



Octubre / 2006

Spanish Translation Bureau
Queen Anne's Business Centre
28 Broadway
London SW1H 9JS

Traducido por María Isabel Sánchez Gallego
Revisado por Miguel Ortiz

Tel: (44) 020 7340 9509
Fax: (44) 020 7799 2761

E-mail: mail@spanishtranslations.eu.com

Web: www.spanishtranslationbureau.com

INFINITA GRATITUD A LA SEÑORA MASAMI SENSEI, A BYAKKO SHINKO KAI,
AL SEÑOR TAIRA TANAKA, AL SEÑOR KAZUHIRO AKIYAMA, A LA SEÑORA
MARY MCQUAIL, AL SEÑOR MIQUEL ORTIZ, A LA SEÑORA MARIA ISABEL
SÁNCHEZ GALLEGO.

LAS PERSONAS DE HABLA HISPANA NECESITAN TRADUCCIONES
PRECISAS DEL IDIOMA INGLES AL IDIOMA ESPAÑOL DE LOS
MARAVILLOSOS LIBROS QUE USTEDES NOS HAN FACILITADO.

“GRACIAS A EL TRABAJO DE TODAS ESTAS PERSONAS, PODEMOS
CONOCER EL PENSAMIENTO DE LA SEÑORA MASAMI SAIONJI, QUE EN SU
GRATO LIBRO VISIÓN PARA EL SIGLO XXI, NOS ANIMA A QUE LUCHANDO
POR LA PAZ, EL AMOR, Y LA GRATITUD PODAMOS ALCANZAR LA
FELICIDAD, LA ARMONÍA Y LA ALEGRÍA Y ASÍ HACER POSIBLE UNA NUEVA
CIVILIZACIÓN PACÍFICA EN LA TIERRA.
GRAN IDEAL, BELLO LIBRO Y ESTIMULANTE RETO QUE ESTÁ EN
NOSOTROS MISMOS”

ELOY REQUENA
PLANTAS CONTINENTAL-ES, S.A.



October / 2006

Spanish Translation Bureau
Queen Anne's Business Centre
28 Broadway
London SW1H 9JS

Translated by María Isabel Sánchez Gallego
Reviewd by Miguel Ortiz

phone: (44) 020 7340 9509
Fax: (44) 020 7799 2761

E-mail: mail@spanishtranslations.eu.com
Web: www.spanishtranslationbureau.com

INFINITE GRATITUDE TO MRS MASAMI SENSEI, BYAKKO SHINKO KAI, MR TAIRA TANAKA, MR KAZUIRO AKIYAMA TO MRS MARY McQUAIL, TO MR MIGUEL ORTIZ TO MRS MARIA ISABEL SANCHEZ GALLEGO.

THE SPANISH SPEAKING POPULATION NEED ACCURATE TRANSLATIONS FROM THE ENGLISH LANGUAGE TO THE SPANISH LANGUAGE, OF THE WONDERFUL BOOKS THAT YOU HAVE GIVEN US.

“THANKS TO THE JOB OF ALL THESE PEOPLE WE CAN GET TO KNOW THE THOUGHTS OF MRS MASAMI SAIONJI, WHOM IN HER GREAT BOOK, VISION FOR THE XXI CENTURY, THAT MOTIVATES US TO FIGHT FOR PEACE AND LOVE AND THAT WITH GRATITUDE WE CAN REACH THE HAPPINESS, HARMONY AND JOY. SO WE COULD MAKE POSSIBLE A NEW PEACEFUL CIVILIZATION ON EARTH.

GREAT IDEAL, BEAUTIFUL BOOK AND A STIMULATING GOAL THAT IS WITHIN OURSELVES”

ELOY REQUENA
PLANTAS CONTINENTAL-ES, S.A.

Visión para el siglo XXI

un renacimiento de los valores y las responsabilidades del individuo

MASAMI SAIONJI

[Lomo]

Visión para el siglo XXI MASAMI SAIONJI

[Contraportada]

Ahora mismo, el futuro de este mundo está en manos de los jóvenes de hoy. Ellos son quienes deben guiar a la humanidad hacia delante y cargar con la responsabilidad de construir una nueva civilización para sus descendientes y para todos los habitantes de la Tierra.

¿Qué se puede hacer para evitar que estos jóvenes cometan los desgraciados errores que cometieron las generaciones precedentes? ¿Cómo pueden labrar para la humanidad una senda de creatividad y progreso que conduzca a la sociedad hacia una vida de felicidad, armonía y respeto?

Si seguimos viviendo según los valores del siglo XX, la humanidad será incapaz de sobrevivir en el siglo XXI. Lo que el mundo necesita en este momento, por encima de todo, es una revolución de consciencia radical. Ha llegado el momento de abandonar la creencia en lo externo, lo transitorio y lo efímero, en la que nos hemos venido centrando, y de pasar a explorar lo interno, lo duradero y lo esencial. Tengo la esperanza de que el siglo XXI sea "la era del individuo", una era en la que todos y cada uno de nosotros indagemos profundamente en nuestra naturaleza y potencial intrínsecos.

Masami Saionji

[Página 1]

Visión para el siglo XXI

[Página 2]

Otras obras de la autora:

LA LLAVE DE ORO DE LA FELICIDAD

LA FELICIDAD INFINITA

YOU ARE THE UNIVERSE

THE EARTH HEALER'S HANDBOOK

THINK SOMETHING WONDERFUL

TÚ PUEDES CAMBIARTE A TI MISMO

(contribución a *Tú puedes cambiar el mundo*, de Ervin Laszlo)

[Página 3]

Visión para el siglo XXI

*un renacimiento de los valores
y las responsabilidades del individuo*

MASAMI SAIONJI

[Página 4]

© 2005 Masami Saionji

Todos los derechos reservados.

ISBN

Impreso y distribuido por Booksurge.com

5341 Dorchester Road, Suite 16

North Charleston, SC 29418, Estados Unidos

Tel.: 00 1-843-853-8310; línea gratuita: 00 1-866-308-6235

Correo electrónico: info@booksurge.com

<http://www.booksurge.com>

Traducción de la versión inglesa al español: María Isabel Sánchez Gallego

Coordinación y revisión de la traducción: Spanish Translation Bureau Ltd.

Traductora y editora principal de la versión original al inglés: Mary L. MacQuaid

Otros traductores de la versión original al inglés: Akiko Fujinami, Kinuko Hamaya, Seiji

Hashimoto, Chikae Ishikawa, Ruthy Kanagy, Masami Kondo, Hiromitsu Kyo, Grace

Roberts y Sonoko Tanaka

Otros editores de la versión inglesa: David W. Edelstein y Julie Doxsee

Diseño de la portada: David Lee Fish

Adaptación de la portada: David W. Edelstein

[Página 5]

Índice

Introducción

Activar el poder del amor

Eres creador

El propósito de las palabras

¿Qué es la muerte?

