica de los Principios Espirituales nos ayudará a entender nuestra existencia. Que serán una ayuda necesaria para vivir la vida con más sentido. Que nos dirigirán hacia el reconocimiento de nuestra Divinidad Interna. Que nos ayudarán a entender la existencia y el sentido de todo lo creado. Que instalará la compasión en la existencia humana. Sin embargo ¿cómo explicar y justificar los Principios Espirituales a esa madre que está viendo a su hijo morir de hambre en sus brazos? ¿Cómo explicar las Leyes Espirituales a esa familia que huye del sometimiento y de la crueldad deambulando por territorios desconocidos sin esperanza alguna? ¿Cómo explicar y justificar los Principios Espirituales ante tanto dolor y sufrimiento?

De ahí la importancia y la necesidad de apoyar y abordar cualquier intento para recordar, difundir y animar a la re-instalación de esos principios en la vida humana. Porque la vivencia de los Principios Espirituales desarrollan en las personas la necesidad de conducirse en las acciones cotidianas con valores de vibración superior como la verdad, la justicia, la paz, la integridad, la compasión, la

generosidad, el amor, el respeto, y un largo etcétera. Inevitablemente, en la medida que mayor número de personas practiquen con esos valores se generará una vibración noble y elevada que servirá para contrarrestar el efecto de la vibración negativa que experimenta el mundo en estos tiempos.

Los principios que se analizan a continuación no proceden de ninguna religión y son originados por la aplicación de la ley natural y de la metafísica. Cada cual podrá añadir los suyos, los que ha experimentado en sus propias vivencias, pero no cabe duda de que todos los aquí propuestos son el resultado de experiencias espirituales. Son principios que deben llenar nuestra actividad cotidiana. Principios que aplicaremos en casa, con la familia, en el trabajo, en nuestras relaciones, en nuestras comunidades y, por supuesto, con nosotras mismas. Independientemente de nacionalidad, religión, sexo, color, edad, formación, profesión, o cualquier otro atributo diferenciador. Sus enseñanzas son sencillas:

Conecta con tu Divinidad Interna conscientemente
Dona el diezmo de tus ingresos por justicia y agradecimiento
Hazte plenamente responsable de tus actos y de sus efectos
Actúa siempre movida por las intenciones correctas
No seas un obstáculo mental para ti misma
Aprovecha el gran poder que tiene la transformación
Habla correcta y justamente
Practica la integración de los opuestos
Practica el desapego material y el emocional
Todo esfuerzo que hagas, por mínimo que sea, será válido
Recibirás lo que proyectes, lo quieras o no
Cumple con el propósito de tu vida
Manifiesta tu agradecimiento por todo
Todo lo que te ocurre en la vida es atraído por ti
Manifiesta tu amor incondicional y se compasiva

Debemos entender que la práctica individual de los Principios Espirituales y la acumulación de sus efectos vibratorios nos ayudarán a crear un mundo mejor, al margen de las ganancias que pueda lograr cada persona en particular, y con la seguridad de que será el camino que permitirá el cambio que tan difícil parece.

Los principios no están desarrollados en un orden de importancia o de rango, y por eso carecen de numeración de manera intencionada. Quizás la única excepción sea para el primero de todos ellos «El Principio de la Divinidad Interna» ya que es el asentamiento de todo, la amalgama para cualquier filosofía o credo. Nos dice que nacemos para reconocer nuestra Divinidad Interna y conectar de manera consciente con ella.

Esa es la esencia de la vida.

PRINCIPIO DE LA DIVINIDAD INTERNA

«Tu Divinidad Interna está esperando que conectes con ella. Para eso medita, cuida tu cuerpo, contacta con la naturaleza, respira conscientemente, cuida tu alimentación, pero sobre todo vive y actúa con valores de alta vibración. Y no esperes nada. Si tiene que llegar, llegará. Tu intuición y tu sabiduría interna te ayudarán a mantener la fe y la confianza de que así ocurrirá».

Una antigua historia hindú nos puede introducir al contenido de este Principio de la Divinidad Interna de una forma sencilla y comprensible. Dice:

«Dios esconde en el interior de cada ser naciente un pequeño cuenco donde deposita su condición divina, la cual al no tener forma es tanto el vacío como la plenitud. Es tan extraordinaria la entrega que Dios eligió para su custodia el lugar más inaccesible e inexpugnable, pero entregando al

mismo tiempo a la persona el deseo, la necesidad y la intuición de su permanente búsqueda. Cuando la encuentra el ser humano accede a su naturaleza divina y se ilumina.»

Todo ser humano tiene la semilla de la divinidad en su interior, y el deseo de su búsqueda. Podrá llamarse de muchas maneras, pero el Ser Esencial, es lo que somos realmente ¿Cómo acceder al reconocimiento consciente de esa Divinidad Interna, de esa Realidad Superior? ¿Qué prácticas deberá ejercitar el ser humano para lograrlo?

El proceso para acceder a esa naturaleza divina requiere lograr niveles de consciencia personal cada vez más elevados, lo que se logra con la práctica del silencio interior (es decir, con la meditación), con la práctica de la auto-observación consciente y honesta, con el compromiso de no enjuiciar hasta no comprender, pero sobre todo viviendo la vida cotidiana aplicando valores y atributos de orden superior y de alta vibración. Valores que están contenidos y desarrollados en los Principios Espirituales.

El alma —como energía pura que es— ocupa un cuerpo mental, espiritual, físico y emocional —el nuestro—, porque lo necesita para reconocerse, para «verse» y de esa manera seguir haciendo su camino hacia la perfección. Sin esa materialidad el alma no puede reflexionar, no puede evolucionar y permanece en el plano energético puro, pero sin avanzar ni retroceder en su camino. Por otra parte, sin el alma no podría existir el ser humano.

Pero, mientras que el cuerpo es el vehículo efímero y temporal —que desaparece cuando ha cumplido su misión—, el alma seguirá en su búsqueda de una nueva materialidad a la que dar vida hasta completar el último episodio de su camino. En este sentido la iluminación es esencialmente el momento en el que el alma se encuentra con su Divinidad, el momento en el que se fusiona con su fuente creadora y

adquiere la plenitud de atributos de la entidad que la creó a su imagen y semejanza. Ese momento se corresponde al mismo tiempo con su nivel de consciencia máximo.

¿Sentimos señales ya de la presencia de ese Ser Superior en nuestro interior? ¿Dónde estamos ahora, en este preciso instante, en el proceso de reconocimiento de un principio tan esencial, como el de nuestra propia Divinidad? O dicho de otra manera, ¿qué nivel de consciencia poseemos?

El Principio de la Divinidad Interna, como Principio Espiritual esencial, debe tener validez universal y alcanzar por lo tanto a toda la humanidad. Pero la verdad es que solamente una minoría vive en las condiciones objetivas adecuadas como para plantearse un proceso de búsqueda que le conduzca hacia el reconocimiento de esa Divinidad. Para el resto de mortales, las condiciones de vida y las circunstancias son tan difíciles, injustas y complejas, que únicamente estará preocupado en sobrevivir ¿Cómo hablarles para que busquen el Ser Divino en su interior? Lo cierto es que cuesta encontrar los argumentos.

El ser humano no puede vivir sin principios ni leyes espirituales, como ha quedado demostrado a lo largo de su evolución. Vivir de espaldas a esas leyes y principios está constando un gran precio, y ha conducido a la humanidad a una situación límite y desastrosa. Bajo el dominio de valores como la explotación, la corrupción, el abuso, el sometimiento, el robo, la violencia, la envidia, la maldad, la manipulación, el fanatismo, etcétera, la Divinidad Interna queda arrasada.

Por lo tanto. la única recomendación para toda aquella persona que desea hacer una contribución al desarrollo de la espiritualidad colectiva es que viva su vida bajo el dictado de valores de alta vibración y que lo haga contra viento y

marea. De esa manera vivirá con integridad el Principio de la Divinidad Interna.

PRINCIPIO DE LA COMPASIÓN

«Paga y entrega por justicia y equidad el diez por ciento de todos los ingresos que recibas, y encuentra la manera de ponerlos a disposición de aquellas organizaciones solventes que los harán llegar a las personas que los necesitan. No es una cuestión de altruismo, ni un ejercicio de compasión. Se trata de una cuestión de equilibrio y de armonía elemental que te llevará a restaurar, activamente, las desigualdades del mundo, y la falta de oportunidades de tantas y tantas personas».

No hay principio espiritual con mayor contenido social que el de la compasión. La compasión indica la capacidad que tiene todo ser humano de ponerse en el lugar y en la piel de una persona que está sufriendo, al mismo tiempo que desarrolla (y esto es lo verdaderamente distintivo de la compasión) un deseo y una firme voluntad de ayudar a resolver esa situación de dolor, de carencia, de injusticia o sufrimiento con sus propios actos y recursos.

La compasión es capaz de llegar a cualquier situación de desigualdad para tratar de reponer su equilibrio, además de que se trata de una de las emociones más arraigadas en el corazón humano. Como ejemplo de su importancia y de ese arraigo tan importante, vemos como a medida en que los medios de comunicación aumentan su capacidad para transmitir información sobre los desequilibrios y las desgracias del mundo, en la misma medida han proliferado las organizaciones y asociaciones altruistas que tratan de llevar la solución y la mejora a esas situaciones estimulando la colaboración (en general de carácter económico).

Como ejemplo, solamente en España en la actualidad hay un total de diez mil quinientas ONG,s. Esta capacidad para activar y estimular una compasión tan arraigada, facilita la posibilidad de su manipulación de una forma relativamente fácil, y con ánimo de explotarla para fines organizados (no siempre del todo limpios, desinteresados y claros).

Lo que nos lleva a la cuestión de ¿cómo practicar el Principio de la Compasión con espiritualidad, pero también con inteligencia?

La respuesta es sencilla: mediante la Práctica del Diezmo. La mejor manera para que cada persona contribuya a la generación de la igualdad y de la justicia en el mundo y en su sociedad, es la cesión voluntaria y amorosa del diez por ciento de sus ingresos para ayuda humanitaria sin esperar nada a cambio. Bien sea a través de su comunidad o de las organizaciones creadas para ello, las cuales poseen información sobre las necesidades de los desfavorecidos y disponen de los medios adecuados para hacérsela llegar.

Dejando claro que, para que sea un acto espiritual, no se trata de que la persona sienta que está haciendo una buena obra de acción compasiva, sino que está cumpliendo con una responsabilidad y una obligación para restituir y paliar los desajustes y desequilibrios de los que viven en condiciones adversas. Posiblemente sin haberlo buscado, unas persona se habrán encontrado en una situación de abundancia y de prosperidad, pero posiblemente también sin haberlo buscado otras personas se habrán encontrado en situación de carencia y sufrimiento.

En este sentido y desde la perspectiva de esta ley es lo mismo dar que recibir porque el universo fluye de esa manera, y las personas se ejercitan aprendiendo a dar todo aquello que buscan recibir. Es un hecho que si se acapara y

se acumula no queda espacio para poder recibir nada nuevo y se incumple con una ley de justicia elemental.

También será muy apropiado, para la completa aplicación de este principio, que las personas, además de contribuir con su diezmo, estén muy atentas a sus entornos cercanos en donde, con toda seguridad, encontrarán situaciones que requieran y demanden su apoyo y su ayuda. A veces buscamos en lugares remotos las oportunidades para la práctica de la compasión, cuando tenemos bien cercanas situaciones que requieren nuestro apoyo y comprensión.

PRINCIPIO DEL KARMA o DE CAUSA-EFECTO

«No busques fuera de ti las razones y las causas para tus actos. Tú tienes que tener el control de tu vida, sin excusas ni justificaciones. Por ello, actúa sabiendo que eres la propietaria tanto de tus decisiones como de sus efectos y consecuencias. Restituye los daños que hayas causado en el pasado y vive dispuesta a otorgar el perdón y a pedir perdón con generosidad y amor a las personas que te han ofendido y a las que has ofendido».

En nuestra vida somos responsables de todos y cada uno de nuestros actos. Esto implica que cuando actuamos nos tenemos que apropiarnos tanto de nuestras acciones como de todos sus efectos y consecuencias. Y hay algo que nos tiene que quedar muy claro: "cuando las consecuencias de los actos propios son dañinas para otras personas o para el entorno, además resultan dañinas para la propia persona que las causa, lo que implica la vinculación con las consecuencias y los efectos de las acciones realizadas hasta que no se restituya el daño causado o se obtenga el perdón".

Por lo tanto conviene vivir y experimentar los acontecimientos de la vida siendo conscientes de las elecciones que libremente hacemos a cada momento y

haciéndonos responsables de esas elecciones. El karma es «acción y reacción». Cuando se toma una decisión cualquiera, la manera en la que esta afecta el entorno repercutirá más adelante en la persona causante de desencadenar tales vinculaciones. De tal modo que, el Principio del Karma sostiene que en la medida en que nuestras acciones no sean las correctas y estén orientadas y conducidas por valores de baja vibración, provocarán dolor a nuestro alrededor, dolor que volverá tarde o temprano a la fuente que lo causó para su depuración.

En el fondo este es un principio que tranquiliza y satisface el deseo de justicia por los agravios y las injusticias que se cometen. En numerosas ocasiones se obtiene la sensación de que la maldad, la perversión o las acciones incorrectas de cualquier tipo van a quedar impunes y que lograrán sus pretensiones y sus beneficios a pesar del daño causado. Este principio nos recuerda que no será así. Que tarde o temprano, en esta o en otras materializaciones, lo que ocurra como “aparentemente casual” no será sino la deuda que quedó pendiente y que aflora para ser pagada.

En alguna medida cuando las acciones personales son de baja vibración y afectan al entorno de manera negativa es indicativo de que la persona que así actúa tiene un aprendizaje que realizar. La deuda desaparecerá cuando se comprenda e integre la lección correspondiente. Hasta entonces nos veremos implicados en sucesos de contenidos vitales semejantes.

