

CAPÍTULO 7: Viviendo la vida espiritual

AL PRINCIPIO comencé mi caminata no solo para contactar a las personas, sino también como una disciplina de oración para mantenerme concentrada en mi oración por la paz. Aún no había aprendido a orar sin cesar. También realicé un período de oración y ayuno de cuarenta y cinco días como disciplina de oración.

Después de los primeros años, la disciplina de oración fue completamente innecesaria, porque había aprendido a orar sin cesar. Hice el contacto tan completamente que, en mi conciencia de oración, incluyo cualquier condición o persona en el mundo por la que me preocupe, y el resto ocurre automáticamente.

Ocasionalmente, alguna condición vuelve a mi mente consciente porque necesito concentrarme realmente en ella. Si alguna persona está en graves dificultades y esa persona vuelve a mi mente para reflexionar, a veces uso la oración de visualización, que siempre ha sido muy natural para mí, aunque entiendo que no para todos. Mi naturaleza divina se extiende para contactar su naturaleza divina. Entonces siento que los estoy levantando, levantando, levantando, y tengo la sensación de traer la luz de Dios hacia ellos. Intento imaginarme a esa persona bañada en la luz de Dios, y finalmente los veo de pie, extendiendo sus brazos, bañados en luz dorada. En ese punto, los dejo en las manos de Dios.

En todas las personas que conozco —aunque algunas puedan estar gobernadas por su naturaleza egocéntrica y quizás no conozcan su verdadero potencial— veo esa chispa divina, y en eso me concentro. Todas las personas me parecen hermosas; me parecen luces brillantes. Siempre tengo el sentimiento de estar agradecida por estas hermosas personas que caminan la Tierra conmigo.

Así que diría que parte de mi oración es un sentimiento de gratitud, y por supuesto, un sentimiento de amor genuino por todos los hijos de Dios y toda la creación de Dios. La oración es una concentración de pensamientos positivos. Eso es un poco sobre la oración.

-o0o-

Maneras de Orar

Puedes visualizar la luz de Dios cada día y enviarla a alguien que necesite ayuda. Tu naturaleza divina debe extenderse y tocar la naturaleza divina de otro. Dentro de ti está la luz del mundo, debes compartirla con el mundo.

Visualiza una luz dorada dentro de ti y expándela.

Primero hacia aquellos que te rodean: tu círculo de amigos y familiares.

Y luego gradualmente hacia el mundo.

Sigue visualizando la luz dorada de Dios rodeando nuestra Tierra.

Y si tienes un problema, llévalo ante Dios en oración y visualízalo en las manos de Dios.

Luego, déjalo allí, sabiendo que está en las mejores manos posibles.

Y dirige tu atención a otras cosas.

Esta no es la única forma de oración, pero he descubierto que para algunos que estaban en grandes problemas, esta oración de visualización les fue útil. He oído de resultados más tarde, así que hago un poco de esto.

También existe la oración constante de gratitud. Yo siempre estoy agradecida.

El mundo es tan hermoso, estoy agradecida.

Tengo una energía inagotable, estoy agradecida.

Estoy conectada a la fuente del suministro universal, estoy agradecida.

Estoy conectada a la fuente de la verdad universal, estoy agradecida.

Tengo este constante sentimiento de gratitud, lo cual es una oración.

Cuando estás aprendiendo, es cierto que puede ser valioso tomar momentos especiales, incluso usar formas especiales... puedo ver eso.

Varias veces las personas me han escrito y me han dicho: "Paz, ¿orarás conmigo a las cuatro de la tarde o a las nueve de la noche, que es tal y tal hora, según el horario de verano?" Les escribo y les digo: "No tienes que calcular todo eso para mí; conéctate en cualquier momento y estarás orando conmigo, y yo estaré orando contigo, porque yo oro sin cesar".

Orar sin cesar no es un ritual, ni siquiera hay palabras. Es un estado constante de conciencia de unidad con Dios; es una búsqueda sincera de algo bueno; y es una concentración en aquello que se busca, con la fe de que es alcanzable. Toda oración correcta tiene buenos efectos, pero si dedicas toda tu vida a la oración, multiplicas su poder. Nadie conoce realmente el poder completo de la oración. Por supuesto, hay una relación entre la oración y la acción. La oración receptiva resulta en una recepción interior, lo cual motiva a la acción correcta.

Déjame contarte una historia sobre una respuesta a la oración. Fui recogida una noche tarde por un joven policía mientras caminaba por una carretera solitaria. Creo que estaba pensando en términos de custodia protectora. Me dijo: "En esta ciudad, nadie caminaría por esta carretera a esta hora de la noche".

Le dije: "Bueno, ves, yo camino completamente sin miedo. Por lo tanto, no atraigo cosas que no son buenas. Se dice que: *Lo que temí me sobrevino*. Pero yo no temo nada y solo espero lo bueno".

De todos modos, me llevó y me encontré en una celda. El suelo estaba lleno de periódicos viejos y colillas de cigarrillos y de todo tipo de cosas. Las acomodaciones consistían en un solo colchón en el suelo y cuatro mantas raídas. Había dos mujeres intentando dormir juntas en ese único colchón. Me dijeron que la noche anterior había habido ocho mujeres en esa celda con esas acomodaciones. Había un sentimiento bastante agradable entre las prisioneras en general. Me dijeron: "Necesitarás dos mantas porque dormirás en el suelo". Así que tomé un periódico y despejé un lugar en el suelo, luego puse una manta abajo y la otra manta sobre mí, y dormí lo suficientemente cómoda.

No era la primera vez que dormía en un suelo de cemento, ni la última. Si estás relajada, puedes dormir en cualquier lugar. Cuando me desperté por la mañana, vi a este hombre mirando a través de las rejas. Le pregunté: "¿A qué hora empieza el tribunal?" Dijo: "No lo sé". Le pregunté: "Bueno, ¿no eres un policía?" "No", dijo, "solo me gusta mirar a las chicas". Era uno de los pasatiempos del pueblo. Cualquiera podía entrar directamente de la calle y ver qué tenían allí ese día: "¡Vamos a ver a las chicas!"

Una de las mujeres era de mediana edad y estaba detenida por estar borracha y desordenada. Era su séptima ofensa, me dijo, por lo que no fue tan difícil para ella. Pero la otra era una chica de dieciocho años. Sentía que su vida entera estaba arruinada por esta experiencia. Le dije: "Es mi segunda vez y ciertamente no creo que mi vida esté arruinada". La animé y hablamos sobre lo que haría cuando saliera. Ella saldría ese día o al siguiente.