Vivir según la Ley Universal

La salud en el siglo XXI

Lo "imposible" no existe

Problemas pendientes y atrasados

¿Te proporciona alegría tu trabajo?

Educar a los hijos en el siglo XXI

La evolución y espiritualización de la humanidad

Notas

Reseña sobre la autora

Introducción

Visión para el siglo XXI:

un renacimiento de los valores y las responsabilidades del individuo

El ser humano vive en estos momentos la situación de mayor crisis que el mundo ha conocido. Durante varias décadas, la gente viene sintiendo un desasosiego creciente motivado por una crisis inminente en materia de medio ambiente, por conflictos étnicos y religiosos, por la violencia y el terrorismo, y por la amenaza de las armas nucleares. En la actualidad, esa crisis ha alcanzado incluso el campo social, la política y la economía. La civilización misma se enfrenta a un momento de crisis y, en el fondo de todas esas crisis, se adivina amenazadora una crisis inminente de la consciencia humana. Se trata de una crisis del pensamiento, de las responsabilidades y de los valores humanos.

¿Quiénes son los responsables del futuro de la Tierra? ¿Los gobiernos? ¿Las religiones? ¿Corresponde tal responsabilidad a una serie de grupos u organizaciones influyentes o bien es cosa de un puñado de personas extraordinarias: eruditos, santos, educadores, científicos y expertos en diferentes campos? ¿Cuál de estos grupos o entidades puede solucionar los problemas de la sociedad humana? ¿Qué líderes son capaces de asumir la responsabilidad de llevar la paz y la armonía por todo el mundo?

No hay duda alguna de que la paz empieza en el corazón de cada uno de nosotros. Sin embargo, hoy en día, la mayoría consideramos la consecución de la paz mundial una tarea inmensa que el individuo, el ciudadano medio, jamás podría llevar a cabo. Solemos pensar que los problemas del mundo han sido causados por los gobiernos o por personas en posiciones de poder y, del mismo modo, consideramos que la responsabilidad de lograr la paz recae sobre fuerzas ajenas a nosotros: los políticos, los líderes mundiales o personalidades más grandes, más fuertes, más cultas o que tienen más experiencia que nosotros. Jamás nos da por pensar que nuestros pensamientos, nuestras palabras y acciones de cada día producen un efecto en la escena mundial, así como tampoco pensamos que nosotros seamos en modo alguno responsables de traer la paz y la armonía al mundo.

¿Por qué pensamos así? ¿Por qué hay tantas personas que creen que su poder individual es insignificante o que carecen del potencial necesario para contribuir de forma significativa a la paz mundial? Yo creo que es porque, a pesar de estar ya en el siglo XXI, nuestra mente sigue aferrada a los valores del siglo XX.

¿Qué cosas valorábamos en el siglo XX? ¿Qué era lo que más apreciábamos? En general, valorábamos las cosas materiales: lo que podía verse, tocarse, contarse o medirse. Deseábamos por encima de todo en la vida conseguir la opulencia material para nosotros y para nuestra familia.

Por un lado, esta obsesión por objetivos y valores de tipo material fomentó una gran expansión de la civilización y la cultura materialista. Por otro condujo, desgraciadamente, a un abandono generalizado del desarrollo interno del individuo: lo que es el reino del corazón, la mente y el espíritu.

Los seres humanos necesitamos equilibrio en todos y cada uno de los aspectos de la vida: equilibrio entre lo material y lo espiritual, entre la escasez y la abundancia, entre el conocimiento y la sabiduría, entre lo joven y lo viejo, entre la religión y la ciencia, entre lo social y lo natural. En el momento en que ese equilibrio se pierde, todo empieza a desmoronarse.

Olvidando esta necesidad de equilibrio, la sociedad humana fue confiriéndole más y más importancia a objetivos externos, de tipo material, y cada uno de nosotros terminó por olvidar los maravillosos poderes que llevamos en nuestro interior: el poder del amor, de la sabiduría y la intuición, el poder del pensamiento y la voluntad y el poder de decisión. En la actualidad, la mayoría tan solo creemos en el poder de cosas ajenas a nosotros: el poder de la riqueza, el poder de la nación o el gobierno, el poder de los científicos, de los políticos, de los educadores y de diversas instituciones.

A causa de esta creencia, no reconocemos la dignidad y la fuerza que tiene nuestra propia existencia y por eso, en lugar de asumir responsabilidad por la influencia que ejercemos de forma continuada en el mundo que nos rodea, dejamos correr el tiempo sin hacer nada, con una actitud de indiferencia pasiva.

Como consecuencia de ese empobrecimiento del sentido de la responsabilidad, permitimos demasiado a menudo que nuestras emociones y decisiones se vean controladas por el instinto de autoprotección y por los innumerables deseos del ego: el

deseo de poder, el deseo de autoridad, el deseo de dominar y de poseer. Tales son los deseos que cobraron impulso durante el siglo XX. Y la otra cara de la moneda es que estos deseos siempre provocan una reacción de oposición: miedo a perder lo que poseemos y resistencia al control y la opresión. Como resultado de esto, los seres humanos hemos creado un mundo plagado de dificultades y confusión, un mundo en el que los valores materiales reinan impudicamente mientras que los valores espirituales yacen olvidados. En otras palabras, hemos creado un mundo tremendamente carente de amor, armonía y capacidad de perdón.

Ya entrados en el siglo XXI, es imprescindible que cambiemos de dirección. Si seguimos viviendo según los valores del siglo XX, la humanidad será incapaz de sobrevivir en el siglo XXI. Lo que el mundo necesita en este momento, por encima de todo, es una revolución de consciencia radical. Ha llegado el momento de abandonar la creencia en lo externo, lo transitorio y lo efímero, en la que nos hemos venido centrando y de pasar a explorar lo interno, lo duradero y lo esencial. Tengo la esperanza de que el siglo XXI será "la era del individuo", una era en la que todos y cada uno de nosotros indagemos profundamente en nuestra naturaleza y potencial intrínsecos: *¿Qué es un ser humano? ¿Adónde vamos? ¿De dónde venimos? ¿Cuál es el propósito de nuestra vida en la Tierra?*

Tengo la creencia de que una reflexión profunda acerca de estas cuestiones tan fundamentales puede traer la luz al corazón de cada uno y hacer que una nueva senda se abra ante nosotros. Tengo la creencia de que esforzándonos por hacer resurgir ese potencial que tenemos profundamente enraizado, al tiempo que compartimos nuestra sabiduría y cooperamos los unos con los otros, cada uno de nosotros desempeñará un importante papel en la consecución de un futuro luminoso, para nosotros mismos y para todos los seres vivos de la Tierra.