La resistencia a la comprensión de este principio se practica, generalmente, por medio de la negación directa de nuestra responsabilidad en los actos en los que intervenimos. Es habitual la práctica de buscar en el exterior las justificaciones de lo que nos acontece y no mirar las posibles implicaciones personales por nuestras directas

responsabilidades. Generalmente conocemos cómo somos y cómo actuamos, pero es bastante habitual que a base de repetir historias y explicaciones amables y favorables para nuestras propias actuaciones, con el tiempo vamos olvidando los sucesos objetivos. Una buena práctica para ayudar a que no nos ocurra esto es revisar qué asuntos en nuestra vida se van repitiendo con frecuencia y nos causan dolor, sufrimiento y reacciones emocionales adversas e investigar sobre ellos y sobre sus posibles mensajes.

¿Cómo conocer en todo momento que estamos actuando con corrección, según el espíritu y el dictado de este Principio de Causa-Efecto y del Karma?

Para ello deberemos observar unas sencillas indicaciones.

Primero, que conforme nuestras decisiones sean tomadas desde el estado de consciencia más elevado, serán correctas.

Segundo, que si escuchamos con atención lo que nos dice la intuición y nuestro cuerpo, tomaremos sabias decisiones.

Tercero, que si observamos o intuimos la felicidad o la infelicidad que causarán a nuestro alrededor nuestros actos, entonces será muy fácil que tomemos las decisiones más adecuadas.

Si aprendemos que toda causa tiene un efecto, nos será útil para entender también mejor otros Principios Espirituales como son los que afectan al poder de los pensamientos. En este sentido, nuestros pensamientos negativos limitantes son causantes de que se produzcan situaciones negativas reales que se corresponden con lo pensado cuando se ven cumplidos. En la medida que desaparezca la causa que los originan (el mal pensamiento), lo más probable es que no se produzca el efecto (la situación negativa). Pero de eso se hablará un poco más adelante.

Por último, no se puede cerrar este principio sin citar el poder del perdón como aquel que libera plenamente de los efectos y de las consecuencias de una acción incorrecta. El perdón que brota del corazón restituye la situación correcta, da por pagada cualquier deuda o karma y da por recibida la justa compensación. De tal manera que la práctica de solicitar y de otorgar el perdón constituye el mejor de los regalos que se puede hacer a la liberación del karma.

PRINCIPIO DEL FLUIR NATURAL

«Vigila como tu vida fluye de manera armónica y natural. Para ello vive centrada en el presente, conecta con tu respiración, y mantén una intención clara y correcta en todo lo que hagas. Y no olvides que cuánto más elevado sea tu nivel de consciencia, será más fácil que tu vida se manifieste, naturalmente, con armonía y con sentido».

Fluir de forma natural con la vida significa que todos los sucesos y los acontecimientos de la propia existencia ocurren con una armonía y una naturalidad, en apariencia tan completa, que todo lo que se hace resulta sencillo y fácil, sale bien y produce placer y sensación de logro.

Pero también significa que todos los acontecimientos en apariencia negativos o adversos que nos ocurren son abordados y experimentados con una gran capacidad de aceptación y de entendimiento. No podemos esperar que todo lo que nos ocurra sea placentero. La evolución del Yin y del Yang, que se expresa en otros Principios Espirituales como el de la Polaridad, nos llevará por la senda de los opuestos. En este sentido, no se puede interpretar el Principio del Fluir Natural como la promesa de una sucesión de acontecimientos siempre positivos, sino como la promesa de que, en la medida en que nuestros estados de consciencia se eleven más y más, nos resultará sencillo y natural tener

una experiencia positiva de los sucesos de la vida sean del color que sean, y nos encontrará en situación de realizar el aprendizaje.

Cuando se está en armonía con la naturaleza, los procesos fluyen de forma natural y ordenada y ocurren con la ley del menor esfuerzo. Así como la inteligencia de la naturaleza funciona sin resistencia, todo debe seguir el mismo sistema natural de acción. Cuando la intención y el deseo son los correctos, es parte de la naturaleza humana que los sueños se conviertan en realidad.

En la medida en que se vive la vida respetando y cumpliendo los Principios Espirituales se va produciendo gradualmente un proceso de concentración en lo esencial de la vida. Esta focalización en hacer «lo correcto» en cada instante guarda una relación directa y proporcional con el fluir de la vida. La meditación (la observación de la respiración de manera consciente) es una práctica que ayuda mucho a conseguir ese estado de focalización en lo esencial. En esos estados distinguimos perfectamente lo importante y esencial de lo superfluo y poco importante, con lo que nos preocuparemos por lo que de verdad merece la pena.

Acostumbramos a tener percepciones claras de este principio del fluir natural en la vida diaria en aquellas ocasiones en las que vemos como el día va pasando entre un sin fin de sucesos que salen mal y en los que todo se complica. Sin embargo, cuando decidimos parar, respiramos profundamente, nos tranquilizamos, nos aquietamos y tomamos consciencia de lo que hacemos y de dónde estamos, todo vuelve a recolocarse y a fluir de manera ordenada. Seguro que nos ha ocurrido más de una vez.

Este principio está hermanado con el de la Aceptación. Se debe aceptar el momento tal y como es, sin aferrarse a la idea de cómo se desea que sea o de cómo creemos merecer

que sea. Se puede cambiar el futuro, pero ya no es posible cambiar el presente.

Hagamos hincapié finalmente en que el Principio del Fluir Natural será la lógica consecuencia de vivir la vida bajo el dictado de los Principios Espirituales. Entonces, todo lo demás transcurrirá con naturalidad. Sin embargo, como ejemplo de situación totalmente contraria, podemos utilizar nuevamente el estado actual de nuestro mundo. El olvido colectivo (y casi aniquilamiento) de los Principios y Leyes Espirituales le han conducido a una situación de bloqueo, en donde nada parece fluir con justicia y armonía.

PRINCIPIO DEL MENTALISMO

«Sé generosa contigo misma y no te niegues ni rechaces tus cualidades y tus capacidades. Si piensas que puedes y que eres capaz, y actúas con inteligencia y constancia, verás los logros deseados en tu vida. De todas formas, no esperes inocentemente que solo por desear mentalmente las cosas con mucha fuerza, vayan a ocurrir, y prepárate para aprovechar las situaciones y las oportunidades creyendo en ti misma».

El Principio del Mentalismo es quizás uno de los más cuestionados, en general, puesto que parece responsabilizar a la propia persona (más concretamente a la mente y a sus pensamientos) de los eventos y circunstancias desagradables o negativos que le ocurren. Le hace ver que es la clave y la calidad de sus pensamientos lo que determina las circunstancias y los sucesos de su vida, y le sugiere además que todo lo que desee podrá ser materializado puesto que la mente es la que dirige nuestro destino.

La idea de una mente universal que rige los destinos del Universo, y la idea de que todos los seres humanos formen parte de esa mente única, resultan tan interesante como

compleja. Pero, como la idea de que sean nuestros propios pensamientos los que condicionen nuestros logros puede ser susceptible de una inadecuada interpretación, requiere algo de explicación adicional.

Por el hecho de pensar que somos personas sabias, no lo somos. Por el hecho de pensar que todo va a ir bien y a salir conforme a nuestros deseos, no ocurrirá. Por el hecho de pensar que voy a disfrutar de dinero y posesiones, no se va a producir la riqueza y la abundancia. Por el hecho de pensar que sanaremos de una enfermedad, no tendrá porqué ocurrir así. De tal manera que más que un principio espiritual parece más bien una varita mágica para lograr los deseos. En este sentido se pueden observar abundantes técnicas y herramientas que explotan y se enfocan en la obtención de esos deseos, instalando en el subconsciente nuevos patrones y creencias con respecto a la persona misma y a sus potencialidades.

Por el contrario, lo que está demostrado es que las creencias negativas auto-limitantes, aquellas que sienten y expresan las personas acerca de si mismas y de sus propias potencialidades, constituyen verdaderos bloqueos para lograr los objetivos por los que se trabaja. Eso sí que es cierto. Los famosos y repetidos «no sé», «no puedo», «no merezco», «no soy capaz», «soy mala», «no valgo», «no lo voy a lograr», «nunca lo consigo», etcétera, condicionarán la posibilidad de que se cumplan nuestros sueños o simplemente de que consigamos hacer realidad cosas y metas sencillas.

Puede que sea inocente creer que si una persona piensa intensamente que va a materializar sus deseos y sus pensamientos, los verá convertidos en realidad. Pero es mucho más cruel que sea la propia persona la que, aplicando pensamientos y juicios negativos y auto-limitantes sobre sus

méritos, sus capacidades y sus posibilidades personales, anule o bloquee su crecimiento personal, y la posibilidad de desarrollar una existencia gozosa y confiada.

Por otra parte, lo que también está muy demostrado es que una actitud mental positiva y confiada con respecto al dolor y sus consecuencias ayudará a la tarea de lograr una gestión más eficaz y benigna del proceso doloroso. Esa forma positiva de ver la vida, potenciará e influirá en la capacidad del propio organismo para sacar el máximo provecho de todas las acciones que se tomen para solucionar y aliviar las experiencias dolorosas. Y lo mismo se aplicará a otros procesos de obtención de logros comunes (no solo de salud).

En este sentido práctico-material, el principio del Mentalismo se podría reformular diciendo:

«No seas tu propio obstáculo para la materialización de tus ilusiones y tus deseos, y libérate de conceptos y pensamientos auto-limitantes sobre ti misma. Por otra parte, piensa siempre en positivo y que ocurrirá lo mejor para ti y para tu entorno en compensación de tu esfuerzo, y observarás como se incrementan tus logros.»

En el aspecto espiritual, considerar que nuestras mentes forman parte de la Mente Única Creadora nos brinda y facilita un potencial extraordinario. Si todo lo que ocurre está reflejando y expresando pautas del pensamiento que llevamos dentro, cuanta más alta vibración y calidad energética tengan esas pautas del pensamiento y del deseo estaremos más cerca de reconocer nuestra mente como perteneciente a la Mente Única Unificada.

PRINCIPIO DE CREENCIAS AUTO-LIMITANTES

«Aunque tengas que pedir ayuda externa experimentada, tienes que trabajar con el inconsciente o subconsciente para integrar las

emociones, los sentimientos y las creencias que bloquean y dificultan, desde allí, tu crecimiento, tu desarrollo personal y tus relaciones. Es la hora de liberar el inconsciente de esas ciegas ataduras que limitan la existencia, y despegar».

Al calor del principio anterior —el del Mentalismo— hemos advertido como perniciosas aquellas conductas que son auto-limitantes y que se oponen al logro de los objetivos personales. Lo preocupante de la cuestión es que muchas de esas actuaciones de la persona contra sí misma, por no considerarse adecuada, no tienen su origen en la mente consciente sino que están arraigadas y son gestionadas por el propio inconsciente.

La manera cómo se fabrican las creencias limitantes es muy variada, pero generalmente se asientan en períodos del crecimiento personal en el que se tiene una gran vulnerabilidad y soledad (es decir en la niñez), en la que estamos sometidos a cantidad de presiones e influencias, comenzando obviamente por los propios progenitores. Por otra parte, también las creencias limitantes pueden ser la resultante de herencias adquiridas, pero eso ya es otra cuestión. El caso es que si no liberamos esas creencias que limitan y bloquean nuestra evolución y nuestro crecimiento personal nos quedaremos estancadas, y no lograremos nuestros objetivos de evolución.

¿En qué modo pueden afectar estas creencias limitantes destructivas al desarrollo espiritual?

De dos maneras. Directamente, podemos tener creencias limitantes concretas —y que tendremos que liberar— acerca de nuestra propia Divinidad y sobre las posibilidades de conectar con ella. Si no las resolvemos, no lograremos la conexión. Indirectamente, las creencias limitantes provocan lentitud de progresión personal y estancamiento, y esa

situación de bloqueo impedirá alcanzar los niveles de consciencia necesarios para conectar con nuestra Divinidad Interna.

Para la vivencia adecuada de este principio resulta muy beneficiosa la presencia de un maestro, guía o mentor que ayuda a ver lo que permanece en el inconsciente, y que por ello queda oculto a nuestra comprensión consciente. Es frecuente escuchar que un buen maestro es aquella persona que ayuda a su discípulo a liberarse de sí mismo, lo que no tiene ninguna duda, puesto que resulta más fácil que alguien desde fuera observe nuestros comportamientos, acciones y reacciones con bastante más claridad que la propia persona. Si además el maestro dispone de la capacidad y de las herramientas necesarias para ayudar a desbloquear los límites y las barreras de una situación estancada, entonces se puede progresar rápidamente.

Desafortunadamente, no es tan sencillo tener acceso a maestros auténticos y válidos que nos puedan ayudar. Pero esa dificultad no debe desalentar nuestro trabajo. Es muy posible que tengamos que dar algún rodeo o que nos retrasemos un poco en nuestra evolución, pero si mantenemos la confianza recibiremos la ayuda adecuada, seguramente de la forma más inesperada.

Lo que es innegable es que resultará más inteligente trabajar y concentrar los esfuerzos en la eliminación de los bloqueos y de los obstáculos, que empeñarse en empujar y empujar hasta agotar las fuerzas y los recursos.

PRINCIPIO DE LA VIBRACIÓN

«No siempre los cambios y las transformaciones parecen oportunos, especialmente cuando no nos gustan, pero la vida es una transformación permanente. Es evidente que todo a tu alrededor está en constante movimiento y que no te puedes oponer a

ello, so pena de malgastar tu energía personal. Por esa razón, abandona posiciones de comodidad, ten confianza, sé generosa y aprovecha la fuerza de la transformación».

A nada que una persona adopte una posición de observación de la vida le será sencillo comprender y estar de acuerdo con el contenido de este principio: "Nada está inmóvil. Todo se mueve y todo está en constante vibración". En los últimos treinta años se han realizado además numerosas investigaciones que soportan la idea de la condición vibratoria constante de la materia —incluida la aparentemente más densa— como justificación de la realidad que percibimos.

Hoy más que nunca creemos en la energía y en la vibración, las cuales afectan a muchas áreas de nuestra existencia. Observamos el auge de métodos y técnicas de cura y sanación basados en ellas, surgen nuevos modelos para entender las relaciones personales, se valora progresivamente la nutrición basada en la energía y en la vibración de los alimentos, percibimos y valoramos la carga energética de lugares y personas, tratamos de vivir conectados con las fuentes de energía positiva, etcétera.