Luego cambiaron a los guardias. Nunca vi a una celadora. El nuevo guardia me vio y dijo: "¿Qué estás haciendo ahí dentro? Vi tu foto en el periódico. Te escuché en la radio". Entonces simplemente me dejaron ir.

Pero antes de irme, obtuve una escoba del hombre que limpiaba por ahí y se la di a las chicas para que pudieran limpiar su celda. También les conseguí un peine; su cabello estaba todo enredado. Llevaban una semana allí sin un peine.

Lo que realmente quería contarte es que la chica de dieciocho años era una persona profundamente religiosa. Había estado rezando desesperadamente por ayuda. Creo que fui recogida de la carretera esa noche y puesta detrás de los barrotes en respuesta a sus oraciones.

La parte más importante de la oración es lo que sentimos, no lo que decimos. Pasamos mucho tiempo diciéndole a Dios lo que creemos que debe hacerse, y no suficiente tiempo esperando en el silencio para que Dios nos diga qué hacer.

Ahora, además de las leyes de Dios, que son las mismas para todos nosotros, también está la guía de Dios, y esa es única para cada alma humana. Si no sabes cuál es la guía de Dios para tu vida, podrías intentar buscarla en un silencio receptivo. Solía caminar receptiva y en silencio en medio de las bellezas de la naturaleza. Maravillosas ideas venían a mí, que luego ponía en práctica en mi vida.

Puede que prefieras escuchar música hermosa y edificante, leer algunas palabras hermosas y reflexionar sobre ellas. Para mí, las bellezas de la naturaleza siempre fueron las más inspiradoras, y en realidad ese era mi tiempo a solas con Dios. No duraba más de una hora, si acaso, y obtenía tanto de ello. Ahora los jóvenes me hablan hoy en día sobre cosas como ejercicios de respiración y técnicas de

meditación, que en algunas culturas son prácticas definitivamente religiosas. Pero yo digo, mira lo que obtuve de mi tiempo a solas con Dios: de la belleza a mi alrededor, mi inspiración; del silencio receptivo, mi meditación; y de mi caminar, no solo mi ejercicio sino mi respiración. ¡Cuatro cosas a la vez! Creo en hacer un muy buen uso de mi tiempo. Y no puedes ser demasiado insistente cuando estás haciendo cuatro cosas a la vez.

Personas imprudentes a veces han utilizado ejercicios de respiración muy agotadores o técnicas de meditación que los desgastaron y los llevaron a un estado no deseado en lugar de a un estado espiritual. (Sí, eso fue mucho antes de las drogas psicodélicas). Siempre pienso en el capullo de una flor. Si le das las condiciones adecuadas, se abrirá en una hermosa flor, pero si eres impaciente y tratas de abrir los pétalos a la fuerza, la dañan permanentemente para la vida en la Tierra. La flor puede compararse con la vida humana terrenal. **Dale al crecimiento espiritual las condiciones adecuadas y se abrirá en algo hermoso.**

Cuando sientas la necesidad de un impulso espiritual, trata de irte a la cama temprano y levantarte temprano para tener un momento de tranquilidad al amanecer. Luego lleva el sentimiento sereno y en armonía que surge de ese momento a tu día, sin importar lo que estés haciendo.

Para aquellos de ustedes que están buscando la vida espiritual, les recomiendo estas cuatro prácticas diarias:

- **Pasen tiempo solos cada día en silencio receptivo.**
- **Cuando estén enojados, o afligidos por cualquier emoción negativa, tómense un tiempo a solas con Dios. (No hablen con personas que están enojadas; son irracionales y no se puede razonar con ellas. Si tú o ellos están enojados, es mejor retirarse y orar).**
- **Visualicen la luz de Dios cada día y envíenla a alguien que necesite ayuda.**
- **Ejerciten el cuerpo, que es el templo del alma.**

-o0o-

Sobre el Ayuno

Me han preguntado sobre mi período de oración y ayuno de cuarenta y cinco días. Lo emprendí como una disciplina de oración, para mantenerme concentrada en mi oración por la paz. Fue en el segundo año de mi peregrinaje, cuando estaba regresando lentamente por el país y no caminaba extensamente.

El ayuno puede tener un gran significado espiritual, y aunque ya había encontrado la paz interior, puede ser que el ayuno me ayudara a aprender a orar sin cesar.

Mientras ayunaba, estaba en la casa de un quiropráctico que usaba el ayuno para la curación. Quería ver cómo reaccionaría una persona sana al ayuno porque nunca había ayunado una persona sana. Hablé con

él como amiga; solo me observaba, no me examinaba. (Hay muchos médicos, incluidos médicos generales, que son mis amigos, pero ninguno de ellos me ha tratado o siquiera examinado. Aunque ocasionalmente un dentista amigo repara alguna cavidad vieja que proviene de mis malos hábitos alimenticios en mis días de juventud). La última comida antes de mi ayuno fue un pomelo y dos naranjas, por lo que no tenía sed. Los primeros tres días fueron sin comida ni agua. Después de eso, tomé agua destilada a temperatura ambiente. Nada más. Y cuando rompí el ayuno, no fue inusual; fue la manera habitual de romper un ayuno. El jugo de una naranja recién exprimida cada hora el primer día. El jugo de dos naranjas recién exprimidas, alternando con el jugo de un pomelo, cada dos horas el segundo día. Un pomelo y dos naranjas tres veces el tercer día, y después de eso añadiendo un poco más hasta que en una semana pude comer raciones completas.

No fue diferente del patrón habitual de ayuno. Obedecí las leyes del ayuno: no realizar esfuerzo extremo. No caminé largas distancias, aunque caminé un poco. Hice algo de mecanografía para el doctor. Escribía a máquina hasta que él me quitó la máquina de escribir alrededor de un mes después del ayuno. No pensaba que debiera seguir manejándola, así que entonces escribí a mano, lo cual fue más difícil que escribir a máquina. Pero hago lo mejor que puedo con estas cosas.

No hablaba tanto con sus pacientes como me hubiera gustado, porque no quería que me moviera mucho. Los visitaba de vez en cuando para ayudar a mantenerles el ánimo.

Una vez durante mi ayuno, recuerdo que estaba en un estado entre la vigilia y el sueño, miré hacia arriba y vi una cruz sombría sobre mí. Estaba colgada allí, y supe que alguien debía tomar la carga. Extendí la mano para aceptarla y de inmediato fui levantada por encima de la cruz, donde todo era luz y belleza. Lo único que se necesitaba era la disposición para aceptar la carga, y entonces fui elevada por encima de ella. En lugar de dificultades, encontré un maravilloso sentido de paz y alegría.