En este libro, les ofrezco mis ideas acerca de distintos temas relacionados con nuestra vida diaria, acerca de la forma que en que tendemos a pensar como individuos y acerca de cómo sacar el máximo partido de la preciosa energía vital que tenemos. Deseo sinceramente que, leyendo este libro, lleguen a encontrarse con un nuevo "yo", infinitamente libre y alegre, y que lleguen a expresar creativamente ese nuevo "yo" maravilloso en cada momento de su vida.

Masami Saionji

Noviembre de 2005

Activar el poder del amor

Todos los seres humanos, sin excepción, nacen con el propósito de expresar amor. Cuando examinamos la raíz de la vida, ignorando todo aquello que es temporal o que no es esencial, lo que queda es el amor. Amor es lo único que hay: la única existencia verdadera e inmutable.

Lo que cada uno de nosotros necesita hacer ahora, por encima de todo, es amarse a sí mismo y amar a los demás, perdonarse a sí mismo y perdonar a los demás, y no expresar más que amor, sinceridad y perdón con cada palabra y con cada acción. Sin mucha demora, todas las demás cosas que pensábamos que necesitábamos se desvanecerán rápidamente.

Todos necesitamos observarnos de forma consciente en un momento dado y plantearnos las siguientes preguntas: *¿Estoy expresando mi amor aquí y ahora? ¿Rebosa mi corazón amor por mí mismo, mi familia, mis amigos y conocidos, por la sociedad en que vivo y por todos los seres humanos? ¿Estoy derramando amor sobre cada animal, insecto y planta, sobre al agua, el aire, el sol, la tierra, las montañas y los mares? En este preciso momento, ¿hasta qué punto estoy despidiendo esa energía del amor que reside en abundancia en mi interior?*

Por mucho amor que demos a los demás, el amor que llevamos dentro jamás mermará, así como tampoco llegaremos a sentir nunca agotamiento emocional ni cansancio. Cuanto más amor expresamos, más amor mana de nosotros. El amor es la poderosa fuente desbordante de nuestra energía vital.

La razón de nuestra existencia aquí, en el momento presente, es proyectar amor y expresárselo en abundancia a nuestros hijos, padres, esposo, esposa, compañeros y a un amplísimo número de personas. Hemos nacido para que tanto nosotros como la gente que nos rodea pueda llegar a conocer una felicidad auténtica y duradera.

El amor es la energía de la vida misma. Por lo tanto, si no sabemos expresar bien el amor, eso significa que tampoco sabemos expresar vida. Significa que el poder de nuestra vida no está activado al cien por cien.

A pesar de lo que uno pueda creer, expresar amor no es difícil. Lo único que se necesita es desear con todo nuestro corazón amarnos a nosotros mismos y amar a los

demás. Este deseo sincero, en y por sí mismo, hará que el amor brote de nuestro interior. Lo que es más, cuando somos capaces de manifestar amor constantemente y con todo nuestro ser, ni puede nadie hacer que la violencia invada nuestro corazón ni sentimos nunca que tenemos algo que perder. Aun viviendo en la pobreza, en guerra o víctimas de la enfermedad, si no dejamos de manifestar amor, nuestra dignidad interna jamás zozobrará.

Nadie puede enseñarnos a expresar amor ya que no es un poder que adquirimos, sino un poder que brota de nuestro interior. El poder de expresar amor es el poder de extraer y manifestar nuestra energía vital misma.

- *Otros tipos de emociones*

Pero si el propósito de nuestra vida es expresar amor, ¿cómo se explica entonces la aparición de variadas y cambiantes emociones tales como la ira, la tristeza, la envidia, el desdén, la ansiedad, el resentimiento, la frustración y la sensación de fracaso? Los sentimientos de este tipo se materializan cuando el flujo de amor que estaba ahí se ve alterado de algún modo o hay algo que lo dificulta. Esto puede ocurrir cuando permitimos que factores externos influyan en nuestra mente. Todas nuestras emociones, ya sean buenas o malas, positivas o negativas, pasivas o agresivas, nacen cuando, en reacción a una causa o influencia externa, transformamos esa energía del amor, fundamental y vital, y hacemos que tome una forma diferente.

Cuando no somos totalmente conscientes de este principio y no nos damos cuenta de que nuestra energía vital original no es sino amor, el instinto físico y de autoprotección es lo que acaba gobernando el modo en que reaccionamos a condiciones y factores externos. Para evitar que los acontecimientos y condiciones de nuestro entorno nos hieran, encauzamos de forma inconsciente la energía vital del amor hacia otra serie de emociones diferentes.

A base de repetirse durante largo tiempo, el proceso se convierte en un hábito profundamente arraigado. Lo hacemos de forma automática, sin ejercer acción consciente alguna. Una y otra vez, antes de que podamos darnos cuenta de lo que pasa, la energía vital del amor, esencial y cristalina, se ve transformada en oleadas de temor y sospecha,

de ira y dificultad. Lo que esto significa es que hemos renunciado en gran medida a controlar nuestros propios sentimientos y emociones. En lugar de gobernar el curso de nuestra vida según nuestra voluntad, dejamos que las emociones se nos desboquen en una y otra dirección, tal y como dicta nuestro materialista instinto de autoprotección.

Puede que hasta ahora hayamos considerado útil y necesario el instinto físico y de autoprotección. En la mayoría de los animales sin duda lo es. De no tener ese instinto de autoprotección, no hay especie animal que no hubiera desaparecido de la faz de la Tierra hace mucho tiempo. Sin embargo, para los seres humanos, dar rienda suelta a esos instintos es muy peligroso. El motivo de ello es que el proceso instintivo se ve mezclado con la capacidad creativa y los deseos sin límite del ego. Si el género humano no consigue dominar su instinto físico y de autoprotección, la destrucción del planeta ocurrirá de forma inevitable, ya sea a causa de guerras, catástrofes o deterioro ambiental.

Para cumplir con el verdadero propósito de nuestra vida, tenemos que responsabilizarnos de forma consciente del modo en que utilizamos nuestra energía vital. De ahora en adelante, deberemos conservar siempre la energía de nuestro amor en su forma original y dar lugar solamente a emociones luminosas y positivas. Cuando adquirimos la capacidad inquebrantable de expresar amor en todo momento y situación, ni un ápice de nuestra energía se desperdicia en dudas o temores. Toda ella se activa adecuadamente por medio del poder creativo que es natural en nosotros. Ello significa que nuestra energía se encauzará hacia lo positivo y, sean cuales sean nuestras esperanzas y deseos, llegaremos a ellos de forma natural. Es una verdad absoluta, una ley natural de la creación. Si en este momento no logramos alcanzar lo que nuestro corazón verdaderamente desea, es porque la energía negativa de nuestras dudas y temores obstaculiza el avance de nuestro futuro.