También somos cada vez más conscientes de cómo el inmovilismo personal nos conduce hacia períodos de crisis. Es muy posible que no nos gusten demasiado ni los cambios ni las transformaciones, y que nos resistamos a ellas, pero no podemos oponernos ni evitar al movimiento. Afortunadamente que los cambios y las transformaciones son la base de la mejora y del crecimiento personal, si bien hay que reconocer que nos empeñamos habitualmente en desaprovecharlos.

¿De qué manera habitualmente desaprovechamos la energía del cambio y de la transformación?

En primer lugar, nos aferramos al inmovilismo y nos apegamos a lo que tenemos, desarrollando un miedo exagerado a perderlo, porque en el fondo sabemos que todo se mueve a nuestro alrededor y si hay cambios tendremos que volver a adaptarnos, lo cual significará sacrificio y esfuerzo para recuperar una posición de control y comodidad personal.

En segundo lugar, por el Principio de la Atracción (que se verá más adelante) sabemos que la calidad de nuestra vibración personal y de nuestra energía personal atraerá los escenarios, las situaciones y las relaciones que van a ocurrir en nuestra vida "para nuestro bien y para nuestro aprendizaje" . Dado que cuando interactuamos con el entorno se produce un intercambio de energías, en la medida en que nuestra vibración se eleve, también nos relacionaremos con entornos más elevados de vibración, lo que nos propiciará grandes posibilidades de crecimiento. Por tanto, si desaprovechamos las oportunidades para enfrentarnos a los cambios, restaremos oportunidades para crecer en las mejores condiciones.

En tercer lugar, nos vemos inmersos en una sociedad que exhibe sin vergüenza un nivel de vibración de pésima calidad, nivel que está condicionando a su vez la calidad de la energía global planetaria afectando e influyendo a todas las personas de su entorno. En estas condiciones puede ser verdaderamente heroico oponerse a la sinergia de la energía mayoritaria y nos dejamos llevar. Pero hay que hacerlo.

PRINCIPIO DE LA PALABRA JUSTA Y CORRECTA

«Que de tu boca no salgan ya más mentiras, ni más falsedades, ni más críticas, ni más amargura, ni más fanatismo, ni más ira, ni más violencia. Por el contrario, habla para expresar valores de alta

vibración, y aprende a disfrutar el poder y el placer del silencio».

¿Por qué el empleo de la palabra justa y correcta es tratada como un principio espiritual? Es sabido que los chacras son centros energéticos en vibración, pero de todos ellos solamente hay uno que convierte la vibración en sonido, el sonido en palabra y la palabra en mensaje. Nos referimos al quinto chacra, el de la comunicación, que vibra en la garganta y actúa sobre las cuerdas vocales.

Curiosamente, la facultad de hablar y de decir es una de las causantes del estado actual del mundo. Desde el momento en el que el ser humano fue capaz de hablar se sembraron las semillas para el enfrentamiento, la oposición y la separación. Hablar mintiendo. Hablar con ligereza. Hablar sin callar. Hablar sin entendimiento. Hablar con violencia y con agresividad. Amenazar. Hablar con maldad. Callar cuando hay que hablar.

La necesidad de recuperar el poder de la palabra justa y correcta es vital para cambiar el rumbo de las relaciones humanas y para suavizar los mensajes que se emiten desde los órganos y medios de influencia y de poder, con el perverso objetivo de asegurar la sumisión y el miedo de la población o con la finalidad de perpetuar los enfrentamientos y el odio.

Cuando los hombres empleen la palabra justa y correcta será la señal de que el mundo está evolucionando. Pero esta acción colectiva comienza con la práctica individual esmerada y exquisita del uso de la palabra: Verdad; Entendimiento; Comprensión; Mesura; Calma; Compasión.

PRINCIPIO DEL DESAPEGO

«Si lo piensas un poco, seguro que no necesitas tanta seguridad y tantas cosas en tu vida. No acumules lo

que no te hace falta, y que además debilita tu confianza y tu seguridad en el futuro. Sé valiente y prueba la incertidumbre. Todo irá bien. Y, con respecto a lo que necesitas, domina tus dependencias emocionales y materiales para que cuando llegue un cambio lo gestiones con amor y agradecimiento, pero sin traumas».

Así como el desapego de las cosas materiales se entiende con facilidad, no suele ocurrir lo mismo con el concepto del desapego emocional que, por el contrario, genera muchas dudas ¿Cómo no tener y desarrollar intensas vinculaciones afectivas en una vida? A nada que la persona sea un poco afectiva y sociable habrá desarrollado una gran cantidad de vinculaciones emocionales ¿Se tiene que deshacer de ellas? ¿Y qué decir de la familia? El llamamiento de la sangre es un vínculo poderoso capaz de generar profundos y arraigados afectos. Entonces, ¿en qué se centra el desapego emocional? Obviamente no se trata de renunciar al afecto y al amor, sino de no depositar el equilibrio emocional propio en personas y en afectos en profunda relación de dependencia, de tal modo que si desaparecen se lleven con ellos la estabilidad emocional.

Para gestionar bien el Principio del Desapego tendrás que aprender el correcto equilibrio entre poseer las cosas o que te posean, entre pensar y creer que las posesiones son para que puedas hacer lo que te venga en gana o bien pensar que las posesiones las reciben las personas que más capacidad tienen para hacer una gestión social de ellas, y también tendrás que aprender a tener relaciones basadas en el amor y en la entrega sin carácter posesivo, teniendo buen cuidado de no basar tus equilibrios emocionales en el comportamiento de las demás personas con respecto a ti y en lo que puedes recibir de ellas.

A todas aquellas personas que se han visto favorecidas con una cantidad de bienes materiales importante, el Principio del Desapego intenta enseñar que no se debe anteponer la seguridad y la felicidad propia a la seguridad y al bienestar de la mayor cantidad de población del mundo ¿Por qué?

Porque así quedarán atadas al mundo de la materialidad permaneciendo «pegadas» a valores de baja vibración.

Porque entonces les resultará difícil reaccionar con sabiduría ante los inevitables cambios que sin duda se producirán.

Porque al apego y la dependencia material y emocional contribuirán a desarrollar amplios miedos e inseguridades ya que «nunca será suficiente».

Porque esas conductas impedirán que bienes y recursos sean aplicados con sabiduría, generosidad, compasión y justicia.

La comprensión más profunda y espiritual del desapego se nos facilita en gran medida cuando comprendemos algo tan sencillo como que «solamente tenemos el presente», y nos asentamos en la valentía de la confianza. No nos hace falta cuestionar nada con relación al pasado. No hace falta cuestionar nada con relación al futuro. No necesitamos acumular nada. Solamente necesitamos tener confianza.

Entonces, ¿qué debemos hacer para practicar bien con este principio? ¿Debemos deshacernos de nuestras propiedades y de nuestras relaciones, para evitar todo tipo de dependencia?

No. No tenemos que malinterpretar los principios. Somos responsables por los bienes y por los recursos personales que tenemos. Responsables de gestionarlos y de cuidarlos con sabiduría, generosidad y justicia. Por ello tenemos que

practicar la confianza, sabiendo que se puede vivir sin necesidad de tenerlo todo cubierto una y mil veces, y aprender a soltar. Pero no. No tenemos que rechazar los bienes, los recursos y los dones que se nos han dado (o que hemos logrado), porque seguramente los hemos recibido porque estamos capacitados para usarlos con sabiduría o para aprender algo de ellos.

Pero por otra parte no es menos cierto que por medio de la acumulación ansiosa se ha llegado a un control desmedido y fatal del ochenta por ciento de la riqueza mundial en manos de un escaso cinco por ciento de su población. Esta ínfima parte pensará que es muy bonito hablar del desapego cuando no se tiene nada o cuando se trata de los bolsillos y de las propiedades ajenas. Pero no olvides que, si por las razones que sean formas parte del grupo de personas que atesoran riquezas muy por encima de sus necesidades, te corresponderá poner en práctica la responsabilidad de convertirlas en bienes de alta vibración y utilidad común.

Por desgracia la ambición, la avaricia, el apoderamiento, el atesoramiento y la acumulación de la riqueza y del poder—cada persona a nivel de sus posibilidades— han sido desde el comienzo de los tiempos los cimientos sobre los que se han asentado los fundamentos de los desequilibrios actuales.

PRINCIPIO DE LOS OPUESTOS

«Evita la confrontación entre los contrarios y acéptalos como manifestaciones opuestas de la misma realidad. Aprende lo cerca que están los extremos entre sí, y lo rápidamente que se convierten el uno en el otro. Eso te servirá para enjuiciar y criticar menos lo que te rodea, y a comprender mejor el entorno».

Uno de los enfoques que caracterizan a las personas ocupadas en elevar el nivel de vibración de su consciencia, y por consiguiente de contribuir al cambio del nivel

vibracional del mundo, consiste en esforzarse intensamente para lograr en su interior la integración de los opuestos. En la medida en que la idea de la unidad se vaya asentando e integrando, se entenderá mejor la evolución en su conjunto y en todas sus partes.

El objetivo no es llegar a comprender con la mente la existencia de la polaridad y de los antagonismos entre los opuestos, algo que hacemos de una forma casi espontánea, natural y sencilla. Está claro que comprendemos con facilidad que los opuestos existen gracias precisamente a la existencia de sus contrarios. Bien y mal. Calor y frío. Arriba y abajo. Alto y bajo. Etcétera. Se trata más bien de superar e integrar la idea de la separación en sí misma.

En el nacimiento del mundo se escindió la unidad en sus contrarios. Y con la aparición de los contrarios, en buena medida, se dio cabida al dolor y al sufrimiento que produce de forma natural la separación. Pero de forma especial con la polaridad surgió al mismo tiempo la opción de elegir o bien la una o la otra. Y con la elección llegaron las dudas, las alternativas y la zozobra.

Entonces nos preguntamos: ¿Hay que encontrar el punto medio entre los opuestos como fórmula eficaz y modelo de equilibrio? En principio no, puesto que se ha de trabajar en pro del desarrollo de los valores de máxima y más alta vibración, los cuales coinciden con la idea y la carga de «lo positivo». Así que debemos de poner nuestro objetivo en lograr permanecer lo más cerca que se pueda de los atributos de alta vibración.

Además que, cuando se practica la unidad de los contrarios y se comprende que ambos son interpretaciones distintas y opuestas de una misma realidad, también se comprende cómo la crítica, la conceptualización y el enjuiciamiento que practica el ser humano sobre todo lo que

le rodea (de manera constante) es un craso error. La persona se da cuenta de que tiene que revisar sus prejuicios y aceptarlo todo mucho más allá de lo aparente, pero le falta perspectiva.

¿Por qué la polaridad es espiritual? ¿Qué significa integrar los opuestos? Significa pasar de una conceptualización lineal paralela, opuesta y antagónica a una conceptualización circular en la que ambos extremos se tocan, se fusionan y se integran sin principio ni fin. Entonces actuar con bondad es lo mismo que actuar sin maldad, y ya no tienen importancia los conceptos. Lo importante de verdad es tener la intención de actuar siempre con el nivel de consciencia más elevado posible.

De hecho, si nos acostumbramos a verlo todo bajo la conceptualización de los antagónicos estaremos afianzando la separación y dando lugar a la confrontación. Si, por el contrario, alimentamos en todo momento el deseo de la integración, de ver y sentir los opuestos como vibraciones y energías contrarias del mismo concepto y la misma frecuencia, entonces alimentaremos la idea de la integración y la fusión. Y que no nos quepa duda de que cada vez más el planeta necesita integrar y unir en lugar de alejar y separar.

PRINCIPIO DE LA UNICIDAD

«Ten la seguridad de que cualquier esfuerzo que hagas y de que cualquier acción que emprendas para conseguir la revitalización de los Principios Espirituales merecerán la pena y no serán perdidos. El Todo Único es un inmenso centro universal de energía que absorbe y transforma hasta el más mínimo esfuerzo en vibración de cambio, para el bien de toda la humanidad. Especialmente, que tu pequeñez no sea una excusa para la no-acción. Tú haz

lo que tienes que hacer, y deja que el mundo siga su camino».

Cuando pensamos que nuestros actos personales pasan inadvertidos porque no han encontrado testigos externos, nos equivocamos. Cuando creemos que el pequeño esfuerzo individual no merece la pena por su escasa significación y efecto, nos equivocamos. Cuando vivimos bien porque tenemos acceso a recursos suficientes, pero volvemos la cabeza ante la inmensa mayoría que sufre, nos equivocamos. Nos equivocamos también cuando incumplimos con los Principios Espirituales, dando pie y prioridad al dominio abusivo e intensivo de los principios materialistas. Reducimos las posibilidades de cambiar cuando escatimamos el esfuerzo y el compromiso personal con el amor y la vida. Cuando permitimos pasivamente que otras personas vulneren los Principios Espirituales, y no tomamos partido por temor o por desidia, también nos equivocamos. Cuando aceptamos y justificamos todos los actos propios, pero rechazamos y criticamos los de las otras personas, nos equivocamos. Cuando negamos el perdón, tampoco seremos perdonadas.

En especial, cuando aceptamos vivir las cosas cotidianas bajo los dictados de valores de baja vibración, y olvidamos la responsabilidad que nos corresponde de mejorar nuestro nivel de consciencia personal, el nivel energético y vibracional del mundo se resiente y, desde luego, que también nos equivocamos.

Porque tú eres yo y yo soy tú. Aquí es allí. Todos y todas somos el mismo todo global y vivimos la misma realidad. Y mañana lo que está a la derecha se colocará a la izquierda y lo que estaba arriba se pondrá abajo. Porque Todo es UNO.

La situación de privilegio que se vive por pertenecer a la parte de la humanidad que disfruta la prosperidad conduce,

irremediablemente, a aceptar la responsabilidad de trabajar los Principios Espirituales sin descanso, para elevar el nivel de vibración de la Tierra. Gracias al Principio de la Unicidad el Todo se verá beneficiado de los efectos de cada esfuerzo individual. No es una cuestión de trabajar y actuar con egoísmo solamente para la liberación de nuestro Karma. Nos esforzaremos para formar parte de un Todo armonioso en el que toda la humanidad saldrá beneficiada.