-o0o-

Sobre la Sanación

Uno debe tener mucho cuidado al orar por los demás, orar por la eliminación de la causa y no por la eliminación del síntoma. Una oración simple para la sanación es la siguiente:

"Trae esta vida en armonía con el Propósito Divino.

Que esta vida llegue a estar en armonía con la Voluntad de Dios.

Que vivas de tal manera que todos los que te encuentren se eleven.

Que todos los que te bendigan sean bendecidos.

Que todos los que te sirvan reciban la mayor satisfacción.

Si alguien intenta hacerte daño, que contacten tu pensamiento de Dios y sean sanados."

Los sanadores psíquicos entusiastas son aquellos que trabajan en la eliminación de los síntomas y no en la eliminación de la causa. Cuando deseas los fenómenos, posees fenómenos; no obtienes a Dios. Digamos que soy un sanador psíquico que vive al lado de ti, y has elegido venir a esta vida para enfrentar algún tipo de síntoma físico hasta que hayas eliminado la causa. Bueno, cuando el síntoma se manifiesta, lo elimino. Y entonces el síntoma se manifiesta de nuevo, y lo elimino otra vez, y logro mantener ese síntoma eliminado.

Cuando pases al lado desencarnado de la vida, por una razón completamente diferente, en lugar de bendecirme por haber eliminado el síntoma, dirás: "¡Esa entrometida! Vine a resolver este problema, pero ella seguía eliminando el síntoma, por lo tanto, nunca lo resolví".

Eso es lo que quiero decir cuando hablo de algunos que están contentos con tratar la eliminación de los síntomas. Cuando uno se entromete en la vida de otro, eso solo hará que los síntomas no solo se manifiesten de nuevo, sino que se lleven a otra vida. La mayoría de los sanadores no saben esto y siguen eliminando síntomas alegremente.

Admito que hace mucho tiempo, antes de saber realmente lo que estaba haciendo, cuando trabajaba con personas que tenían problemas, las consolaba poniendo mis manos en la parte posterior de su cuello y en la frente. Ciertamente no haría eso ahora. No me daba cuenta de que estaba haciendo nada más que consolar. Ahora coloco cualquier problema en mi conciencia de oración. Lo coloco en las mejores manos posibles: las manos de Dios, y luego dirijo mi atención a otras cosas.

-o0o-

El Poder del Pensamiento

¿Eres esclavo de tu naturaleza egocéntrica o tu naturaleza divina guía tu vida? ¿Sabes que cada momento de tu vida estás creando a través del pensamiento? Creas tu propia condición interior; estás ayudando a crear las condiciones que te rodean.

La Biblia dice: "Como el hombre piensa en su corazón, así es él" (Proverbios 23:7). Esto nos dice claramente que estamos creando las condiciones que nos rodean. Si pudiéramos ver un poco más profundamente en la vida, podríamos darnos cuenta de que las dificultades físicas son reflejos de dificultades espirituales, y que los pensamientos y sentimientos negativos son mucho más dañinos que los gérmenes de las enfermedades.

Si te dieras cuenta de lo poderosos que son tus pensamientos, nunca pensarías en pensamientos derrotistas o negativos. Dado que creamos a través del pensamiento, necesitamos concentrarnos muy fuertemente en pensamientos positivos. Si piensas que no puedes hacer algo, no podrás. Pero si piensas que puedes, podrías sorprenderte al descubrir que puedes. Es importante que nuestros pensamientos estén siempre orientados hacia lo mejor que podría suceder en una situación, hacia las cosas buenas que nos gustaría ver suceder.

He conocido a algunas personas de la "Nueva Era" que habían escuchado predicciones de desastres y se estaban concentrando en eso. ¡Qué cosa terrible de hacer! Estamos creando cada momento de nuestras vidas a través del pensamiento. Y estamos ayudando a crear las condiciones que nos rodean.

Cuando escuchas alguna predicción de desastre, hay una razón para ello. La razón es que debes lanzar todo el peso de tu pensamiento positivo en la dirección opuesta.

Por ejemplo, cuando había docenas de predicciones de que la mitad de California se deslizaría hacia el mar debido a un terrible terremoto, planifiqué deliberadamente estar en esa sección de California. No hubo ni un temblor. Pero me perdí a algunos de mis amigos que estaban en la costa este, jugando a lo seguro.

Recuerda donde dice: *habrá profecías, y fallarán*. ¿Por qué es así? Porque todo lo que se puede predecir es la tendencia de las cosas. Nunca se puede decir cuál será el resultado, porque constantemente somos capaces de cambiar esa predicción en otra dirección, en una dirección positiva si nos unimos en ello.

Cada cosa buena que haces, cada cosa buena que dices, cada buen pensamiento que piensas, vibra y sigue adelante y nunca cesa. El mal permanece solo hasta que es superado por el bien, pero el bien permanece para siempre.

Concéntrate en pensar, vivir y actuar en armonía con las leyes de Dios e inspirar a otros a hacer lo mismo. Cada vez que te encuentres con una persona, piensa en algo alentador que decir: una palabra amable, una sugerencia útil, una expresión de admiración. Nunca pienses que cualquier esfuerzo correcto es infructuoso. Todo esfuerzo correcto da fruto, ya sea que veamos los resultados o no.

Sé una dulce melodía en la gran orquesta, en lugar de una nota discordante. La medicina que este mundo enfermo necesita es el amor. El odio debe ser reemplazado por el amor, y el miedo por la fe de que el amor prevalecerá.

Un himno cristiano tiene esta frase: *El amor fluye como un río, fluyendo desde ti y desde mí. Extendiéndose hacia el desierto, liberando a todos los cautivos*.

Sí, los cautivos son aquellos que no saben quiénes son, aquellos que no saben que son hijos de Dios.

Recuerda esto: *Aquíetate y sabe que Yo soy Dios*. Nunca olvides quién eres. Tú no puedes estar donde Dios no está.

-o0o-

El Cambio Llamado Muerte

La vida es una serie de pruebas, pero si pasas tus pruebas, las verás como buenas experiencias. Yo miro hacia atrás a todas mis pruebas como buenas experiencias, incluyendo la noche en la que enfrenté la muerte en una tormenta de nieve cegadora. Fue en el primer año de mi peregrinaje y fue la experiencia más hermosa que jamás tuve.

Estaba caminando en una sección muy aislada de las altas montañas de Arizona, donde no había habitante humano en muchos kilómetros a la redonda. Esa tarde, llegó una tormenta de nieve inesperada y fuera de temporada. Nunca había visto una tormenta como esa. Si la nieve hubiera sido lluvia, la habrías llamado un aguacero. ¡Nunca había visto la nieve caer de esa manera!