- *Modificar los hábitos de pensamiento*

¿Por qué acabamos produciendo más emociones negativas que positivas tan a menudo? Pues porque no nos damos cuenta de lo que ocurre en nuestra propia consciencia. Prácticamente nunca nos paramos a observar la forma en que pensamos ni a reflexionar sobre ella; nos causa demasiada incomodidad. Además, hemos adoptado la

creencia de que, de todas formas, nuestra personalidad está plagada de defectos que son permanentes y no tienen remedio.

De este modo, al abstenernos de asumir responsabilidad por nuestras propias emociones, las dejamos a merced de nuestro instinto físico y de autoprotección. Cuando no hacemos nada para corregir o atajar el proceso, este acaba perpetuándose por la fuerza de la costumbre. Como resultado, una y otra vez experimentamos sentimientos de duda, temor, inseguridad, resentimiento e ira.

La ira es una emoción violenta que brota cuando sentimos que se nos ha ignorado, rechazado, discriminado o tratado con desdén. En los momentos en que esta energía siniestra y negativa nos arrastra, probablemente nos parezca muy difícil volver a convertirla en amor. Sin embargo, cuando llegamos a comprender el proceso mediante el que se crea, resulta bastante fácil transformarla.

A tal efecto, nos resultará muy útil idear métodos que nos ayuden a observar nuestras emociones y a modificar nuestros hábitos. Entre tales métodos, yo suelo recomendar uno que se llama *Desvanécete, que la paz perdure en la Tierra*. Cuando un pensamiento o una emoción oscura, de temor o carente de armonía nos pase por la cabeza, responderemos mentalmente con las palabras *Desvanécete, que la paz perdure en la Tierra*. Mi padre, Masahisa Goi¹, fue quien introdujo este método a modo de sencilla práctica para hacer desaparecer de forma natural los sentimientos de infelicidad y reemplazarlos por sentimientos positivos. Otra idea consiste en respirar de forma profunda y sosegada al tiempo que pronunciamos palabras o ejecutamos movimientos de carácter positivo². Cada persona puede hallar el método que mejor se adecue a su disposición y personalidad.

Con una observación continuada de nuestra propia consciencia, día a día, los hábitos de pensamiento pueden desde luego modificarse. Lo único que necesitamos es creer firmemente que somos capaces de hacerlo. Hacer un esfuerzo diario y no rendirse es la clave para revertir toda nuestra energía a su estado esencial, el del amor. Antes de lo que esperamos, nos encontraremos con que nos hemos convertido en encarnaciones directas del amor.

Una vez nos convertimos en encarnaciones directas del amor, ya nunca volvemos a experimentar miedo y toda nuestra energía se ve encauzada hacia lo positivo. En ese momento, por fin comprendemos, de forma natural, lo que la vida es en realidad.

- *Creer en el poder del amor*

El poder de expresar amor, que todos y cada uno de nosotros tiene, no es un poder de agresión sino un poder que nos permite aceptar, apreciar, entender y abrazar. No es un poder para culpar, sino para perdonar; no es un poder de censura sino de alabanza; no de lucha sino de armonía. Jamás debemos rechazar este poder que todo lo abarca. Debemos creer en él. Mientras vivamos con la falsa creencia de que somos incapaces de expresar amor y nos empeñemos en aferrarnos a ella, lo único que podremos sentir es dolor y sufrimiento.

La creencia de que no somos capaces de expresar amor no es más que una ilusión que nosotros mismos hemos creado. Cuando nos decimos a nosotros mismos cosas como *¡No puedo! O Me resulta imposible o Es inútil, no tengo remedio*, estamos empleando nuestro precioso poder creativo en palabras que nos perjudican. Con esas palabras, limitamos el potencial luminoso e inagotable que tenemos y damos pie a la creencia en la dificultad, en los contratiempos y el fracaso. Ese tipo de creencia nos cierra el paso hacia un futuro feliz, ya que tan solo es posible alcanzar aquello en lo que se cree continua y firmemente.

El poder de nuestro pensamiento es lo que construye la realidad en la que vivimos, por eso nuestra vida tiene, ni más ni menos, la fuerza y expresividad de la que nos creemos capaces. Jamás debemos dejarnos derrotar por las dificultades que nos salgan al paso, pero tampoco debemos ignorarlas y, por encima de todo, no debemos nunca tratar de huir de ellas. Sean cuales sean las circunstancias, hemos de saber que toda dificultad puede superarse cuando evocamos y activamos el poder del amor. Todo problema, toda penalidad, toda disputa puede ser mitigada mediante la expresión del amor. Incluso en el caso de esos problemas que nos parecen insuperables, ya sean de tipo doméstico o relativos a la educación de nuestros hijos, ya se trate de enfermedad, pobreza, frustración, fracasos, conflictos o violencia, una solución auténtica aparece ante nuestros ojos cuando ejercemos el poder del amor con intensidad y positivismo.

Muchos de nosotros, demasiados, tenemos una idea condicionada y restringida de nosotros mismos y nos conducimos en la vida de acuerdo con ella. Esa idea puede haberse adquirido de forma irracional o, sencillamente, haberse copiado de otras

personas, pero una vez que la adquirimos, siempre nos resistimos a abandonarla. En esta situación, nos sentimos reacios a revisar nuestro sistema de creencias y aprovechamos la menor oportunidad para justificarlas: *Seguro que me pongo enfermo. Por mucho que lo intente, siempre fracasaré. Cuando envejezca, me quedaré solo y sin amigos. No tengo ningún talento. Nunca tengo dinero. Nadie confía en mí. No le importo a nadie. Siempre se aprovechan de mí. Siempre se me ignora y se me mira con desprecio.* Muchos de nosotros nos resistimos con terquedad a abandonar ideas de este tipo, que nos llevan a emplear nuestra preciosa energía vital en crearnos un problema tras otro.

Cuando nos aferramos a una creencia durante largo tiempo, ya sea acertada o equivocada, esta acaba por manifestarse y hacerse realidad. Así por ejemplo, si creemos firmemente que padecemos cierta enfermedad, aunque no sea cierto, tal convicción puede llevarnos con el paso de tiempo a mostrar síntomas de la misma en incluso a contraerla. Del mismo modo, si por el contrario creemos firmemente que gozamos de salud, el poder de esa convicción positiva puede hacer que nos recuperemos de enfermedades reales o que no lleguemos a padecer aquellas que nos amenazan.