PRINCIPIO DE LA CORRESPONDENCIA

«Debes vivir la vida con autenticidad, lo que significa una perfecta correspondencia entre la intención y la acción de tus actos y de tus pensamientos. Cuando se intenta manifestar lo contrario de lo que se siente, se crea un engaño de vibración negativa. Cuando desees algo con mucha vehemencia pregúntate por tus intenciones: ¿para qué lo quiero?»

Tiene que haber coherencia —este principio se podría llamar perfectamente "Principio de la Coherencia"— entre:

Lo que piensas y lo que dices.

Lo que dices y lo que haces.

Lo que "eres" y lo que manifiestas.

Lo que proyectas (manifiestas) y lo que recibes.

¿Qué pasa cuando no es así?

Entonces ocurre que nuestro cuerpo se resiente porque no es capaz de engañarse a sí mismo. Todas las memorias celulares del cuerpo son un inmenso archivo de nuestros recuerdos, junto con todos sus contenidos emocionales, y solamente se expresan en coherencia con la verdad. Podremos engañar a nuestra mente, pero no a nuestro cuerpo. Puede ser que nuestra mente trate de confundirnos y nos presente una realidad diferente de la que es, pero la mente inconsciente reconoce sin fallo posible la vinculación

verdadera entre lo exterior (lo manifestado) y lo interior (lo que deseamos transmitir). Así que aunque tratemos de mostrar una realidad diferente de nuestro estado interior, eso no será posible, y el cuerpo se resistirá. De esa manera habrá transparencia.

Ocurre también que si no actuamos con correspondencia, no lograremos lo que verdaderamente deseamos. Por ejemplo, si mantenemos una creencia interna distorsionada con respecto a nuestra propia Divinidad, por muchas horas de meditación que practiquemos todos los días, nos costará avanzar y obtener resultados. Lo que está pasando es que no se produce correspondencia entre el objetivo perseguido y las creencias que lo sustentan, las cuales actúan como motivación para lograrlo. Desde la perspectiva espiritual, el principio requiere que las personas actúen con claridad, honestidad y coherencia en relación con sus intenciones reales conscientes. Lo contrario es engañar y engañarse. Por ello las personas deben estar prevenidas de que muchas veces las intenciones se basan en la satisfacción de deseos inconscientes, lo que complica su reconocimiento.

Mediante la correspondencia, recibimos lo que proyectamos, y proyectamos lo que somos de verdad, y esto prevalece. La mentira y el engaño se pueden mantener un tiempo, pero finalmente se impone nuestra verdadera esencia. Hemos de tener el convencimiento de que, en general, todo lo que somos dentro terminamos por encontrarlo fuera. Si por dentro tenemos maldad de nada valdrá que lo tratemos de disimular puesto que, más pronto o más tarde, proyectaremos esa maldad en el exterior y la reconoceremos en los actos que nos serán devueltos. Si expreso mi ira y mi agresividad, recogeré ira y agresividad. Si expreso temor y miedo, recibiré temor y miedo. Por el contrario, si por dentro nos sentimos en plenitud de belleza y de amor, así lo expresaremos y así la encontraremos en el

exterior. De la misma manera que si expreso alegría, recibiré alegría.

Conforme nuestro nivel de crecimiento y entendimiento espiritual se va elevando con la práctica de los Principios Espirituales (lo que ocurrirá sin ninguna duda), se elevan también las vibraciones energéticas que interactúan con nuestro entorno. Y, por aplicación del Principio de la Correspondencia, en cada nivel de consciencia nos relacionaremos con personas afines a nuestra misma frecuencia o sintonía, y atraeremos todo aquello que esté acorde con esos niveles energéticos y de vibración. Pero, en la medida que actuemos en contra del principio, perderemos terreno en el nivel de encuentros y experiencias que irán apareciendo en nuestra vida, las cuales tendrán un contenido vibracional inferior, y nos expondremos a bloquear nuestra progresión y nuestro crecimiento.

Para ayudar a instalar el Principio de la Correspondencia en nuestra vida, nuestra tarea consistirá en tratar de liberar todo aquello (creencias, principios, valores) que limita y distorsiona la manifestación de la realidad de nuestro mundo interno, incluso en contra de nuestra propia voluntad consciente.

Tenemos que recordar que en cada circunstancia, en cada acontecimiento de nuestra vida, somos la expresión de nuestros equilibrios y nuestros desequilibrios interiores. Nuestros actos, pensamientos, intenciones y deseos son las manifestaciones y los reflejos de lo que somos capaces de hacer, en función de nuestro momento personal y del estado de nuestra condición. Lo que ni somos ni tenemos en nuestro interior no puede manifestarse en el exterior. Por mucho que lo intentemos evitar "somos desde dentro hacia afuera".

De tal manera que nuestras creencias tendrán que ser auténticas para quedar manifestadas, y hasta que no sea así

será imposible que las podamos mantener con credibilidad. En la medida en que las creencias estén construidas con la mente el cuerpo lo notará y lo sabrá, bloqueando la posibilidad de que exista una adecuada correspondencia. Por ello tenemos que ser personas auténticas, y tiene que haber total coherencia entre intención, deseo y manifestación. La coherencia nos procurará legitimidad a nuestras acciones, y nos facilitará sobremanera en el esfuerzo por practicar e implantar los Principios Espirituales.

PRINCIPIO DEL PROPÓSITO DE LA VIDA

"Tradicionalmente, el propósito individual personal a lo largo de la vida consiste en tratar de conectar con la Divinidad Interna, consiste en poner los dones propios al servicio de toda la sociedad y consiste en restituir las consecuencias de las acciones pendientes. En la actualidad, a ellos se podría sumar el propósito de contribuir a la salvación de los Principios Espirituales, en un momento tan delicado."

Todos venimos a la vida para cumplir un propósito que hemos de descubrir y cumplir. Cómo expresar ese propósito y cómo desarrollarlo para ayudar a los demás forma parte del aprendizaje individual. El Principio del Propósito de la Vida nos dice que cada ser humano tiene que cumplir su misión en tres áreas básicas:

En primer lugar, venimos a la vida con el propósito y la finalidad de descubrir y de conectar de forma consciente con nuestra propia Divinidad, con nuestro Ser Esencial Único. De esa manera iremos logrando gradualmente niveles progresivos de consciencia más elevada, y valores de más alta vibración.

En segundo lugar, está claro que las personas tenemos unos dones y unos talentos individuales que hemos de descubrir y cultivar para compartirlos con amor con toda la

comunidad. Este propósito actúa en conjunción con el propósito anterior, puesto que, en la medida que nuestro nivel de consciencia y nuestra vibración se elevan, también vamos adquiriendo y asumiendo responsabilidades y compromisos progresivos de acuerdo con esa serie de talentos y dones que se van desarrollando.

En tercer lugar, venimos a este mundo con el propósito de ayudar a que nuestra alma realice una parte del camino hacia su perfección. Nuestro cuerpo y nuestra forma constituyen el vehículo que es utilizado por el alma para obtener una referencia de sí misma, que sin esa materialidad no le es accesible. En la medida que elevamos nuestro nivel de consciencia, ayudamos a liberar los asuntos acumulados en nuestro historial personal que están pendientes de resolver de forma correcta, y a los cuales seguimos vinculados por ser responsables de nuestros actos y de sus consecuencias. Al liberar nuestro karma, el alma accede a niveles más elevados de perfección. Nuestro inconsciente, soportado e integrado con el Inconsciente Colectivo, es capaz de procurarse las situaciones necesarias para tener una nueva posibilidad de resolver los asuntos pendientes de manera diferente y correcta. Por ello es frecuente escuchar que «venimos aquí a aprender».

Todo eso está muy bien. Pero, viendo el contenido del propósito, nos preguntamos: ¿Cuál es la misión y el propósito de esos miles de millones de personas que viven en condiciones de vida tan difíciles (y en muchos casos imposibles) en el mundo? ¿Cómo es posible acceder al propósito personal cuando se pasa hambre y falta lo elemental, incluso el respeto por la vida? ¿Acaso siguen teniendo el mismo propósito esas personas que el resto de las más privilegiadas? ¿Cómo entender una situación tan compleja y tan desafortunada?

Pues la verdad es que muy difícilmente.

Y la situación ha llegado a tal punto de gravedad que está trastocando la propia universalidad del principio. Por ello, sin dejar de conceder una gran importancia a los ya propósitos comentados, se incorpora a la lista, con carácter de urgente y de prioritario, el de hacer el esfuerzo personal posible para salvar a los Principios Espirituales, mediante la práctica de los valores de más alta vibración que seamos capaces de alcanzar. Este debe ser el propósito prioritario actual de todos los seres humanos que están en condición de ocuparse de la espiritualidad.

Por supuesto, la práctica firme, constante y decidida de los propósitos individuales conducirá a cada persona, a la larga, hacia la meta de vibrar con una energía elevada que permita ayudar a la tan deseada transformación global. Pero el problema se encuentra ya a tal nivel que pronto no vamos a tener la posibilidad de salvar a los Principios Espirituales. Ese es el reto.

PRINCIPIO DEL AGRADECIMIENTO

«Encuentra como mínimo dos o tres oportunidades para mostrar tu agradecimiento al final de cada día. Agradecer es devolver parte del amor que se nos entrega diariamente de mil maneras diferentes. Participa en el juego y entrega y agradece. Y, si observas que no te agradecen lo que haces, no pasa nada. Tu esfuerzo está ya integrado en el Todo».

Es tal vez el principio del que resulta más sencillo hablar. Eso no quita para que sea muy posible que olvidemos con frecuencia expresar nuestro agradecimiento, aunque seguro que sabemos valorar "en teoría" toda su importancia y su grandeza. Agradecer es expresar el reconocimiento y la valoración de lo que se tiene, de lo que nos ocurre y también

de lo que no nos ocurre. Agradecer es devolver parte del amor que se nos da todos los días de mil formas distintas.

El contenido espiritual del agradecimiento trasciende los eventos y las circunstancias agradables y positivas (en dónde es sencillo expresar satisfacción y complacencia), para extenderse hacia todo aquello que recibimos en la vida sea del signo que sea. Especialmente de aquellas «entregas» que nos da la vida que no nos gustan y que nos hacen sufrir. Y eso cuesta algo más. Pero tienen que ser agradecidas como los instrumentos que son portadores de nuestros aprendizajes, y que nos enseñan lo que tenemos que aprender. Por ello mucha atención cuando ocurre algo que no goza de nuestra aprobación. Es cuando hay que mirarlo con más atención y respeto ¿Qué mensaje me trae? ¿Qué enseñanza me aporta? Son mucho más valiosos estos momentos difíciles, las situaciones de fracaso, de pérdida, las travesías del desierto, que las estancias en oasis llenos de abundancia.

También hemos de prestar mucha atención y darnos cuenta de las cosas y las situaciones que requieren de nuestro agradecimiento, para que no cometamos la falta del desprecio. Muchas veces no agradecer significa no apreciar lo que otras personas han hecho por nosotros —a lo mejor ni tan siquiera nos habíamos percatado de que había algo que teníamos que agradecer—. Demasiadas veces, por desgracia, no valoramos lo que tenemos y lo que recibimos, dando por supuesto que eso es lo normal y lo corriente. Sin embargo, por todo lo visto hasta ahora, vivimos con abundantes privilegios.

Si desarrollamos demasiadas pretensiones y demasiada ambición no encontraremos la oportunidad de agradecer porque todo nos parecerá poco e insuficiente.

Si terminamos el día sin mostrar nuestro agradecimiento, cuando menos tres o cuatro veces, será indicativo de que algo no está funcionando bien.

Si en nuestras meditaciones diarias no encontramos un hueco para el agradecimiento desde el corazón, adolecerán de una carencia que debería de hacernos cuestionar si lo estamos haciendo bien.

Si las personas que viven en nuestro entorno no reciben la atención y el agradecimiento de nuestra sonrisa asidua y abierta en los pequeños detalles, algo va mal.

Cuando desarrollamos y damos rienda al pleno potencial de nuestro agradecimiento damos un empujón muy fuerte y vigoroso a los Principios Espirituales.

PRINCIPIO DE LA APROPIACIÓN DE LA VIDA

«Aunque existe lo aleatorio, eres tú la persona que atraes los sucesos y los acontecimientos principales de tu vida. La causa de esa atracción es tu nivel de vibración energética de cada momento (tu nivel de consciencia), el cual trata de progresar y de desarrollarse de forma permanente por la tendencia del alma hacia la perfección. No lo dudes, aunque te cueste creerlo, siempre habrá una relación directa entre tu nivel de vibración y los sucesos de tu existencia».

Practicando el Principio de la Apropiación de la vida, el ser humano estará construyendo el enfoque de su existencia basado en la aceptación incondicional de lo que le ocurra, sea bueno o malo. Esa forma de ver las cosas le será de gran utilidad, especialmente, para encontrar el sentido más profundo al dolor y al sufrimiento.

El principio nos dice que, en función de cuál es nuestro nivel de consciencia y de vibración energética personal en

cada momento, iremos atrayendo a nuestra vida las personas, los acontecimientos y las circunstancias que nos permitirán satisfacer nuestras necesidades de crecimiento personal. Todo lo que ocurra, bueno y malo, nos ayudará a superar e integrar todos los sentimientos, las creencias y los bloqueos que se han depositado en nuestro inconsciente, para dificultar nuestro desarrollo. Todo lo que atraemos nos servirá para resolver de otra manera las consecuencias y las responsabilidades negativas de nuestras acciones pasadas, y, sobre todo, nos ayudará a cumplir el propósito de la vida.