De repente, me encontraba caminando en la nieve profunda y era incapaz de ver a través de lo que caía. De pronto me di cuenta de que los autos habían dejado de circular. Supuse que se estaban quedando atrapados en la carretera y no podían pasar. Luego se oscureció. Debía haber una densa capa de nubes. No podía ver mi mano delante de mi cara, y la nieve me golpeaba en el rostro, cerrando mis ojos. Hacía frío. Era el tipo de frío que penetra hasta la médula de los huesos.

Si alguna vez hubiera perdido la fe y sentido miedo, ese habría sido el momento, porque sabía que no había ayuda humana disponible. En lugar de eso, toda la experiencia del frío, la nieve y la oscuridad parecía irreal. Solo Dios parecía real... nada más. Me identifiqué completamente, no con mi cuerpo, el ropaje de barro que es destructible, sino con la realidad que activa el cuerpo y es indestructible.

Me sentí tan libre; sentí que todo estaría bien, ya fuera que permaneciera para servir en esta vida terrenal o que me fuera a servir en otra vida más libre. Sentí que debía seguir caminando, y lo hice, aunque no podía saber si caminaba por la carretera o en algún campo. No podía ver nada. Mis pies, en mis bajos zapatos de lona, parecían trozos de hielo. Se sentían tan pesados mientras avanzaba lentamente. Mi cuerpo comenzó a entumecerse por el frío.

Después, cuando hubo más entumecimiento que dolor, llegó lo que algunos llamarían una alucinación, y otros un visión. Era como si me volviera consciente, no solo del lado encarnado de la vida, donde todo era oscuridad negra, frío amargo y nieve arremolinada, sino también, tan cerca que parecía que podría entrar en él, del lado desencarnado de la vida, donde todo era calor y luz. Había una gran belleza. Comenzaba con colores familiares, pero trascendía esos colores. Comenzaba con música familiar, pero la sobrepasaba.

Luego vi seres. Estaban muy lejos. Uno de ellos se movió hacia mí rápidamente. Cuando se acercó lo suficiente, la reconocí. Parecía mucho más joven de lo que se veía cuando falleció.

Creo que, en el momento del comienzo del cambio llamado muerte, los más cercanos y queridos vienen a darnos la bienvenida. He estado con amigos moribundos que han cruzado y recuerdo bien cómo hablaban con sus seres queridos de ambos lados... como si todos estuvieran allí en la habitación juntos.

Así que pensé que había llegado mi momento de cruzar, y la saludé. Ya sea que lo dije o lo pensé, "¿Has venido por mí?" Pero ella negó con la cabeza. ¡Me hizo señas para que volviera! Y en ese preciso momento choqué contra la baranda de un puente. La visión desapareció.

Porque sentí que debía hacerlo, tanteé mi camino por la pendiente nevada y me metí debajo del puente. Allí encontré una gran caja de cartón con papel de embalaje en su interior. Muy lentamente y torpemente, en mi condición entumecida, logré meterme en esa caja de embalaje, y de alguna manera, con mis dedos entumecidos, logré envolverme con el papel. Allí, bajo el puente, durante la tormenta de nieve, dormí. Incluso allí se me proporcionó refugio, pero también se me brindó esta experiencia.

Si me hubieras visto en medio de la tormenta de nieve, podrías haber dicho: "Qué experiencia tan terrible está pasando esa pobre mujer". Pero mirando hacia atrás, solo puedo decir: ¡Qué experiencia tan maravillosa en la que enfrenté la muerte, sin sentir miedo, solo la conciencia constante de la presencia de Dios, que es lo que te llevas contigo al cruzar!

Creo que tuve el gran privilegio de experimentar el comienzo del cambio llamado muerte. Así que ahora puedo alegrarme con mis seres queridos cuando hacen la gloriosa transición a una vida más libre. Puedo esperar el cambio llamado muerte como la última gran aventura de la vida.

Me han preguntado qué quiero decir cuando he dicho que había comenzado el proceso que llamamos muerte. Por supuesto, el cambio llamado muerte es un proceso. Primero comienzas a percibir no solo este lado de la vida, sino también el lado desencarnado de la vida. Luego comienzas a reconocer a los seres queridos en el lado desencarnado mientras se acercan a ti, y descubres que puedes comunicarte con ambos lados. Eso es hasta donde llegué. Lo siguiente es la ruptura del "cordón de plata", y luego la comunicación con los que están de este lado se corta, aunque aún puedes verlos y oírlos. Te encuentras en el "lugar común de encuentro" con tus seres queridos desencarnados para una maravillosa reunión, y más tarde vas al nivel donde debes aprender y también servir, si has avanzado lo suficiente.

El lado desencarnado de la vida está justo aquí, en otra dimensión. Los dos mundos se entremezclan. Somos conscientes de nuestro mundo, pero ellos son conscientes de ambos mundos, generalmente. Cierta comunicación es posible; por ejemplo, podemos rezar por ellos y ellos pueden rezar por nosotros.

La muerte es una liberación hermosa hacia una vida más libre. El ropaje de barro limitante, el cuerpo, se deja de lado. La naturaleza egocéntrica va contigo para aprender y crecer en el lado desencarnado de la vida, y luego regresa aquí en un ropaje de barro adecuado y en circunstancias apropiadas para aprender las lecciones que necesitamos aprender. Si pudiéramos ver un poco más profundamente en la vida, lloraríamos al nacer y nos alegraríamos al morir. Si supiéramos lo corta que es la vida terrenal en comparación con el todo, estaríamos menos preocupados por las dificultades de la vida en la Tierra que por las dificultades de uno de nuestros días.

El servicio memorial debería ser una fiesta de despedida alegre, recordando el bien que la persona hizo, leyendo poemas favoritos y cantando canciones favoritas. Si hiciéramos esto, el liberado estaría regocijándose con nosotros.

Así como acepté el cambio del cabello dorado de mi infancia al cabello castaño rojizo de mi juventud sin arrepentimiento, también acepto mi cabello plateado, y estoy lista para aceptar el momento en que mi cabello y el resto de mi ropaje de barro regresen al polvo del que vinieron, mientras mi espíritu continúa hacia una vida más libre. Es la temporada para que mi cabello sea plateado, y cada temporada tiene sus lecciones que enseñar. Cada temporada de la vida es maravillosa si has aprendido las lecciones de la temporada anterior. Solo cuando continúas con lecciones no aprendidas deseas regresar.

-o0o-

Sobre la Religión

La religión no es un fin en sí misma. La unión con Dios es el objetivo final. Hay tantas religiones porque las personas inmaduras tienden a enfatizar las diferencias triviales en lugar de las semejanzas importantes. Las diferencias entre las creencias radican en los credos y rituales más que en los principios religiosos.