Existe una enorme diferencia entre el modo en que viven quienes creen en su poder innato de amar y el modo en que viven quienes no creen. La razón de ello es que tanto creencias como pensamientos son energía en sí mismos. La energía se encauza hacia aquello a lo que dirigimos nuestra atención. Se concentra en la materia y hace que las imágenes que nuestras creencias conforman acaben por materializarse, idénticas, en el mundo en que vivimos. Cuando tenemos la convicción firme de que somos criaturas repugnantes y miserables, el poder de esa convicción da lugar a imágenes y circunstancias miserables en nuestro futuro. Pero si al contrario tenemos la firme convicción de que somos personificaciones del amor y de que albergamos una fuente inagotable de felicidad, éxito, riqueza, capacidad de perdón y poder de sanación, esa fe inquebrantable hará siempre que tales cualidades aparezcan en nuestra vida.

Aun en la última fase de una enfermedad, aun rodeados de personas que están totalmente convencidas de que nuestra muerte es inminente, si el propósito esencial de nuestra vida todavía no se ha cumplido, el mero poder de nuestras convicciones positivas nos permitirá seguir viviendo más tiempo. Pero si ya hemos cumplido nuestra misión en

este mundo y realmente nos ha llegado el momento de dejar nuestro cuerpo terrenal, entonces seremos capaces de hacerlo con un sentimiento de felicidad y gratitud.

- *Iluminar la senda de los demás*

A lo largo del siglo XXI, la humanidad experimentará cambios y situaciones que jamás se han dado en el pasado. En tales momentos, cabe la posibilidad de que no contemos con nada en lo que apoyarnos a parte de nosotros mismos. Pero si tenemos una conciencia firme y clara de nuestra identidad esencial, como seres de amor, nuestros acertados pensamientos nos guiarán sin falta por el camino de la paz, la luz y la felicidad. Aunque nuestro mundo más inmediato parezca encontrarse sumido en conflictos y sufrimiento, no albergaremos temor ni ansiedad alguna.

Y esto no es todo: la luz que emitimos iluminará además el camino a otras personas. Según nos vamos haciendo más conscientes de lo que en verdad somos, seres de amor, una sabiduría, una luz y un poder de sanación místicos y universales podrán brotar de nosotros y socorrer a aquellos que sufren. No hay palabras para expresar hasta qué punto el universo depende del poder de las palabras y acciones llenas de amor que pronunciamos y realizamos cada día. Gracias a este poder, el poder del amor, el mundo está cambiando ya.

Para que cada uno de nosotros pueda contribuir en la mayor medida posible de aquí en adelante, quisiera proponer que todos nos hagamos una declaración positiva cada día. Podríamos decir por ejemplo: *De ahora en adelante, jamás volveré a pronunciar una sola palabra negativa, así como tampoco utilizaré mi energía para alimentar noticias, chismes, rumores y predicciones negativas que puedan circular en torno a mí. No prestaré ni un ápice de mi poder a palabras negativas del tipo que sean. Cada momento, cada día, expresaré el poder del amor con mis palabras, con mis pensamientos y con mis acciones.*

Es de suma importancia que, antes que nada, cada uno de nosotros ponga en práctica este tipo de declaración. Aunque solo sean diez o veinte mil personas quienes lo hagan, en la sociedad se producirá un tremendo cambio. Espero sinceramente que cada uno de nosotros preste suma atención a las palabras que pronuncia, eligiéndolas consciente y

detenidamente. Con todo mi corazón espero que, durante el resto de nuestra vida y hasta el día de nuestra muerte, cada uno pronuncie, piense y exprese palabras de amor nada más.

Sea cual sea el momento, el lugar, la situación o el estado de ánimo en que nos encontremos, no dejemos de expresar amor. Las expresiones de amor son la fuerza que cambiará nuestro futuro y el futuro del mundo. Espero que, cada día, desde el momento en que os despertáis por la mañana, no expreséis, al igual que yo, más que amor hacia vosotros mismos y hacia los demás. No llevemos a cabo más que acciones buenas, no emitamos más que pensamientos buenos y no pronunciemos más que palabras buenas. Expresémosles gratitud y alegría a nuestros hijos, esposo, esposa, compañeros, amigos, conocidos, a nuestra sociedad y nuestra nación. Mostremos a todo el mundo, ante todo empezando por nuestra preciosa persona, lo maravilloso que es vivir. A partir de hoy mismo, empecemos a vivir realmente con una consciencia renovada, por nuestro propio bien y por el bien de la Tierra.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en enero de 2003

Eres creador

Un mensaje del Universo:

Humanidad, eres un ser creador.

Nacidos de la fuente de la creación, cada uno de vosotros es creador.

*En este mismo momento, estáis creándoos a vosotros mismos
y continuaréis creándoos en el futuro.*

Humanidad, sois creadores.

*Y sin embargo, las cosas que habéis producido
no son lo que vuestra voluntad intrínseca pretendía.*

*Fueron creadas por una consciencia limitada,
una consciencia gobernada por confusos anhelos y deseos.*

Humanidad, vuestra consciencia es lo que ha creado la realidad actual.

Pensad en ello.

*¿Acaso no habéis dado expresión en este mundo a todo aquello que habéis pensado y
concebido?*

Vosotros debéis de saberlo mejor que nadie.

Con el don de la creatividad que poseéis

y la libertad de actuar que es vuestro derecho,

habéis creado mundos de diversos tipos aquí en la Tierra.

Sin embargo, esos mundos no han brotado de la voluntad universal.

Los responsables de su creación son más bien los seres humanos.

*Eso es porque vuestros pensamientos han ejercido su poder en vuestra vida,
en vuestro entorno,*

en vuestra sociedad

y por toda la Tierra.

Sí, son los pensamientos humanos los que han creado el caos y la confusión que impera en el mundo hoy en día.

Humanidad, por favor, recordad:

los pensamientos de una sola persona tienen poder suficiente para mover y cambiar el mundo.

Tal afirmación no se refiere a un puñado de personas especiales; es cierta de todos y cada uno de vosotros.

La vida de cada ser humano es indescritiblemente noble, infinitamente valiosa y sublime.

Por lo tanto, debemos preguntar:

¿cómo puede una consciencia que brota de algo tan alto caer tan bajo?

La vida y la consciencia residen básicamente en el mismo plano.

¿Cómo puede ser entonces

que la consciencia se hunda en la oscuridad

mientras que la vida sigue brillando con una luminosidad divina?

Humanidad, al ejercer vuestra libertad y creatividad absolutas, una vez produjisteis pensamientos negativos.