Sin embargo, puesto que existe una relación directa entre el nivel de consciencia y de energía vibratoria personal y lo que atraemos en la vida cotidiana —según dice el principio—, se produce un círculo vicioso perverso en la medida en que una gran parte de la humanidad, al vivir en condiciones de carencia y de ignorancia, queda relegada a tener una vida de dolor y estancamiento, que es el que parece corresponder a un nivel de vibración bajo y elemental. En esa situación se hace difícil entender que sea tan amplia la mayoría de personas en el mundo que atraen sobre si una existencia tan pobre y desgraciada, y por ello cuesta mucho entender la coherencia y universalidad del Principio de la Apropriación.

A pesar de esa aparente contradicción hay que aceptar la validez del principio en general, teniendo muy presente que las personas en condiciones vitales favorables, precisamente, tienen que admitir y aceptar que "han atraído sobre ellas" la responsabilidad y la tarea de trabajar prioritariamente para la restitución y la vigencia de los Principios Espirituales en todo el mundo, y que lo que estarán haciendo será un esfuerzo «desesperado» por intentar elevar esa vibración colectiva que tanto necesita el mundo.

El poder y la fuerza de la creencia colectiva en los Principios Espirituales justifica la aparente contradicción

que se produce en ocasiones, en dónde situaciones de pobreza, escasez, inseguridad y dolor no se ven correspondidas con el comportamiento de las personas que las padecen, las cuales siguen mostrando alegría y felicidad a pesar de todo. Esto tiene que ver con una cultura de aceptación y apropiación de la existencia tal y como viene.

¿Cómo entender el Principio de la Atracción desde un punto de vista práctico? Partiendo del punto, desde luego, de que las personas tenemos influencia directa de las cosas que nos ocurren. Por ejemplo, en un momento concreto (y por una muy variada cantidad de razones) experimentamos un deseo y una intención por lograr algo. Una vez que lo reconocemos nos ponemos a pensar y a maquinarnos de qué manera podemos lograr convertir el sueño en realidad. Al centrarnos en «aquello» nos ponemos en guardia y prestamos atención a todo lo que ocurra a nuestro alrededor que nos vaya acercando a la meta deseada. Tomamos lo que pensamos que nos acercará a la meta, y rechazamos lo que creemos que nos alejará de ella. Nuestras decisiones habrán sido tomadas a lo largo de todo el proceso, aunque también sabemos que en todo suceso se produce una aleatoriedad natural que puede condicionar e influir en el resultado final.

Por lo tanto, no es bueno ni justo pensar, un poco inocentemente, que todo lo que ocurre es por designio divino o que ocurre obedeciendo al comportamiento y dictado de fuerzas universales que dirigen nuestra vida con sabiduría infinita sin nuestro concurso. Ni tampoco es justo ni bueno pensar que lo todo lo que ocurre en la vida es por pura casualidad. Otra cosa bien distinta es que prestemos atención para aprovechar con mucha consciencia todo lo que el destino nos pone a nuestro alcance para lograr nuestras metas. Eso sí es lo correcto y lo razonable.

Lo que nos aclara el principio, es que todo lo que nos ocurra en la vida podrá ser empleado para nuestro crecimiento, si realizamos el aprendizaje correspondiente. Que todo lo que nos ocurra será necesario para nuestro propósito. Que si aceptamos, sin condiciones, lo que nos ocurra como parte natural de nuestra vida, será sencillo sobrellevar el dolor y el sufrimiento, que seguro que vendrá. Que encontraremos las fuerzas (de no se sabe dónde) para superar los estados difíciles. Que podremos participar de la natural abundancia que hay en el Universo para nosotros, aunque no coincida con el concepto de abundancia o riqueza que deseamos.

Y, ¿cómo se dará cuenta la persona de que está aplicando el modelo de la apropiación correctamente?

La mejor señal de que se está aplicando acertadamente el modelo será observar en la manera en la que se vive la vida. Si la persona vive centrada o vive, por el contrario, descentrada.

"Vive centrada".

Todo fluye y tiene sentido en la vida cotidiana personal, hasta las equivocaciones. Los asuntos vitales se desarrollan en armonía y con equilibrio. Se siente estabilidad y sensación de orden y control, y la existencia de un orden superior que funciona. Los actos diarios «salen» bien y en caso contrario se entiende por qué y se aceptan.

"Vive descentrada".

Ocurre lo contrario. No hay fluidez en la vida sino estancamiento. Se percibe tensión y desequilibrio en las acciones cotidianas, tanto en el interior de la persona como en el exterior. Todo parece ir descontrolado. No se lleva el timón de los acontecimientos y se sufre con el movimiento y

la agitación. No se comprenden las cosas. Poco a poco, la persona se instala en valores de baja vibración.

Por último, para terminar con este principio, tengamos presentes algunas enseñanzas útiles para la vida cotidiana:

Por una parte, que mientras que no aprendamos las lecciones que nos llegan con las experiencias, seguiremos atrayendo el mismo tipo de acontecimientos y sucesos una y otra vez. Cuando por fin se aprende el mensaje, se dejará de atraer ese tipo de situaciones.

Que hemos de tener muy presente que el principio se aplica hasta el final de la vida. Esto significa que en la última etapa vital, cuando ya se van perdiendo progresivamente facultades, y las condiciones personales se vuelven difíciles y limitadas, más que nunca hay que practicar la apropiación. Contaremos a nuestro favor con el hecho de que si la evolución ha progresado adecuadamente, la vibración energética personal se tiene que estar acercando a su nivel más alto. Ese alto nivel de vibración y de consciencia personal servirá para atraer las situaciones que nos permitan mantener la dignidad, y aceptar el sentido del ocaso y del cumplimiento del proceso personal.

Finalmente, y para que no quede ninguna duda, la apropiación y la atracción no tienen nada que ver con un proceso de premio o de castigo según cuál haya sido la calidad de nuestras acciones. El principio tiene que ver con la necesidad de nuestro crecimiento, el cual estará condicionado por el estado de nuestro momento personal de vibración energética. Cuanto más alto el nivel mejor lo entenderemos todo y realizaremos una apropiación muy consciente de nuestra vida. Cuanto más bajo el nivel se producirá, posiblemente, una gran resignación y no entenderemos lo que nos ocurre en profundidad.

PRINCIPIO DEL AMOR INCONDICIONAL

«El amor incondicional consiste en la manifestación de un estado interior personal de profunda armonía, y de un nivel de consciencia y de vibración energética muy elevado, lo que le da un contenido espiritual profundo y poderoso. Lástima que el amor incondicional no se decide con la mente, sino que se manifiesta y nace de ese estado interior tan puro, con lo cual se convierte en algo escaso y difícil de contemplar. Lo normal es que solamente vivamos el amor condicional, mientras que vamos alcanzando estados superiores de consciencia. Pregúntate cuándo es la última vez que recuerdas haber amado de modo incondicional».

No es casual la elección del Principio del Amor Incondicional para finalizar con la exposición de los Principios Espirituales. No hay mejor manera de cerrar el tema. El Amor Incondicional contiene una vibración energética tan extraordinariamente elevada que él solito se las apañaría, en poco tiempo, para mejorar y resolver muchos de los problemas que padece nuestro mundo

¿Qué atributo otorga un sentido tan espiritual a este principio? ¿Por qué tiene tanto poder?

Como se recoge en su mismo concepto, la palabra mágica es «incondicional». Es decir, que consiste en manifestar y dar amor sin condición alguna, lo que significa hacerlo sin miedos, sin intenciones, sin exigencias, sin intercambios, sin dudas, sin asumir obligaciones, sin tener que satisfacer necesidades personales. Cuando una persona ama de forma incondicional, manifiesta y expresa actos amorosos de muy alta vibración de forma natural y espontánea sobre el objeto de su amor, sin acordarse para nada de ella misma. Este

tipo de amor contiene una condición espiritual profunda, pura y poderosa.

Frente a esta tipo de amor se coloca lo que los seres humanos practican habitualmente como amor, y que se corresponde con el Amor Condicional. A nada que nos pongamos a pensar, resultará muy sencillo encontrar cientos y cientos de «monedas de cambio» que se utilizan habitualmente como intercambio por la entrega del afecto y de la dedicación amorosa. Por ejemplo: Compañía; Protección; Seguridad; Estabilidad; Afecto; Posición; Prosperidad; Ayuda; Dedicación; Atención; Sexo; Compasión; Sumisión; Control; Etcétera. Eso en el caso de que las busquemos en el terreno de la mente consciente, pero todavía se complicaría mucho más el tema si damos acceso al inconsciente. El inconsciente nos brinda mil formas de condicionar nuestra entrega amorosa, aunque lógicamente no somos conscientes de ello. En cualquier caso, este tipo de amor condicionado no tiene valor espiritual. Este tipo de amor «no mueve montañas», ni tiene poder para elevar la vibración de la energía del planeta.

Por si hay alguna duda, es sencillo distinguir entre ambos tipos de amor. Basta con preguntarse de manera sincera y honesta ¿qué obtengo a cambio de amar de la forma en que lo hago? Inclusive, es posible que partamos del convencimiento de que no es nuestra intención en absoluto dar nuestro afecto como intercambio y contraprestación de algo, pero si pensamos con sinceridad sobre ello lo descubriremos. Nos ayudará si nos preguntamos: ¿qué valoro tanto de mi acto amoroso? o ¿qué valoro tanto de mi relación?

Por supuesto, no se trata de renunciar a ninguno de los efectos positivos que tienen tanto el amor incondicional como el amor condicional, y el hecho de tener alguna condición e

intención en nuestros actos amorosos (salvo que sean de baja vibración) no significa para nada que sea malo, pero no es espiritual y aquí nos interesa precisamente ese atributo. Sin embargo, el amor incondicional simplemente ni tan siquiera se hace la pregunta de qué obtiene a cambio ¡Si se trata precisamente de todo lo contrario! El ejercicio del Amor Incondicional se corresponde con la manifestación de un estado del nivel de consciencia y de vibración personal muy desarrollados. Es decir que es una pena, pero no se puede «improvisar» ni tampoco se puede «interpretar». En este sentido no es posible tomar la decisión de que a partir de mañana mismo, como es tan fantástico, voy a amar incondicionalmente. No funciona de esa manera. Ese precisamente es su mayor inconveniente, y lo que le hace poco corriente. El proceso es inverso. De nuevo «desde dentro hacia afuera», el amor incondicional se manifiesta como resultado de una armonía interior, de un nivel de consciencia y de un proceso de depuración personal tan intenso que la persona vive en cada instante con valores de muy alta vibración que los expresa amorosamente.

Para terminar, puede ser interesante hacer una reflexión y tratar de recordar en nuestro pasado si alguna vez hemos amado incondicionalmente, y repasar los detalles de un acto tan intenso.

PARTE SEGUNDA: LA PERSONA ESPIRITUAL

¿Te consideras una persona espiritual?

¿Te consideras una persona religiosa?

La espiritualidad no tiene que ver con la religión, ni con sus ritos y sus ceremonias, ni con sus normas y directrices. La espiritualidad consiste en mirar en el interior de la persona con la intención de descubrir y de vivir el propio Ser Esencial. Consiste en tratar de descubrir y conectar conscientemente con su esencia verdadera, con una realidad superior que le distingue de cualquier otro tipo de ser vivo, y que se caracteriza por la percepción consciente de la propia existencia y de que en su interior hay "algo" superior a lo estrictamente físico y material.

Partiendo de la base de que el ser humano está formado por el cuerpo, la mente, el espíritu y el alma, cabría interpretar que la espiritualidad tiene que ver con el espíritu. Sin embargo no es así —o cuando menos "no es del todo así"—. Ocurre que el espíritu es el impulso o fuerza interior que dirige a una persona en los acontecimientos de la vida y que la empuja por el camino de su existencia, de tal forma que, cuando esa energía o esa fuerza interna se agota, la persona muere. Mientras que lo espiritual es lo relacionado con el alma, lo que trasciende y se mantiene cuando la vida terrenal y material se ha terminado. Así se entiende mejor que "lo espiritual" esté asociado con el cuidado de lo que permanece, es decir, con el alma inmortal y no con el espíritu, el cual termina al mismo tiempo que el cuerpo.

Sin embargo, no tengo ninguna intención de que esta parte sea de contenido metafísico, haciendo más difícil su comprensión. Al revés. Las señales externas por las que se identifica a un ser espiritual desarrollado tienen que ver,

sobretudo, con las cosas cotidianas de la vida, y un ser espiritual no está fuera de este mundo, sino todo lo contrario.

Para comprenderlo mejor te pido que pongas tu atención en algunas de las señales que distinguen a un ser espiritual:

Vive la vida con valores de alta vibración

La principal, y primera, de las manifestaciones de un ser espiritual desarrollado es la de vivir la vida con valores de alta vibración. Si hay alguna identificación que delate, sin remisión, a una persona así es que todo lo que hace en su vida cotidiana está regido por valores de alta vibración. Lo que implica que todas sus actuaciones están orientadas por la verdad, la justicia, la bondad, la equidad, la seguridad, la claridad, la compasión, el amor incondicional, la honestidad, la generosidad, el perdón, el agradecimiento, etcétera.

Y estas señales tienen un efecto práctico diario, dado que causan un reflejo inmediato en la relación con las demás personas y, especialmente, con aquellas en situación de necesidad. En este sentido la espiritualidad no se asemeja a la práctica de la mística religiosa, la cual "permanece anclada" en la búsqueda del Ser Superior a través del camino interior, sino que lo que hace es utilizar el camino interior para adquirir un nivel de conciencia tan elevado que no le queda más remedio que expresarse en el amor a todo lo que le rodea. En esa condición no caben actos en contra de las demás personas.

Vive con desapego material y emocional

Al mismo tiempo que la espiritualidad conduce a la expresión del amor que se refleja en los actos cotidianos y pequeños —y también en los grandes—, también conduce al ser humano hacia un estado de desapego o desvinculación muy profundo, tanto respecto de las cosas materiales como

de las cuestiones emocionales. Ese desapego la convierte en un ser más realista y más liberado.

En efecto, el desarrollo de la espiritualidad hace comprender a una persona el sentido de la vida y la muerte, tanto la propia como la ajena, lo que le conduce a dimensionar el valor de la existencia en su correcta medida, facilitando que no se apegue de forma egoísta a las vidas de las otras personas ni a la suya propia. Para nada significa esto que una persona desarrollada espiritualmente no viva con intensidad sus emociones y no sea capaz de expresar el más profundo amor y ternura, sino todo lo contrario. Pero, cuando comprende que esas expresiones ya no tienen sentido, las dejará en libertad y no condicionarán su camino—que será individual—.