A veces, los muchos caminos parecen muy diversos, pero ¿no es cierto que eventualmente todos convergen en la misma cima de la montaña? ¿No están todos esforzándose por lo mismo?

Si te sientes guiado hacia una fe, úsala como un peldaño hacia Dios, no como una barrera entre tú y los otros hijos de Dios, o como una torre para elevarte por encima de los demás. Si no te sientes guiado hacia una fe (o incluso si lo estás), busca a Dios en el silencio, busca dentro de ti.

Cuando intentamos aislar a otro, solo nos aislamos a nosotros mismos. Todos somos hijos de Dios y no hay favoritos. Dios se revela a todos los que buscan; Dios habla a todos los que escuchan. Quédate quieto y conoce a Dios.

Soy una persona profundamente religiosa, pero no pertenezco a ninguna denominación. Sigo el espíritu de la ley de Dios, no la letra de la ley. Uno puede llegar a estar tan apegado a los símbolos externos y a la estructura de la religión que se olvida de su intención original: acercarse más a Dios. Solo podemos acceder al Reino de Dios al darnos cuenta de que reside dentro de nosotros, así como en toda la humanidad. Sepamos que todos somos células en el océano de la infinitud, cada uno contribuyendo al bienestar de los demás.

Leí la versión King James del Nuevo Testamento en su totalidad y algunos extractos del Antiguo Testamento justo al comienzo de mi peregrinaje. Son libros importantes para una gran cantidad de personas,

y sentí la necesidad de indagar en su contenido para hacer mi acercamiento a los demás más completo. Sí, la Biblia contiene muchas verdades, pero muchas veces estas verdades no son realmente entendidas. La gente reemplaza el espíritu de la ley por la letra de la ley, y la verdad se distorsiona en falsedad. **Si deseas la confirmación de una verdad, es mejor buscarla dentro de ti y no en una página impresa.**

Notarás que Jesús dice: "¿Por qué me llamáis 'Señor, Señor', y no hacéis lo que os digo?". Expresa este pensamiento más de una vez. Por lo tanto, me parece que un verdadero cristiano viviría de acuerdo con las leyes de Dios que Jesús enseñó. Jesús también dice: "No digáis 'Mirad aquí' o 'Mirad allá', porque he aquí, el Reino de Dios está dentro de vosotros". En tantas ilustraciones, les dice a las personas de lo que son capaces. Los verdaderos cristianos permitirían que sus vidas fueran gobernadas por el Reino de Dios dentro de ellos, por la naturaleza centrada en Dios, que a veces se llama el Cristo interior.

Muchas personas profesan el cristianismo. Muy pocas lo viven, casi ninguna. Y cuando lo vives, la gente puede pensar que estás loco. Se ha dicho con razón que el mundo está igualmente impactado por alguien que repudia el cristianismo y por alguien que lo practica.

Creo que Jesús me aceptaría porque hago lo que él dijo que la gente debía hacer. Esto no significa, sin embargo, que todos los que se llaman a sí mismos cristianos me aceptarían. Por supuesto, amo y aprecio a Jesús, y desearía que los cristianos aprendieran a obedecer sus mandamientos. Sería un mundo maravilloso.

-oOo-

El Camino del Amor

El mal no puede superarse con más mal. El mal solo puede superarse con el bien. Esta es la lección del camino del amor. La lucha en el mundo de hoy es entre la vieja forma de intentar superar el mal con el mal, lo que con las armas modernas llevaría al caos total, y la forma de superar el mal con el bien, lo que llevaría a una vida gloriosa y madura.

No necesitamos salir y destruir lo que es malo, porque nada que sea contrario a las leyes de Dios puede perdurar. Todas las cosas que no son buenas en el mundo son transitorias, contienen dentro de sí mismas las semillas de su propia destrucción. **Podemos ayudar a que desaparezcan más rápidamente solo en la medida en que permanezcamos en obediencia a la ley de Dios, que establece que el mal debe ser superado con el bien.** Aquellos que crean algo que es malvado para superar otra cosa malvada solo duplican el mal.

Las leyes de Dios se implementan constantemente, porque todo lo que está fuera de armonía está en camino de desaparecer. ¿Cómo puede alguien dudar de que eventualmente Dios prevalecerá? Solo el "cuándo" depende de nosotros. Y cuánta violencia acompañará su desaparición también depende de nosotros. En la medida en que estemos dispuestos a dejarlo ir, habrá menos violencia; en la medida en que hayamos sido capaces de construir lo nuevo dentro de lo viejo, habrá menos violencia. Así que trabajemos en eso. Ayudemos al fénix a levantarse de las cenizas, ayudemos a sentar las bases para un nuevo renacimiento, ayudemos a acelerar el despertar espiritual hasta que nos eleve a la edad dorada que vendrá.

Para ayudar a inaugurar la edad dorada, debemos ver lo bueno en las personas. Debemos saber que está allí, sin importar cuán profundamente esté enterrado. Sí, la apatía está allí y el egoísmo está allí, pero también está el bien. No es a través del juicio que se puede alcanzar el bien, sino a través del amor y la fe.

El amor puro es una disposición a dar, sin pensar en recibir nada a cambio. El amor puede salvar al mundo de la destrucción nuclear. Ama a Dios: vuélvete hacia Dios con receptividad y respuesta. Ama a tus semejantes: vuélvete hacia ellos con amistad y generosidad. Hazte digno de ser llamado hijo de Dios viviendo el camino del amor.

¿Conoces a Dios? ¿Sabes que hay un poder mayor que nosotros mismos que se manifiesta dentro de nosotros, así como en todo el universo? Esto es lo que yo llamo Dios. ¿Sabes lo que es conocer a Dios, tener la guía constante de Dios, una conciencia constante de la presencia de Dios? Conocer a Dios es reflejar amor hacia todas las personas y todas las creaciones. Conocer a Dios es sentir paz interior, una calma, una serenidad, una firmeza que te permite enfrentar cualquier situación. Conocer a Dios es estar tan lleno de alegría que esta desborda y sale para bendecir al mundo.