A continuación, moldeasteis esos pensamientos a vuestro antojo.

Dando rienda suelta a deseos egoístas,

os lanzasteis a perseguir el provecho personal

al tiempo que amenazabais a los demás,

los atemorizabais

y los hacíais presa del miedo y la ansiedad.

Con el tiempo, vuestros pensamientos negativos llegaron a crear conflictos y guerras entre las culturas, las naciones y las religiones.

Ahora, es hora de despertar.

Ha llegado el momento de que la humanidad se cree de nuevo a sí misma.

- *Nos creamos a nosotros mismos*

Todos los seres humanos sin excepción se están creando a sí mismos de continuo con la energía vital que fluye constantemente en su interior. Crear es nuestra misión en la vida y sin ella, no habría vida. Para bien o para mal, seguimos viviendo porque no dejamos de crear.

¿Qué es lo que creamos? ¿Cómo lo creamos? Eso depende del libre albedrío de cada uno. Así que te pregunto cuál es tu fin en este mundo. Te lo pregunto porque tu persona se está creando de forma continua de acuerdo con el modo en que progresas hacia tu objetivo fundamental. Constantemente, según avanzas hacia ese objetivo, ejerces tu creatividad y te vas dando forma a ti mismo tal y como te imaginas.

El objeto de tu creación no es algo material, es más bien tu propia persona: tu personalidad, tus valores, tus hábitos, tu vida futura. Las cosas materiales siempre vienen en segundo lugar. Cuando te vas creando y recreando a ti mismo, el aspecto físico acaba entrando en juego de forma natural. Esto ocurre porque la persona física es una extensión de la persona esencial y fundamental.

Si olvidas que te estás creando a ti mismo y diriges toda tu atención a cosas secundarias, desperdiciando toda tu brillante creatividad para tratar de alcanzarlas, es muy posible que consigas lo que ansías, pero también atraerás la infelicidad porque tus acciones han ido a contracorriente del universo.

Hoy en día, prácticamente toda la humanidad vive en un estado de confusión y apartada del orden natural, empeñada en crear cosas secundarias. Como consecuencia, avanzamos por una senda peligrosa, una senda sembrada de miedo, dolor y sufrimiento.

A lo largo de la historia, los seres humanos no hemos dejado de crearnos a nosotros mismos. Este proceso aún no ha finalizado y no cesará mientras nos quede una gota de aliento. Cada ser humano es creador. Sea cual sea nuestro país, religión o cultura, cada uno de nosotros vive un proceso continuo de creación del yo: ancianos, adultos, niños, recién nacidos, la gente de fe, los ateos, los materialistas... Cada uno de nosotros se está

creando de continuo a sí mismo. Esta es nuestra misión primigenia y la razón de nuestro nacimiento en la Tierra.

Pero con el paso del tiempo, los humanos fuimos apartándonos de esa verdad esencial. Cuanto más nos apartábamos, más nos fuimos angustiando, y cuanto más nos angustiábamos, más nos apartábamos de ella. De este modo, fuimos creando más y más dolor, más y más aflicción, según avanzábamos por una senda peligrosa y escarpada.

Cada vez más gente se va dando cuenta de esto. Hemos llegado a un punto en que la humanidad puede cambiar de rumbo y volverse a crear de un modo nuevo y positivo. Y esta creación se llevará a cabo con una alegría y una expectación inmensa; nunca en el pasado hemos experimentado nada igual. El proceso de creación de un nuevo yo, más abierto, nos aportará una felicidad indecible. Si elegimos esta senda, sin duda alguna todos reconoceremos cuán inútil es seguir creando pensamientos, palabras y emociones negativas.

Si progresivamente toda la humanidad empieza a crearse a sí misma basándose en verdades armoniosas, hasta nuestro cuerpo adquirirá la capacidad de evolucionar indefinidamente. Todos los seres humanos adquirirán el poder de curar sus propias enfermedades y de superar toda dificultad. A medida que creamos ese nuevo yo, nuestra creatividad podría ampliarse de forma asombrosa, haciendo que todo evolucione y se aúne en perfecta armonía.

No tenemos por qué seguir avanzando y sufriendo por esta senda de dolor. Estamos preparados para empezar a crear una vida nueva. El pasado ha quedado atrás y se ha desvanecido. A medida que más y más gente vaya sumándose a la tarea de crear tan solo cosas buenas, luminosas, maravillosas y armoniosas, cada individuo, la humanidad entera, irá elevándose y alcanzará nuevas cotas en el siglo XXI.

- *Ese poder llamado creatividad*

Ninguna persona quiere admitir que ella misma ha creado las dificultades a las que se enfrenta. La mayoría, ni siquiera se da cuenta de que esto es así. Como consecuencia, cuando las cosas empiezan a ir mal, la gente da sencillamente por sentado que es porque está destinada a ser un fracaso en la vida. Se enfrenten a la tarea que se enfrenten, piensan

que jamás podrán llevarla a cabo igual de bien que otra gente. Día tras día se repiten: *¡Es inútil! Haga lo que haga, nada me sale bien. Todo el mundo piensa que soy un fracasado... ¡y tienen razón!*

Estas personas se consideran a sí mismas torpes y carentes de talento, y viven con un miedo constante al fracaso. Aun cuando se esfuerzan al máximo, se acusan de no haberlo intentado con la energía suficiente. Como están convencidas de que por mucho que se esfuercen, jamás podrán compararse con otras personas, gran parte de lo que hacen se basa en un deseo de evitar convertirse en objeto de lástima, de desprecio, de evitar que se rían de ellos, que las hagan desgraciadas. Durante un largo y continuado periodo, estas personas han creado una imagen de sí mismas que es la de un fracasado, la de una persona sin creatividad.

A estas personas quisiera decirles: ¿Cómo puedes pensar que careces de creatividad? Tú y nadie más que tú ha creado la vida que estás viviendo. ¡Eso es en sí mismo prueba de tu creatividad!

¿Qué es este poder que denominamos creatividad? Es el poder de nuestra vida, el poder de hacer que nuestros pensamientos se materialicen en este mundo. La creatividad es el poder que ejercemos para convertir nuestra imaginación en realidad. Si del mismo modo que el "fracasado" descrito anteriormente, nos vemos como un fracaso y sin cesar creamos imágenes de fracaso en nuestra mente, lo que hacemos es forjar el molde de un "yo fracasado" y proyectarlo hacia el futuro.

En nuestra mano está crear lo que queremos. Lo creamos por medio de nuestra propia fuerza vital, nuestra creatividad, a medida que avanzamos hacia los objetivos que nos hemos fijado.