También, el desarrollo de la espiritualidad aumenta la capacidad para valorar lo esencial y diferenciarlo de lo superfluo, y en ese escenario es totalmente comprensible que una persona pierda el interés por lo material y que aprenda a diferenciar con claridad qué es aquello que debe ocupar su atención y lo que no. Entonces, una persona espiritual considera a las cosas y los bienes materiales como un instrumento de gestión responsable, pues entiende que ha sido nombrada administradora de algo con finalidad social.

Tiene una profunda claridad mental

La figura de la persona espiritual atribulada por las cuestiones del espíritu —frente a las de "la carne"— no tiene contenido. En la medida que la espiritualidad se desarrolla, no genera un estado de desconcierto, ni de duda metódica, ni de controversia sobre cuestiones cruciales, sino que propicia una claridad mental que se manifiesta en entender tanto las cosas pequeñas cotidianas como las cuestiones más transcendentales del ser humano.

Al sumergirse en su interior profundo la persona busca el encuentro consciente con la verdad esencial. Pretende que cuando llegue la luz —si es que llega— le encuentre "despierta y despejada" para conectar con ella. En este sentido la espiritualidad no es un estado de reflexión metodológico sobre materias de alto contenido esencial, sino que la espiritualidad es la práctica de un estado habitual de observación interior consciente, que se distingue por la espera paciente de no se sabe muy bien qué, y que se expresa por medio del amor.

Generalmente, cuando nos encontramos en la vida diaria con personas de alto nivel espiritual, una de las cosas que más nos suele llamar la atención es esa claridad de su mente y de sus expresiones, las cuales generan una gran confianza sobre lo que dice y expresa.

Desarrolla una gran comprensión

Cuando una persona comprende algo es que sus dudas con respecto a "aquello" se han disipado, y entonces se encuentra en condición de verlo de una manera integral. Cuando una persona desarrolla su espiritualidad, ¿qué es lo que comprende?, ¿sobre qué asuntos se disipan sus dudas?

El verdadero ser espiritual comprende que "todo tiene sentido", que todas las experiencias que ocurren en su vida encajan en un gran puzzle o en un gran juego que comienza con la concepción y termina con la muerte. Comprende que el alma —lo relativo al espíritu—, con toda su esencia inmortal, se tiene que valer de un cuerpo y una mente mortal para tener la referencia de su existencia y para auto-reconocerse. Pero, en la misma medida que conoce lo grande también conoce lo pequeño, y le resultará fácil y sencillo encajar los acontecimientos cotidianos como parte de su camino, el cual recorre con alguna finalidad aunque escape de su propia comprensión.

Vive conectada con su interior

Una persona se puede pasar toda la vida mirando fuera de ella y poniendo su atención permanente en lo exterior. Eso significa que trata de justificar casi todo lo que le ocurre en función de agentes e intervenciones externas que son responsables de inducir lo que acontece en su existencia — que es generalmente lo malo—. Y cuando emplea esa táctica con mucha reiteración, se está negando a sí misma la posibilidad del aprendizaje. Para aprender hay que pasar los acontecimientos de la vida por el filtro interior, lo que significa que, en algún momento, la persona "se para", "se aquieta" y está dispuesta a reflexionar de verdad, poniéndose ella misma en el primer lugar de la lista de posibles sospechosas.

Pero la idea de la conexión interior tiene otro sentido profundo, además del aprendizaje. En la medida que la persona pasa cada vez más tiempo consigo misma, tendrá más probabilidades de entender el porqué de su vida. El sentido de la vida es como un pequeño diamante escondido en lo más recóndito del ser humano y que no se encuentra buscando fuera. Si el sentido de la vida consiste en reconocer de manera consciente la propia condición de formar parte del Ser Esencial — es decir, de ser parte de "La Divinidad"—, a ese descubrimiento se llega por la vía interior, permaneciendo ahí todo el tiempo necesario —o sea toda la vida— con calma y alegría.

Prescinde fácilmente de lo material

Un ser desarrollado espiritualmente no persigue los bienes materiales. El viaje interior se hace descalzo, al aire libre, sin nada en la mochila y con las manos en los bolsillos. Sin embargo, eso no quiere decir que el ser espiritual tenga que desprenderse de todos sus bienes materiales y ponerlos a disposición de las personas necesitadas. No es eso.

Pero lo que si tiene es un alto sentido de la responsabilidad sobre los bienes que posee, adquiridos con legitimidad, y de los que se sabe eficaz administradora, precisamente, para que de ellos se beneficien la mayor cantidad de seres humanos. Y no lo hará por altruismo ni por generosidad, sino por equidad y justicia, para cumplir con la misión que otorga la propiedad. Lo que significa que se desprende, de manera voluntaria, del poder inherente que dan las propiedades a las personas que los poseen sobre otras, obligándolas a hacer aquello que no desean hacer por ir en contra de sus principios y valores. Además de que el ser espiritual no acapara por miedo a que le falte en el futuro y se quede sin nada, sino que confía en su destino.

No siente miedo de la muerte

Inevitablemente el papel que juegan las creencias es esencial y vital en este caso. Y una creencia es algo que se acepta sin necesidad de prueba ni demostración, porque así lo decidimos. Así que hay que aceptar todo tipo de creencias diferentes. Desde la que entiende y acepta la existencia del alma y su condición imperecedera, hasta la que entiende que nada existe más allá de la forma y de la materia. Pero, hay que reconocer que la muerte tiene mucho más sentido como parte de un proceso que no termina, que el hecho de considerarla como el punto final de todo. En este sentido, el ser espiritual cree en la existencia del alma y eso le ayuda a trabajar la idea de la muerte con esperanza. Pero tiene que trabajar esa idea con delicadeza, para poder superar lo que a lo largo de tantos años le han enseñado a temer y esquivar.

No obstante, esta cuestión es tan importante que el Cuaderno Número Once: "Enseñanzas sobre la muerte" se dedica a esta cuestión. Baste aquí añadir, que las personas espirituales tienen y expresan un gran respeto por la muerte, pero sin ningún miedo ni temor.

Ayuda al que lo necesita

Si has leído con atención todo lo anterior, no existe otra posibilidad de comportamiento para un ser espiritual que la de ayudar al que lo requiere. Efectivamente, mirar hacia adentro despierta el nivel de consciencia y, curiosamente, lo que eso facilita es la captación del mundo real de una manera clara y profunda. Entonces todo se orienta hacia la disponibilidad de echar una mano a toda aquella persona que lo necesita. Y, lo mejor del caso, es que se está en condiciones de comprender y de entender la compasión en su pleno sentido. La compasión es una de las emociones más manipuladas, pero el ser espiritual está preparado para entender la compasión en su justo término, confiando en su criterio para saber cuándo y cómo tiene que hacer algo y cuando no.

Tiene un alto nivel de conciencia

¿Qué es antes el huevo o la gallina?

No se puede entender un ser espiritual desarrollado sin un nivel de conciencia elevado, y no se puede entender que una persona con un nivel de conciencia elevado no sea un ser espiritual desarrollado, con todos los efectos y las consecuencias que todo ello conlleva. Luego el bucle está formado.

Ocurre que, a lo largo de la vida, las prácticas espirituales lo que hacen es incrementar y elevar el nivel de conciencia o consciencia —que es lo mismo— y, en la medida que la persona trabaja de forma consciente para refinar su nivel de conciencia, está prestando un servicio de oro a su propia alma para que alcance niveles más altos de vibración y perfección. Imagina que La Divinidad es como una gran bola de luz blanca, que está formada de una energía y una vibración increíblemente armoniosas, que pugna por atraer a cada una de las partículas —las almas— que se han

desprendido, en algún momento de la existencia, al perder parte de su vibración y de su energía. Y, para volver a integrarse en esa bola "madre", han de alcanzar de nuevo el estado de vibración armónica perfecto que les permitirá la fusión integradora. (Si tienes interés en conocer más aspectos relativos al nivel de conciencia, el Cuaderno Número Siete trata el tema bajo el título:"Descubre tu Nivel de Conciencia").

Pues bien, el ser espiritual se afana por elevar de forma constante su nivel de consciencia, puesto que así contribuye a que el alma que lo acompaña alcance el mayor progreso posible durante su vida compartida.

No obstante, debido a las peculiaridades del tema, comprendo que te pueden causar cierta preocupación conocer las prácticas que más te pueden ayudar para trabajar ese nivel de conciencia y tu propia espiritualidad. Pero, desde ahora te digo que cese en ti toda preocupación por esas causas, porque cuando te cuente las tres maneras más sencillas de practicar la espiritualidad, quedarás gratamente sorprendida. Y hasta posiblemente te darás cuenta de que ya estabas trabajando con ellas. Y te aseguro que, no vas a tener necesidad de retirarte a una cueva a cien metros de profundidad o de encerrarte en un monasterio o ir al desierto para hacer tu viaje interior. No te va a hacer falta nada de eso. Estas tres sencillas maneras de progresar en tu espiritualidad son:

Una. Vivir la vida cotidiana con valores superiores.

Dos. La práctica de la ocupación en otras personas con amor.

Tres. La práctica de la meditación pura.

Una .Vivir la vida con valores superiores.

Hemos hablado ya de ello en páginas precedentes, por lo que te será muy sencillo comprender ahora cómo funciona. Si

recuerdas, anteriormente se hacía referencia a "vivir la vida bajo atributos superiores" desde la perspectiva de un ser espiritual desarrollado que "expresaba" o "manifestaba" esa condición como respuesta por haber alcanzado un alto nivel de espiritualidad. Es cierto.

Pero ocurre que este asunto funciona "en las dos direcciones". Si una persona que no tiene —o no cree tener— un nivel de espiritualidad elevado, toma la decisión de que va a tratar de vivir su vida aplicando valores elevados y superiores, lo que está haciendo es tomar una decisión que, de forma automática, está ya elevando su nivel de consciencia y de espiritualidad —si la pone en práctica, claro—, iniciando un ciclo que se alimenta a sí mismo.

Estoy convencido de que no tendrás ninguna dificultad para pensar en cientos de situaciones de tu vida cotidiana que puedes hacer de otra manera, introduciendo otros valores más elevados. Por ejemplo, hay una enorme cantidad de pequeñas cosas cotidianas que las puedes hacer "con la cara buena" o con "la cara mala". La diferencia, en ocasiones, es muy clara y en otras es apenas perceptible. Puedes esperar en la cola del autobús protestando por el retraso o puedes estar esperando y sonriendo pacientemente. Puedes llegar a casa quejándote de lo caro que está todo, expresando tu mal humor, o puedes saludar a tu pareja con un beso y comentar que hace un día espléndido. Puedes quedarte un rato escuchando la conversación de tu vecino "plasta" o puedes hacer un rápido mutis por la puerta. Puedes estrujar tu cartilla de ahorros para ver si aún queda sitio para una ONG más. Puedes decidir esa visita al hospital que tienes pendiente. En fin, cada día es una oportunidad para elegir si somos "cara" o somos "cruz". Pero lo que no tiene que tener duda es que la actitud de buscar, en todo momento, la mejor respuesta a una situación corriente es un excelente detonante para impulsar la espiritualidad.

Tengo una querida amiga que vive practicando una filosofía muy sencilla. Ella dice que le encanta pasar por los sitios y las situaciones y dejar una pequeña mejora suya, sin importar cómo estaba antes la situación. Bien porque ha dejado algo un poco más limpio —o menos sucio—, un poco más ordenado, porque ha escuchado o ha sonreído a alguien o por lo que sea. Lo cierto es que trato de imitarla porque me parece muy sencillo y muy efectivo.

Lo único importante es hacer lo que vayamos a hacer con la conciencia de que lo estamos haciendo para crear un estado de vibración interno positivo "intencionado". Y que no lo hacemos por rutina o por casualidad. Eso es suficiente.

Dos. Práctica de la ocupación en otras personas con amor.

Desafortunadamente, no todas las personas de este mundo podemos ser Vicente Ferrer y dejar semejante obra de ocupación amorosa por los más necesitados. Pero, con toda seguridad, podemos apoyarles y ayudarles con nuestro esfuerzo y con nuestro dinero para que esas obras no dejen de crecer y expandirse en ningún momento.

Sabemos que no tiene demasiado mérito colaborar con proyectos tan nobles, ni tampoco demasiada compasión, sino una enorme cantidad de justicia y de equidad. Aunque los derechos humanos están muy bien definidos sobre el papel, no dejan de ser una declaración incumplida de principios ideales. Es cierto que todos los habitantes del planeta "tienen derecho a tener los mismos derechos", pero en la práctica no los tienen, y la situación deja mucho que desear. Ocurre que hay millones y millones de personas en el mundo que viven tratando de satisfacer necesidades mínimas y que no tienen asegurada ni tan siquiera la vida. No saben si ese día comerán o si podrán dormir bajo techo o si podrán tener una muerte digna. Los niños ese día no recibirán alimentos, ni asistencia sanitaria mínima, ni educación básica. Y son

muchos millones, puesto que se estima que un tercio de la población mundial (dos mil quinientos millones de personas) viven bajo el umbral de la pobreza. Y habrá otro tercio de la población mundial (otros dos mil quinientos millones de personas) que se encuentran con la realidad de vivir en la precariedad.

Sin embargo, en nuestro caso, somos personas que disfrutamos de una situación tan privilegiada que nos permite atender incluso nuestras necesidades espirituales, lo que implica que las necesidades de niveles inferiores las tenemos ya satisfechas. Pero atención que, la única manera de poder estar en ese lugar privilegiado y seguir durmiendo todos los días con la conciencia tranquila, requiere seguir unas determinadas reglas:

Primera. En todo momento debemos manifestar nuestro agradecimiento, erradicando la protesta y el descontento basados en exigencias excesivas e inapropiadas (cada cual sabrá que es "inapropiado" y "excesivo").