Solo tengo un deseo ahora: hacer la voluntad de Dios para mí. No hay conflicto. Cuando Dios me guía para caminar en una peregrinación, lo hago con alegría. Cuando Dios me guía a hacer otras cosas, las hago con la misma alegría. Si lo que hago trae críticas sobre mí, las acepto con la cabeza en alto. Si lo que hago trae alabanzas, las paso inmediatamente a Dios, porque solo soy el instrumento a través del cual Dios hace el trabajo. Cuando Dios me guía a hacer algo, se me da la fuerza, se me da el suministro, se me muestra el camino. Se me dan las palabras para hablar. Ya sea que el camino sea fácil o difícil, camino en la luz del amor, la paz y la alegría de Dios, y me vuelvo hacia Dios con salmos de gratitud y alabanza. Esto es conocer a Dios. Y conocer a Dios no está reservado para los grandes. Es para gente sencilla como tú y como yo. Dios siempre te está buscando, a cada uno de ustedes.

Puedes encontrar a Dios si solo buscas, obedeciendo las leyes divinas, amando a las personas, renunciando a la voluntad propia, los apegos, los pensamientos y sentimientos negativos. Y cuando encuentres a Dios, será en la quietud. Encontrarás a Dios dentro de ti.

-o0o-

Capítulo 7: Ideas principales

1. La disciplina de la oración y la oración continua:

- La oración puede comenzar como una disciplina que ayuda a mantenerse enfocado, pero con el tiempo se puede aprender a orar sin cesar, convirtiendo la oración en un estado constante de conciencia. La visualización es una técnica útil para conectar con la naturaleza divina de otros y brindarles luz y sanación.

2. El enfoque en la naturaleza divina de las personas:

- Al concentrarse en la chispa divina presente en cada persona, se puede desarrollar una sensación de gratitud y aprecio por todos los seres humanos, viéndolos como luces brillantes y seres hermosos.

3. El poder de la visualización en la oración:

- La visualización permite enviar luz divina a las personas necesitadas, imaginándolas bañadas en luz dorada y confiando en que estén bajo la protección de Dios. Esta técnica de oración puede resultar efectiva y mostrar resultados concretos.

4. La oración como concentración de pensamientos positivos:

- Más allá de las palabras, la oración es una concentración de pensamientos positivos que puede tener un impacto poderoso. Sentimientos como la gratitud y el amor genuino hacia todos los seres vivos forman parte esencial de una oración efectiva.

5. Diferentes formas de conexión con lo divino:

- La conexión espiritual puede lograrse a través de diversas prácticas, como caminar en la naturaleza, escuchar música inspiradora o leer palabras edificantes. Lo importante es encontrar el método que más resuene con cada persona.

6. Prácticas diarias recomendadas para una vida espiritual:

- Dedicar tiempo diario al silencio receptivo.
- Buscar la soledad para reflexionar y orar cuando se está afectado por emociones negativas como la ira.
- Visualizar y enviar luz divina a alguien que lo necesite cada día.
- Ejercitar el cuerpo, ya que es el templo del alma.

7. El ayuno y la oración como disciplinas espirituales:

- El ayuno, realizado de manera adecuada, puede tener un significado espiritual profundo. Esta práctica puede ayudar a centrar la mente y fortalecer la oración, proporcionando un enfoque mayor en la vida espiritual.

8. La protección divina:

- La creencia en la protección divina ofrece seguridad y confianza, incluso en situaciones potencialmente peligrosas, lo que permite vivir sin miedo.

9. El poder del pensamiento positivo y la creación de la realidad:

- Los pensamientos tienen un gran poder, y concentrarse en pensamientos positivos contribuye a crear una realidad más armoniosa tanto para uno mismo como para los que lo rodean. Se subraya la importancia de dirigir el pensamiento hacia lo mejor que puede suceder en cualquier situación.

Este capítulo pone énfasis en la oración continua, la visualización, el poder del pensamiento positivo y las prácticas diarias como vías esenciales para vivir una vida espiritual plena y armoniosa.

-o0o-

Capítulo 7: Prácticas

1. Oración sin cesar:

- a. Dedicar unos minutos al día para la oración silenciosa, sin palabras, centrada únicamente en la conexión con lo divino. Permitir que esta oración se convierta en un estado continuo de conciencia, intentando llevarla a lo largo del día, durante las actividades cotidianas.
 - b. Al final de la semana, reflexionar sobre cómo ha cambiado la percepción de las tareas diarias al mantener una conexión constante con la oración.
-

2. Visualización diaria para ayudar a los demás:

- a. Practicar la visualización enviando luz divina a una persona que esté atravesando una dificultad. Imaginarla bañada en luz dorada y dejarla en las manos de Dios. Repetir esta visualización diariamente durante una semana.
 - b. Reflexionar al final de la semana sobre cómo esta práctica ha afectado tanto al practicante como a la percepción del bienestar de la persona visualizada.
-

3. Cultivar la gratitud constante:

- a. Cada día, hacer una pausa al menos tres veces para agradecer conscientemente por algo que esté ocurriendo en ese momento (por ejemplo, la naturaleza, un gesto amable, una sensación de paz).
 - b. Al final del día, llevar un registro de estos momentos de gratitud y compartir en grupo cómo esta práctica ha aumentado la conexión con lo divino.
-

4. Tiempo diario en silencio receptivo:

- a. Dedicar al menos 10 minutos cada mañana o tarde para estar en silencio receptivo, sin distracciones. Permitir que el silencio sea un espacio para escuchar la guía interna y las inspiraciones espirituales.
 - b. Reflexionar al final de la semana sobre las percepciones o ideas que hayan surgido durante estos momentos de silencio.
-

5. Conectar con la naturaleza para la meditación:

- a. Pasar tiempo en la naturaleza como una forma de meditación activa, observando la belleza y sintiendo la conexión con lo divino a través del entorno natural.
 - b. Después de cada sesión en la naturaleza, escribir en un diario las reflexiones o sensaciones de paz que surgieron, y compartir en grupo cómo la naturaleza ha ayudado a fortalecer la vida espiritual.
-

6. Actuar como un canal del amor divino:

- a. En cada interacción con los demás, intentar actuar como un canal del amor divino, tratando a cada persona con amabilidad, paciencia y empatía, independientemente de la situación.
 - b. Al final del día, reflexionar sobre cómo ha cambiado la calidad de las interacciones al enfocarse en transmitir amor divino en lugar de reacciones personales.
-

7. Ayuno o retiro espiritual:

- a. Programar un ayuno breve (según las capacidades de cada persona) o un retiro espiritual de un día para centrarse en la oración, la meditación y la reflexión interna. El objetivo es desconectarse de las distracciones externas y profundizar en la conexión espiritual.
 - b. Reflexionar al final del ayuno o retiro sobre las percepciones y aprendizajes obtenidos durante el proceso.
-

8. Transformar las emociones negativas:

- a. Durante la semana, al notar emociones negativas como la ira o la tristeza, tomarse un momento para estar a solas con Dios y pedir orientación para transformarlas en algo positivo. Usar técnicas como la meditación o la oración para dejar ir la negatividad.
 - b. Al final de la semana, reflexionar sobre cómo esta práctica ha ayudado a manejar mejor las emociones y cómo ha influido en la vida espiritual.
-

9. Servicio desinteresado:

- a. Participar en una actividad de servicio desinteresado, ofreciendo tiempo o ayuda a quienes lo necesiten, sin esperar nada a cambio. Esta práctica refuerza el espíritu de entrega y el desapego del ego.