¡Cuán importante es para cada uno de nosotros fijarnos nuestros propios objetivos! Una vez que decidimos qué tipo de vida queremos llevar o qué tipo de persona queremos llegar a ser, nuestro poder creador actúa conforme a nuestros deseos y nuestra vida toma forma en este mundo.

¿Qué te gustaría hacer? ¿Qué te gustaría llegar a ser? ¿Deseas llegar a ser una persona dedicada a tu familia o quizá ser amado y respetado por los demás? ¿Te ves como una persona generosa capaz de ayudar a aquellos en problemas? Puede que quieras llegar a ser una persona que sirve a su país y promueve la concordia entra las naciones, las

culturas y las religiones del mundo. O a lo mejor tienes en mente una profesión especial: quizá quieras llegar a ser director comercial, artista, médico, asistente sanitario o asistente social. Quizá ansías llegar a ser policía, arquitecto, jardinero, banquero, cocinero, científico o inventor.

No importa a lo que aspire, pero una vez que lo hayas decidido, una vez que te hayas fijado un objetivo, lo importante es dar un primer paso en esa dirección. Eso sí, tampoco esperes que tus sueños se hagan realidad de la noche a la mañana.

Imaginemos que eres una niña o un niño que ansía llegar a ser un gran pianista. Si deseas profundamente llegar a tocar bien el piano, debes pasar por una serie de niveles de estudio, práctica y formación, de modo que tu energía vital pueda emplearse en alcanzar ese objetivo, paso a paso.

En todo momento, tu propia consciencia está liberando poder creativo. Del mismo modo que el nacimiento y la muerte son inseparables dentro del tejido continuo de la vida, la creatividad y la consciencia se encuentran vinculadas dentro del poder vital que recibes de tu fuente de vida. En tu lucha por alcanzar el objetivo que te has fijado, estás creándote a ti mismo de forma continua, hora tras hora.

A lo largo de este proceso, puedes experimentar tanto dolor como alegría, momentos en los que te apetece abandonar, en los que te sientes angustiado o herido o inferior o sientes necesidad de rebelarte. Habrá momentos en los que te enfrentes a tentaciones e incluso momentos en los que compitas con tus amigos.

Diferentes obstáculos pueden aparecer también a lo largo del camino: puede ser que tengas que mudarte a causa del trabajo de tus padres o que tus profesores no vean las cosas del mismo modo que tú. Otros factores, tales como la situación de tu familia, tu nivel económico o tu propia habilidad, pueden plantear un reto. En esas ocasiones, es importante que encuentres el modo más sabio de ejercer tu creatividad. Si abrigas siempre tu objetivo en el corazón, serás capaz de tomar las decisiones más adecuadas en cada momento para alcanzarlo, se te presenten las dificultades que se te presenten.

Sea cual sea nuestro objetivo, cada uno de nosotros debe preguntarse: *¿Qué tengo que hacer ahora? ¿En qué debo pensar en primer lugar? ¿Con qué sentimientos voy a reaccionar a las cosas?* Son muchas las cosas a tener en cuenta. Para llegar a alcanzar un

objetivo muy lejano, debemos establecer objetivos menores para cada día y tomar decisiones según progresamos.

Si queremos obtener resultados óptimos, en ninguna circunstancia debemos adoptar una actitud vacilante. Jamás debemos perder la esperanza. Es importante alentarse a uno mismo con frases como: *¡Sin duda puedo hacerlo! ¡Todo va a salir bien! ¡Claro que voy a superarlo! ¡Puedo hacer surgir las actitudes y hábitos que quiera!*

Desde el día en que nacemos hasta que morimos, pasamos cada segundo ocupados en un proceso creativo. Lo que tenemos que hacer es enfocarlo de un modo que dé resultados positivos. Cada momento, cada día, esforcémonos por tomar decisiones que llenen nuestro corazón de claridad. No dejemos de pensar y de utilizar palabras que nos llenen la mente de autoconfianza y de valor.

- *Dejar de dudar de nosotros mismos*

Hasta ahora, muchos hemos estado conduciendo nuestra vida en una dirección negativa. En lugar de ejercer el poder creativo que tenemos para aprovechar nuestras maravillosas capacidades, lo hemos usado para presionar a otros. Cuando una tarea no es de nuestro agrado, empleamos una cantidad de energía considerable buscando el modo de conseguir que otros la lleven a cabo. Cuando una tarea nos parece demasiado complicada o agotadora, dedicamos una energía tremenda a aprovechar el talento de otras personas. Cómo utilizar a los demás, cómo escondernos detrás de los demás, cómo evitar que se nos desprecie, que se hable mal o que se burlen de nosotros: esfuerzos de este tipo, a los que hemos dedicado nuestra creatividad durante largo tiempo, han hecho de los seres humanos unos auténticos expertos en el arte de la dependencia.

Cuán humillante resulta verlo sabiendo que nuestro deber es, en esencia, emplear nuestra energía creativa para defendernos por nosotros mismos, para desarrollar nuestros propios talentos y recorrer nuestra propia senda. Demasiado a menudo desatendemos tareas que son nuestra obligación o vacilamos a la hora de hacer algo de lo que somos capaces por la sencilla razón de que hemos caído en el hábito de depender de los demás.

Hay también personas que viven con un temor constante a la enfermedad o a pasar el final de su vida confinadas a una cama, seniles o sencillamente solas. Y la cuestión es que

al emplear su energía vital en imágenes negativas como esas, están de hecho creando el potencial para que esas situaciones negativas se materialicen.

Los seres humanos contamos con la libertad de crear nuestra propia personalidad, nuestros hábitos, nuestra situación y nuestro futuro. Podemos crearnos si queremos una vida con objetivos luminosos y positivos. O bien podemos, si así lo decidimos, moldear nuestra vida a base de conflictos, aflicción y enfermedad.

¿Cómo podemos superar un modo de vivir negativo? En primer lugar y ante todo, debemos dejar de dudar de nosotros mismos. El primer paso consiste en tener fe en uno mismo. Ese es el punto de partida.

Todos aquellos que son infelices en la vida son personas que dudan de sí mismas. Todos los que llevan una vida feliz son personas que tiene fe en sí mismas. Creer en uno mismo es sinónimo de vivir con dignidad, confianza y valor.

¿Por qué duda la gente de sí misma? Porque no se conocen realmente a sí mismos y tampoco toman medidas para llegar a conocerse. Si realmente deseamos ser felices, debemos abandonar nuestra afición a las dudas. La duda no puede dar lugar a nada nuevo ni luminoso; la duda tan solo destruye, tan solo atrae la oscuridad. Si la duda se instala en nuestra mente, jamás debemos permitir que corra libre y sin control. Debemos enfrentarnos a ella de inmediato y determinar si tiene una base real o no. Una vez que los hechos han quedado establecidos, podemos dirigir nuestra atención hacia lo positivo. Todo cambia a mejor.