Segunda. En todo momento debemos contribuir, por justicia, con nuestro diezmo (el diez por ciento de nuestros ingresos) para equilibrar los desajustes del mundo. Y hacerlo a través de las organizaciones adecuadas.

Tercera. En todo momento debemos prestar nuestro apoyo a aquellas personas que trabajan in situ (es decir, directamente), y que dedican su tiempo y su esfuerzo a la anulación de los efectos de la desigualdad.

Cuarta. No podemos cuestionar en ningún momento el hecho de hacer lo que tenemos que hacer "porque la Sociedad no funciona", y ninguna excusa nos debe apartar de hacer lo correcto.

Quinta. En todo momento tenemos que aprovechar nuestras opciones para generar la energía y la vibración

más amorosa de la que seamos capaces, para ayudar a compensar la energía y la vibración negativas causada por la escasez, la carencia y el sufrimiento tan generalizado.

La práctica de ocuparse de otras personas con amor tiene por lo tanto una versión de cooperación y participación en proyectos organizados. Ocuparse de las personas que lo necesitan requiere de mucha información, de infraestructura, de una gran organización y de un no menos importante liderazgo. Y no son sencillos de obtener. De ahí la necesidad de dar nuestro apoyo y nuestra colaboración para las organizaciones establecidas. A esta manera de practicar la ocupación amorosa bien podríamos llamarle "la vía indirecta".

Pero, también, hay otra "vía directa" para la práctica de la ocupación amorosa que se encuentra mucho más vinculada con nuestros entornos cercanos, y que para aprenderla bien no hace falta demasiado aprendizaje. Basta con permanecer en estado de atención por lo que nos rodea para que, llegado el momento de cruzarnos con la necesidad, estemos disponibles y despiertas para atenderla. Poniendo el acento en que esa necesidad sea cercana, porque de tanto mirar hacia el mundo nos olvidamos de mirar a nuestro alrededor, y se trata es de implicarnos, intencionadamente, en la ayuda de las personas que están a nuestro alcance.

Podrás observar que la espiritualidad que se practica mediante la ocupación amorosa, compasiva y justa, tiene su centro tanto en "lo cercano" como en "lo lejano", lo mismo en grandes proyectos de ayuda internacional o nacional como en lograr la satisfacción de necesidades muy próximas.

Lo que si te puedo decir —según mis experiencias— es que no he visto personas que se ocupen de forma altruista, desinteresada y amorosa por las demás que no tengan un profundo nivel de espiritualidad, siendo un maravilloso

ejemplo para imitar. Es imposible practicar habitualmente el amor incondicional hacia los semejantes y tener bajo el nivel de consciencia.

Tres. Práctica de la "Meditación Pura".

Aunque es muy probable que ya estés familiarizada con la práctica de la meditación, en general, me gustaría hablarte de la "Meditación Pura" como la herramienta que podrá contribuir con una gran generosidad al desarrollo de tu espiritualidad. Pero puede también ocurrir, perfectamente, que no hayas tenido la oportunidad de conectar con esta clase de técnicas, en cuyo caso, me parece muy interesante que la conozcas puesto que le puedes sacar mucho provecho y es sencilla de aprender. Para ello, permite que te haga primero una breve conexión con la idea general de la meditación.

Se dice que hay muchas maneras de meditar, pero en realidad no hay tantas que sean auténtica meditación. En sus líneas básicas existen dos grandes corrientes en cuanto a su práctica. Por una parte, se encuentra la "meditación occidental" que se asienta en la acción de "pensar metodológicamente sobre alguna cuestión elevada y superior" y, en la otra, se encuentra la "meditación oriental" que se asienta en la acción de "metodológicamente no pensar en nada".

Fíjate con detenimiento en la gran diferencia entre ambas corrientes. Mientras que en la primera se hace hincapié en poner la mente al servicio de un proceso de reflexión —con una buena finalidad—, en la segunda se trata de todo lo contrario, puesto que lo que se pretende es apagar o suspender la actividad de la mente como única finalidad. Su fundamento se asienta en que cuando la mente calla no queda más que el silencio y el vacío interior, en donde "es posible" conectar, conscientemente, con el Ser Esencial o con

la Divinidad Interna. Simplemente hay que estar y permanecer en ese vacío con calma y con aquietamiento, sin esperar nada.

Como ves, se parte de la base de que es una técnica cuyo objetivo consiste en que consigas suspender la actividad de tu mente, durante el tiempo necesario y suficiente, para que puedas tener acceso a tu vacío interior, a tu silencio, confiando en que "ahí dentro" ocurren cosas muy interesantes, cosas que a veces percibimos y que a veces no percibimos —pero que ocurren—.

Sé que una de las dificultades más habituales con respecto a esta clase de meditación es que hay muchas personas que sienten miedo a conectar con su vacío interior y que no se sienten cómodas "escuchando" su silencio interno. A todas ellas les pediría, simplemente, que aprendan sus sencillas reglas, que experimenten, que observen los resultados y que decidan. Yo puedo decir que, durante muchos años —más de cuarenta—, he practicado —o cuando menos lo he intentado— la "Meditación Pura", y es uno de los momentos del día que no cambiaría por nada. Es como si fuera a una parada de autobús, diariamente, a esperar un bus con paciencia y alegría, autobús que ni tan siquiera estoy seguro de que vaya a pasar. Pero allí estoy yo sentado y disfrutando de "mi parada".

Esta técnica consiste en el cumplimiento de una serie de pasos que te llevarán a estar con tu mente en modo de "no pensamiento", al menos durante veinte minutos. Para llevarla a cabo necesitarás disponer como mínimo de treinta minutos libres seguidos y necesitarás partir de un profundo estado inicial de relajación y tranquilidad personal, sin el cual no te será posible hacerla.

Para aplicar esta técnica vas a utilizar una propiedad de la mente muy concreta, que es su capacidad para

permanecer concentrada en un objeto olvidando todo lo demás, durante el tiempo suficiente para que esa mente se desconecte y se ponga en "off". Es decir, que vas a utilizar una facultad de la mente para ir en contra de ella y para tratar de aquietarla. En este caso, esa capacidad de mantener ese estado tan alto de atención y concentración se aplica al objeto de la propia respiración. De ahí que se denomine también la "Meditación de la Respiración Consciente". Hay muchas razones y argumentos para justificar la elección de la propia respiración como "el objeto ideal donde fijar y colocar la concentración". Particularmente, me gustaría remarcar que la respiración está ahí esperando en silencio cada segundo de nuestra vida a que nos callemos, y en ese mismo momento la sentiremos.

Aunque lo ideal para aprenderla sería participar en una sesión de meditación presencial, es perfectamente factible aprenderla mediante la lectura y aplicación de unas sencillas reglas que permitirán que la puedas iniciar enseguida, y es lo que voy a intentar enseñarte a continuación. Ten presente que la meditación es una práctica individual que generalmente se hace en soledad. Cuando se practica la meditación en grupo, puede crearse una corriente o vibración positiva en el conjunto, pero también de la misma manera se "comparten" energías negativas. A mí me encanta hacerla individualmente..

El proceso completo consta de: Preparación, Relajación, Conexión con la Respiración, Mantenimiento de la Atención en la Respiración, Finalización y Salida.

Estás en el Paso 1: La preparación

Necesitarás hacer un hueco en tus actividades ordinarias de unos veinte o treinta minutos para que puedas parar y «retirarte» discretamente a realizar una práctica de respiración consciente. Son buenos momentos los primeros

horas de la mañana —inclusive le puedes quitar un poquito de tiempo al sueño, puesto que la meditación es muy buena para descansar el cuerpo emocional, físico y el mental— o los momentos previos a irte a la cama, pero, en general, cualquier momento que a ti te guste es excelente para conectar con tu respiración de manera consciente. Lo ideal sería que pudieras hacer diez minutos antes de comenzar unas actividades tranquilas —por ejemplo, no te vayas a correr si después vas a meditar—.

Una vez que dispones del tiempo necesario y has parado, te vas al lugar elegido de la casa —si es que estás en casa—, con buena temperatura, luz atenuada y buena ventilación, lo más alejada del ruido que puedas, en donde te sentarás bien en una silla o en un sillón o en el suelo —si practicas meditación o yoga habitualmente—. En principio voy a presuponer que la vas a realizar sentada en una silla, con la cual adoptarás la posición del "cochero". La espalda recta, los pies apoyados en el suelo —sin zapatos que dejarás fuera de la habitación—, las piernas sin cruzar y dobladas en ángulo recto, con calcetines o medias, si hace falta, para no pasar frío, y ropa cómoda y holgada. Apoyarás las manos sobre el regazo, y tu cabeza descansará relajadamente sobre tus hombros, permaneciendo recta.

Como puedes observar se trata de que hagas todo lo necesario para facilitar una buena conexión posterior con tu respiración. La postura es importante porque facilita el proceso.

El hecho de mantener la espalda recta significa que la silla o el sillón no podrán ser de esos en los que te «hundes» —propios para una siestecita, pero no para una meditación— y tendrás que encontrar la silla o el sillón que te permita el mantenimiento de la espalda recta, puesto que este detalle es muy importante. También es posible que las primeras veces

te resulte un poco novedosa la situación y hasta puede que te sientas un poco «fuera de la realidad», pero a fuerza de repetir la postura se convertirá en algo natural que harás con rapidez.

Con respecto al uso de músicas, velas, incienso, etcétera, la única pega que se me ocurre es que la música puede distraer, puesto que generalmente es muy evocadora. Si se va a utilizar alguna, que sean sonidos y vibraciones —por ejemplo, de cuencos tibetanos o similares— que carezcan de ese poder evocador y de recuerdo.

Dentro de la preparación, te aconsejo que dediques unos segundos a observar en qué estado emocional te encuentras al iniciar la meditación. Si te encuentras alegre, triste, ansiosa, malhumorada, insegura, excitada, con miedo, dolorida, agresiva, preocupada, etcétera. Es bueno reconocer el estado emocional inicial para que luego, una vez que terminas la meditación, comprobar si ese estado ha evolucionado positivamente.

Estás en el Paso 2: La relajación

Bien. Ya estás sentada y preparada. Llega ahora el momento de que te relajes, de que permanezcas inmóvil —o lo más quieta posible—, de que la quietud se vaya apoderando poco a poco de ti, como paso previo para poder centrar la atención en tu propia respiración y facilitar el tiempo del "no pensamiento". Es posible que te tome un rato hasta que seas capaz de lograr la quietud adecuada, porque puedes venir de una situación cotidiana de agitación y estrés. Incluso es posible que haya días que la meditación entera se te vaya tratando de aquietar y relajar tu agitación emocional. No pasa nada por ello y puede ser la actividad que estabas necesitando hacer, así que bienvenida sea. También es cierto que, en cuanto repitas unas cuantas veces el proceso, irás accediendo cada vez con más rapidez a ese

estado de relajación. Piensa que no tienes que convertirte en una estatua «pase lo que pase» y, si hace falta, te puedes mover y corregir posturas, aunque procura que sea lo menos posible.

Procede de la siguiente manera:

"Con los ojos cerrados coloca, en primer lugar, tu atención en la nuca y relaja toda esa zona al compás de la respiración, que si puedes debes hacerla por la nariz, dejando que entre y salga el aire por las fosas nasales. Mueve en suave balanceo la cabeza para que vayas notando como tu nuca se va relajando. Extiende esa sensación de relajación al cuello, tanto por delante como por detrás, y siente que con el ligero balanceo de cabeza, la nuca y el cuello se van relajando.

Cuando han pasado un par de minutos —depende de cómo estás de estrés— y notas ya tu nuca y tu cuello más sueltos, traslada tu atención en la parte de la cara y de las mejillas y relaja esa zona. Para ayudarte en esta relajación de la cara, coloca la lengua presionando muy ligeramente sobre el paladar. Seguramente, si pruebas esta relajación, verás que esa posición de la lengua es casi automática. Bien.

Ahora, después de otro par de minutos, pon tu atención en la mandíbula. Si ves que te ayuda coloca una mano sobre ella y muévela ligeramente para facilitar su relajación. Relajar la mandíbula es importante puesto que influye en la relajación total del cuerpo. Al cabo de otro par de minutos habrás terminado el proceso.

Finalmente, cuando hayas terminado con las relajaciones anteriores, emplea un par de minutos sintiendo como las partes que has trabajado están relajadas y sueltas —cuello, nuca, cara, mandíbula—. Para ello puedes acompañarte de un ligero y suave balanceo de tu cabeza. Mientras lo haces, respira con fluidez y tranquilidad, a tu ritmo, de forma

natural y, tras realizar cinco o seis respiraciones calmadas, abres los ojos y te preparas para la conexión con tu respiración. Toda la relajación te llevará entre ocho y diez minutos. Por eso que aunque la meditación mínima sea de veinte minutos, necesitarás disponer de treinta minutos".

Estás en el Paso 3: La conexión con la respiración

Puesto que el objetivo de "Meditación Pura" es mantener la atención de forma consciente en la propia respiración durante el tiempo necesario que facilite el aquietamiento de la mente, lo que harás de forma inmediata será precisamente eso: "conectar con tu respiración".

Para ello es aconsejable hacer lo siguiente:

"Con los ojos cerrados coloca la mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre el vientre —o a la inversa según te veas con más comodidad—. Realiza, entonces, tres respiraciones un poco más profundas que las que haces habitualmente. La forma más sencilla de hacer una respiración profunda es alargando un poco la salida del aire —en la espiración—, que se hace lentamente, porque de esa manera notarás que tu cuerpo "te pide", después de una espiración larga, una aspiración un poco más profunda. Si lo pruebas lo comprobarás enseguida."

Una vez que has hecho las tres respiraciones, te quedas en esa posición, con tranquilidad y con calma, notando en tu pecho y en tu vientre cómo funciona el fuelle que hace entrar el aire en tus pulmones. Arriba, abajo. Arriba, abajo. Arriba, abajo. Arriba, abajo. Cuando te sientes muy centrada en el proceso, te dices internamente que estás ahí con la intención de conectar con tu respiración. .Sin más.

Con un par de minutos será suficiente para que hagas la conexión o contacto con tu respiración.