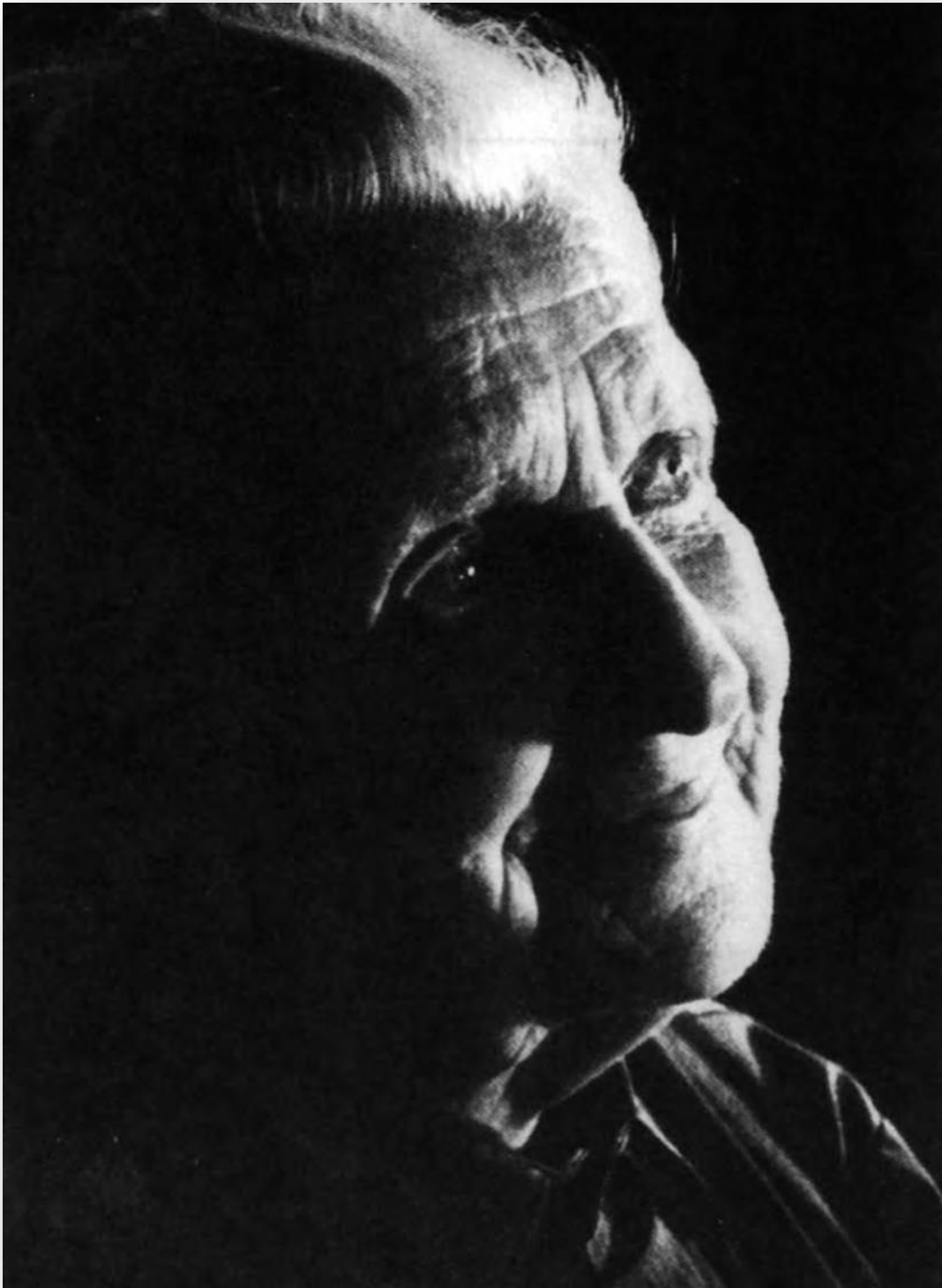
- b. Reflexionar sobre cómo el acto de servir ha influido en el crecimiento espiritual y en la conexión con los demás.
-

10. Recitar o reflexionar sobre frases espirituales:

- a. Elegir una frase espiritual o un versículo que resuene profundamente (como "El Reino de Dios está dentro de ti") y repetirlo mentalmente o en voz alta varias veces al día. Utilizar esta práctica para recordar la conexión constante con lo divino.
- b. Al final de la semana, reflexionar sobre cómo este recordatorio ha influido en la perspectiva espiritual diaria.

-o0o-

Pensamientos para reflexionar



NO HAY DESTELLO DE LUZ sin caminar por el sendero. No puedes obtenerlo de nadie más, ni tampoco puedes dárselo a alguien. Solo da los pasos que te parezcan más fáciles, y a medida que des unos pocos, te resultará más fácil dar unos cuantos más.

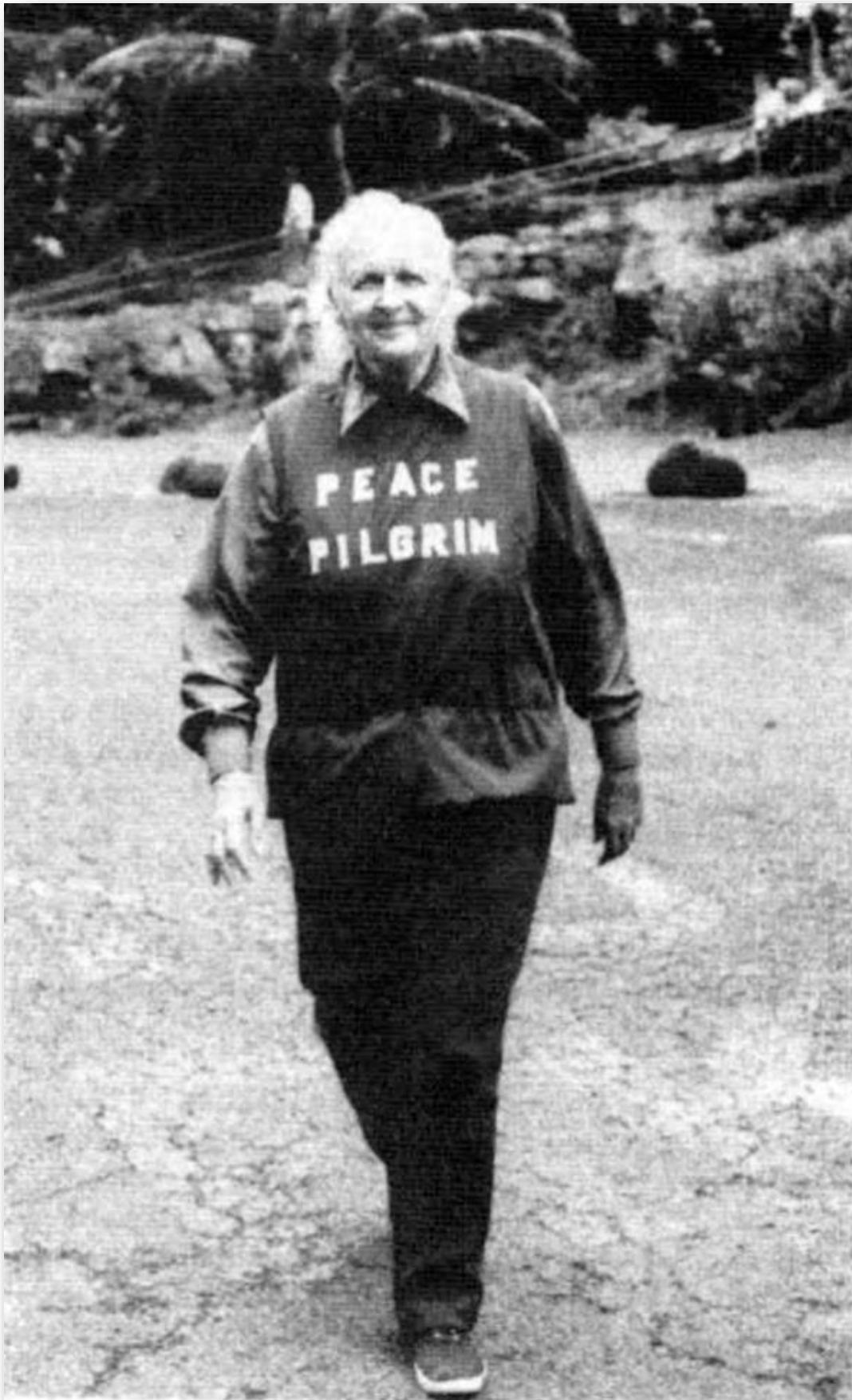
Cuando conoces tu papel en el esquema de las cosas, en el Plan Divino, nunca hay un sentimiento de insuficiencia. Siempre se te otorgan los recursos para cualquier situación, cualquier obstáculo. No hay esfuerzo; siempre hay seguridad.

Cuando tienes una comunión constante con Dios, un recibir constante desde dentro, nunca hay duda; conoces tu camino. Te conviertes en un instrumento a través del cual se realiza un trabajo, por lo tanto, no tienes sensación de logro personal.

La vida espiritual es la vida real; todo lo demás es ilusión y engaño. Solo aquellos que están apegados únicamente a Dios son verdaderamente libres. Solo aquellos que viven de acuerdo con la luz más elevada viven en armonía. Todos los que actúan según sus motivaciones más elevadas se convierten en una fuerza para el bien. No es importante que los demás se vean afectados visiblemente: los resultados nunca deben ser buscados ni deseados. Sabe que cada cosa correcta que haces —cada palabra buena que dices— cada pensamiento positivo que piensas— tiene un efecto positivo.

Pocos encuentran la paz interior, pero no es porque lo intenten y fallen, sino porque no lo intentan.

Nada ocurre por casualidad en nuestro universo. Todo se desarrolla de acuerdo con leyes superiores, todo está regulado por el orden divino.



Juzgar a los demás no te aportará nada y te dañará espiritualmente. Solo si logras inspirar a otros a juzgarse a sí mismos, habrás logrado algo valioso.

Percibí que una vida completamente egocéntrica no vale la pena vivirla. Si lo que estás haciendo no beneficia a otros además de a ti mismo, no vale la pena hacerlo.

El camino divino consiste en unos pocos preceptos simples que incluso un niño puede entender. La verdad es simple, pero no es tan simple vivirla. Por lo tanto, las personas inmaduras tienden a esconderse detrás de interpretaciones complicadas para evitar vivir la verdad simple.

La humanidad apenas ha arañado la superficie de su verdadero potencial. Cualquiera puede conectarse a la Corriente Divina descubriendo la verdad de Jesús y otros profetas que enseñaron que el Reino de Dios está en el interior.

Si quieres enseñar a las personas, jóvenes o adultas, debes comenzar donde ellos están: en su nivel de comprensión, y usar palabras que ellos entiendan. Cuando hayas captado su atención, podrás llevarlos tan lejos como sean capaces de llegar. Si percibes que ya están más allá de tu nivel de comprensión, deja que ellos te enseñen. Dado que los pasos hacia el avance espiritual se toman en un orden tan variado, la mayoría de nosotros podemos enseñarnos unos a otros.

La vida es una mezcla de éxitos y fracasos. Que los éxitos te den ánimo y los fracasos te fortalezcan. Mientras no pierdas la fe en Dios, serás victorioso en cualquier situación que enfrentes.



Cuando miras las cosas de manera emocional, no las ves con claridad; cuando las percibes espiritualmente, las comprendes.

Vive en el presente. Haz las cosas que necesitan hacerse. Haz todo el bien que puedas cada día. El futuro se desarrollará.

Hay muchas lecciones que aprender y cuentas que equilibrar. Las leyes del universo no pueden ser alteradas para la conveniencia de nadie. La humanidad debe aprender a aceptar todo lo que la vida ofrece como una experiencia de aprendizaje. Por esta razón, las personas espiritualmente inmaduras no pueden ser alimentadas con cuchara por alguien más. El buscador debe caminar solo, con Dios.

Si ofreces tu vida como una oración, intensificas la oración más allá de toda medida.

Aunque otros puedan sentir lástima por ti, nunca sientas lástima por ti mismo: tiene un efecto mortal sobre el bienestar espiritual. Reconoce todos los problemas, por difíciles que sean, como oportunidades para el crecimiento espiritual y aprovecha al máximo esas oportunidades.

Para alcanzar la paz interior, debes realmente dar tu vida, no solo tus posesiones. Cuando finalmente entregues tu vida, alineando tus creencias con la forma en que vives, entonces, y solo entonces, podrás comenzar a encontrar la paz interior.