Estás en el Paso 4: Mantener la atención en la respiración

Bien, ya estás conectada con tu respiración y es el momento de darte la bienvenida a la auténtica dificultad de la "Meditación Pura". Como has podido comprobar, el proceso de conectar con tu respiración es sencillo de aprender y practicar. Pero, ¿has probado alguna vez a detenerte y "observar" tu respiración de manera continuada y consciente durante un minuto? Y, ¿qué pasaría si en vez de un minuto tienes que estar veinte minutos o más de esa guisa?

Pues lo que pasa es que, normalmente, la mente no cesa de trabajar y de enviarnos un bombardeo de imágenes, recuerdos, pensamientos, reflexiones, preocupaciones, preguntas, etcétera. Ocurre que en realidad a la mente no le hace ninguna gracia que una persona sea capaz de desactivarla a propia voluntad.

Por ello se opondrá con todas sus armas.

Entonces, ¿qué vas a hacer durante esos teóricos veinte minutos de meditación para poder observar tu respiración con posibilidades de "apagar" tu mente?

Para lograrlo te voy a proponer que emplees tu tiempo meditativo en un tipo de sesión tradicional, la cual te centrará en el mantenimiento de tu atención en la respiración. Le vamos a llamar la "Observación de las cinco fases de la respiración". Te ayudará en los comienzos, pero es muy posible que con el paso del tiempo también la sigas empleando, con la particularidad de que, seguramente, la harás de forma mucho más automática.

"La observación de las cinco fases de la respiración"

Resumen: Con los ojos cerrados, vas a hacer tres series de diez respiraciones "contadas", seguidas, tranquilas y naturales en cada uno de los cuatro puntos siguientes de tu

respiración: Fosas nasales; Tráquea (la garganta); Pulmones (el pecho); Vientre (el estómago). Una vez realizadas las tres series de diez respiraciones en cada uno de esos cuatro puntos, en el orden establecido —lo que te llevará, más o menos, entre doce y quince minutos—, te dedicarás durante otros cinco minutos a respirar libremente tratando de mantener la atención en tu respiración. Después de eso, solamente te quedará "terminar" o concluir la meditación. Vamos a verlo con detenimiento.

Atención en las FOSAS NASALES.

Empiezas con la primera serie de diez respiraciones que harás de la siguiente manera: Al inspirar pones la atención en el aire que entra por las fosas nasales y cuando espiras sueltas el aire mientras cuentas internamente con calma el número que corresponda del uno al diez. Es decir, inspiras poniendo la atención en el aire que entra por la nariz, luego espiras contando: uuuunooooo, al tiempo que pones la atención en el aire que sale por las fosas nasales. Vuelves a inspirar poniendo la atención en sentir el aire entrando por las fosas nasales, y espiras contando internamente y con calma: doooooossssss, "siguiendo" el aire en las fosas. Vuelves a inspirar y a espirar haciendo lo mismo, y contando internamente: treeeeeeesssss. Así llegarás hasta el número diez. Es decir: inspiras poniendo la atención en al aire que entra por la nariz y espiras, también poniendo la atención en al aire que sale por las fosas, mientras cuentas internamente con calma: dieeeeezzzzz. Una vez que terminas esta serie, repites otras dos series más de otras diez respiraciones en este mismo punto.

(NOTA IMPORTANTE. Lo más probable es que no termines "limpiamente" las series de diez respiraciones porque te has distraído, perdiendo la concentración ¿Qué haces entonces? Pues volver a empezar a contar desde el principio ¿Te vuelve

a pasar lo mismo? Pues vuelve a iniciar. "Si todo el tiempo de la práctica lo pasas repitiendo esta misma acción y agotas todo el tiempo de la meditación sin completar una sola serie de diez respiraciones, no pasa nada. Todo estará bien y formará parte de la experiencia del aprendizaje. Lo importante es estar "ahí" aprendiendo.)

Atención en la TRÁQUEA O GARGANTA.

Comienzas ahora la segunda serie de diez respiraciones que repetirás también por tres veces. En esta ocasión, en lugar de poner la atención en el aire que entra por las fosas nasales, pondrás tu atención en el aire que entra y atraviesa por la tráquea a la altura de la garganta. Lo demás es igual. Es decir, observarás y contarás diez respiraciones lentas, contadas y seguidas. Inspiras y colocas la atención en el aire entrando por la tráquea. Ahora espiras mientras cuentas con calma e internamente: uuuuunoooo, al tiempo que notas el aire saliendo por la garganta. Vuelves a inspirar, notando el aire cómo atraviesa la tráquea, y sueltas el aire despacio contando internamente: doooooosssss. Así hasta diez respiraciones. Cuando terminas la serie de diez respiraciones seguidas contando del uno al diez, comienzas la segunda serie y luego la tercera, con la que completas este ciclo. Recuerda que lo mejor es respirar por la nariz, si puedes.

Atención en el PECHO O PULMONES.

Comienza la tercera fase de la respiración, y, como en las anteriores, volverás a hacer tres series de diez respiraciones seguidas y contadas, pero esta vez focalizando tu atención en el pecho o los pulmones. Lo demás vuelve a ser igual que en las dos anteriores. Es decir observarás y contarás diez respiraciones seguidas que repetirás por tres veces de esta manera: "Inspiras y pones la atención en el aire entrando en los pulmones. Mientras que vas notando como sale el aire en la espiración, cuentas internamente y con calma:

uuuunoooo. Vuelves a inspirar, notando el aire que entra, y al espirar, notando también el aire que sale de tus pulmones, cuentas despacio e internamente: doooooosssss. Sigues así con la tercera, cuarta, quinta... hasta la décima. En esta fase te puedes ayudar poniendo la mano derecha o izquierda sobre el pecho para notar como sube y baja el fuelle respiratorio. Como siempre haces una segunda y una tercera serie de diez respiraciones y vas a la siguiente fase.

Atención en el VIENTRE O ESTÓMAGO.

Comienza la cuarta fase. Todo igual que en las anteriores, pero en esta ocasión pondrás tu atención en la tripa o en el vientre, y si lo deseas te puedes ayudar colocando tu mano derecha o izquierda sobre el vientre. Lo demás es igual que en las anteriores, aunque en esta ocasión sentirás el aire en esa zona en forma de movimiento. Por lo tanto, inspiras y pones la atención en el movimiento del vientre, observando cómo sube. Espiras mientras cuentas con lentitud: uuuunoooo, y notas como baja. Vuelves a inspirar notando el movimiento del vientre y espiras contando despacio e internamente: doooooosssss. Así hasta diez. Cuando terminas una serie, repites la segunda y la tercera.

Finalmente RESPIRACIÓN LIBRE.

Cuando terminas con las respiraciones del vientre, comienzas la quinta fase que, como vas a ver, es un poco diferente a las anteriores. Se trata, en este caso, de colocar la atención y observar la respiración durante unos cinco minutos de una forma libre, siguiendo y observando tu inspiración y tu espiración «a tu aire», contando o sin contar —a tu elección—, colocando tu atención en el punto que tú quieras, ayudando con la colocación de tus manos o no. Es decir que sigues sentada, con los ojos cerrados, con calma y relajación, dejando que sea tu persona un testigo privilegiado de tu propia respiración. Y disfrutas de esta conexión

durante un rato, sin importarte que vengan pensamientos y traten de quedarse contigo. Ya se marcharán si solo los observas.

Estás en el Paso 5: La finalización y la salida

Llega el momento de que cierres la práctica de meditación, para volver a tus actividades. Y lo harás con dos acciones muy sencillas.

Una: ¿Recuerdas que habías observado cómo era tu estado emocional al principio de la práctica? Pues bien, es el momento de repasar si algo ha cambiado. De acuerdo que la meditación, en general, se tiene que hacer sin pretender nada y sin tener expectativas, pero la mayor parte de las veces se medita con un cierto estado emocional y puedes observar si ha evolucionado.

Si sentías una gran irritación, ¿permanece el enfado?

Si tenías tristeza, ¿sigue igual después de meditar?

Si sentías una gran preocupación, ¿ha mejorado?

Si sentías una fuerte agitación, ¿ha llegado la calma?

Si tenías miedo, ¿sientes más seguridad?

Si tenías grandes dudas, ¿aparece alguna respuesta?

Si sentías dolor o molestias, ¿notas una mejoría? Etcétera

Dos: La forma excelente de terminar una meditación es con un breve y sencillo agradecimiento. Tú puedes prepararte tu propia fórmula para agradecer, procurando que sea muy sencilla. Yo en mi caso suelo repetir siempre la misma estrofa o estribillo:

«Ante la Divina Presencia, reconozco mi divinidad. Aquí y ahora yo soy luz que todo lo ilumina".(En ese momento cito uno de los nombre de Dios en hebreo, como si fuera un mantra).

Finalmente, aunque me haya extendido un poco, antes de cerrar este cuaderno me gustaría hacerte unas breves

observaciones que te ayudarán en el proceso de aprender a meditar.

Una. A lo largo de las cinco fases del proceso, recuerda recolocar con frecuencia la cabeza puesto que de manera natural se inclinará hacia adelante —incluso te puedes llegar a dormir—. Cuando te das cuenta la asientas de nuevo, pones la espalda recta y ya está.

Dos. Normalmente sentirás una preocupación al principio por el control del tiempo. Conforme adquieras experiencia desarrollarás la facultad de "percibir" el tiempo que pasa. Pero esto al principio cuesta. Hay ocasiones que te parecerá que solo han pasado unos minutos y otras en que la meditación se te hace eterna. Es así para todo el mundo, principiante o experimentado. Para ayudarte a controlar el tiempo, te puede ser útil colocar un reloj de cocinar en la habitación de al lado —se oye muy bien de lejos y no molesta en la misma habitación— que te avisará cuando has terminado.

Tres. Detener los pensamientos es difícil. Algo esencial con la meditación es que te prepares para volver una y otra vez a retomar la consciencia de la respiración cuando te pierdes. Si de pronto te das cuenta de que "te has ido", pues vuelves a conectar una y otra vez. Eso es lo que hay que hacer.

Cuatro. Te puedes cuestionar que sea un contrasentido querer apagar la mente y sin embargo emplear la misma mente para contar en el proceso de la respiración. Pues SÍ y NO. Contar del uno al diez —o del diez al uno— es algo tan automático que cuando se domina apenas requiere esfuerzo mental. Prueba sino a contar del uno al diez mentalmente un par de veces y al tiempo pensar en una cosas diferente, y verás que es sencillo. Al principio puede que se te haga difícil, pero con el tiempo de práctica llega un momento en

el que te "desvaneces" —cuando menos por un ratito— y te anclas en la respiración sin necesidad de contar, lo que resulta muy agradable

Cinco. Cuando observes el aire que entra y sale por las fosas nasales y la tráquea, ten en cuenta que te será más sencillo notarlo en la entrada que en la salida. La razón es que entra en el cuerpo más frío y sale más caliente.

Seis. Cuando hayas practicado un poco, seguramente, te quedará la impresión de que meditar es una pelea contra el sueño, la agitación, las tensiones, el cansancio, las molestias, los dolores musculares, los picores, los mocos, el frío, el calor, las fantasías, el aburrimiento, la preocupaciones, el repaso de tareas pendientes —los conocidos «tengo que»—, el repaso de situaciones ya pasadas —para terminarlas de forma diferente—, los ruidos, los pensamientos repetitivos, las moscas y un largo etcétera. Pero te enganchará, ya lo verás.

Siete. Repite y repite la experiencia. Es vital hacerla todos los días para que la práctica vaya calando y para que se vayan acumulando sus efectos y sus beneficios. Por ejemplo, observa la siguiente lista de beneficios.:

- aumenta la capacidad de concentración.
- disminuye la tensión y el estrés interno.
- aumenta la paz y la calma interior.
- aumenta la claridad mental.
- aumenta la energía y la vitalidad.
- aumenta la auto-aceptación.
- aumenta el auto-conocimiento.
- mejora la oxigenación del organismo.
- aumenta la sensación de dirigir nuestra vida.
- tenemos la sensación de «vivir centradas»
- tenemos alegría sin razones aparentes.
- sentimos más deseos de cuidarnos mejor.

- aumenta la compasión por las demás personas.
- se eleva el nivel de la consciencia.
- sentimos deseos de ser mejores personas

Ya ves que sobre el papel, la dedicación al crecimiento de tu espiritualidad es muy simple. Sin embargo, la práctica espiritual tampoco está exenta de trampas que inmovilizan el avance individual o cuando menos lo dificultan, y hay algunos aspectos que me gustaría resaltar para que no caigas en ellos.

Deberás tener cuidado con no perder la autenticidad en tus prácticas, y no presionarte para experimentar estados "elevados" por tu deseo de que ocurran. La ausencia de expectativas es clave para disfrutar la experiencia que toque.

Otra cuestión sobre la que hay que advertir a una persona que busca su espiritualidad, es acerca de la posible tentación de la soberbia que puede despertarse por el hecho de sentirse poseedora de un nivel de consciencia superior. Frente a la soberbia solo queda la humildad del que no expresa más que agradecimiento por lo que es.

Una última consideración acerca el apego espiritual. Ocurre que si no se tiene cuidado, la práctica espiritual puede generar apegos y dependencias que terminan atando a la persona a unas necesidades concretas de las que no puede prescindir. Bien sea a la meditación, la guía de un maestro, la propia soledad interior, el aislamiento, las prácticas, el silencio, el retiro, etcétera. En ocasiones, el ser espiritual se rodea de demasiadas necesidades y exigencias que forman un equipaje que tiene que llevar a todas partes. Las prácticas espirituales dan mucho placer —y eso hay que disfrutarlo y agradecerlo—, pero evitando fortalecer y alimentar el Yo Posesivo o el Yo que necesita. Simplemente, hay que dejar que el Yo Esencial, que disfruta del momento espiritual, experimente las cosas sin necesidad de aferrarse a ellas.

Yo -----
asumo el compromiso y la
responsabilidad de actuar
para que no desaparezcan
los Principios Espirituales,
y contribuiré para que más
personas en todo el mundo
compartan el compromiso y
actúen para ello.

Firmado: -----