Por encima de todo, jamás debemos dudar de ningún miembro de nuestra familia. Pase lo que pase y sean cuales sean las apariencias, la duda está estrictamente prohibida. Cuando no albergamos dudas, todo progresa de forma natural hacia lo positivo.

Lo importante es que no abandonemos nuestro ansiado objetivo y que lo tengamos en mente cada día. Hay un dicho que reza: *Muchas gotas de agua forman un río*. Lo que creamos día a día poco a poco crece hasta formar algo mucho mayor, hasta que cumplimos el propósito que tenemos en este mundo.

La vida es un proceso creador desde que empieza hasta que acaba. En el momento de nuestra muerte, el resultado de ese proceso se vuelve claro.

No hace falta que empecemos por crear algo grande, pero sí es importante que fijemos nuestras miras muy altas. Podemos estar seguros de que, según vamos creándonos a nosotros mismos, nuestro objetivo se materializará.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en abril de 2001

El propósito de las palabras

Con una sola palabra podemos llegar a herir los sentimientos de otra persona o enfurecerla, pero lo opuesto es cierto también: una sola palabra que pronunciamos puede hacer a otra persona feliz o aliviar el dolor que padece.

Sin embargo, el propósito de las palabras no fue este en un principio. Las palabras no se crearon para que las personas pudieran hablar unas con otras e intercambiar pensamientos y sentimientos. El propósito original de las palabras era otro muy diferente.

Entonces, ¿qué es una palabra exactamente? ¿De dónde procede y qué es lo que hace? El término "palabra" tiene un algo tremendamente misterioso y significativo, ¿verdad?

En ocasiones, al leer antiguos libros sagrados nos tropezamos con frases que evocan la idea de "palabra" y que nos dejan perplejos. Deseamos saber más sobre ella, deseamos comprenderla y, por tanto, formulamos preguntas.

Masahisa Goi responde a una de esas preguntas en su obra *Cuestiones de fe*:

Pregunta: En el Nuevo Testamento hay un versículo que reza: *En el principio la Palabra era...* (Juan 1:1). Pienso que este versículo tiene que encerrar una verdad suprema y preciosa, pero no consigo entender lo que significa. ¿Podrías explicármelo?

Respuesta: En un sentido general, cuando la gente piensa en una "palabra", tan solo piensan en una articulación producida por la oscilación de las cuerdas vocales. Sin embargo, cuando Jesucristo dice "Palabra", se refiere a las reverberaciones, u ondas, que emite la fuente del universo. Hace referencia a las ondas de luz divina. El mismo concepto se enseña en la fe sintoísta.

Cuando la voz divina es transmitida por medio de una voz física, también la denominamos "palabra". Estas ondas de luz contienen el poder que todo lo crea en el universo... Esa es la razón por la que decimos que todo se compone de "palabras".

Así es como yo lo entiendo:

En un pasado lejano, en la época en que los espíritus humanos empezaban a disgregarse y diferenciarse de su fuente original, estos estaban en armonía con el universo y eran capaces de sentir de forma directa la resonancia, o "palabra", procedente de la fuente del universo. Asimismo, eran capaces de detectar de forma natural los sentimientos e intenciones de los demás. No necesitaban de palabras para comunicarse

unos con otros. Se entendían perfectamente sin palabras, con tan solo detectar los pensamientos y sentimientos de los demás.

Aún hoy, es posible presenciar esa especie de comunicación sin palabras que se produce entre dos corazones. Las madres son capaces de percibir los sentimientos de sus hijos recién nacidos o aún demasiado pequeños para hablar. Las parejas y los miembros de una misma familia se entienden a la perfección sin necesidad de palabras. Son capaces de sintonizar unos con otros por medio de los pensamientos y sentimientos anteriores a toda palabra.

¿En qué momento empezamos a utilizar las palabras entonces? Empezamos a utilizar palabras no para hablar con otros sino para hablar con nosotros mismos. En el momento en que sentimos una resonancia divina que procedía de planos dimensionales superiores, empezamos a utilizar palabras para hablar de ello con nosotros mismos, no con los demás.

Pero ¿de qué servía esto? ¿Qué necesidad había de palabras? La gente necesitaba de palabras para dar forma a la materia en este mundo tridimensional. Utilizábamos las palabras para llevar a cabo la creación material, por medio de la espléndida sabiduría, intuición, libertad y poder creativo que se nos había otorgado a los seres humanos. Las cosas materiales fueron creadas en rápida sucesión por medio del poder espiritual y de la energía divina de nuestras poderosas e impresionantes palabras.

En un principio, las palabras que pronunciábamos iban dirigidas a nosotros mismos y eran ofrecidas al mismo tiempo a la fuente del universo. Como resultado, la energía, la luz y el poder de cada persona se concentraba y se fusionaba con el inmenso poder de la fuente del universo. Esto fue lo que hizo que nuestros pensamientos se materializaran en este mundo. Hoy en día, a tales actividades las denominamos "invención" y "descubrimiento". Se producen cuando evocamos nuestro poder creador interior y lo manifestamos a través de palabras.

En este mundo, la creación material no puede tener lugar por medio de pensamientos solamente. Únicamente cuando nuestros pensamientos son concentrados en "palabras" y reciben el poder y la energía del universo, puede la materia tomar forma en este mundo. Por esto digo que, en su sentido primigenio, las palabras no servían a la comunicación entre las personas.

- *Las actividades creativas de la humanidad*

Ejerciendo la extraordinaria sabiduría, intuición y poder creativo que albergamos en nuestro interior, los seres humanos hemos creado cosas radiantes, cosas maravillosas y cosas bellas. Hemos hallado un placer supremo en el empleo de nuestras habilidades para crear objetos que parecían ser tremendamente necesarios, importantes y valiosos para la humanidad.

En primer lugar, cada uno de nosotros calculó lo que era necesario para nosotros y para los demás. A continuación, expresamos esas ideas por medio de "palabras" (energía concentrada), que procedimos a dirigir a nosotros mismos y a la fuente del universo. Por medio de esas "palabras", la gente cooperaba con la infinita energía que desbordaba la fuente del universo y que hizo que la materia se manifestara en este mundo.

En el principio, la humanidad existía en perfecta armonía con todo lo que había en el espacio del universo. Éramos rayos de vida independientes, sutiles vibraciones que emanaban de una vida única que todo lo englobaba. Después, en un momento determinado, el universo dio nacimiento al cuerpo humano físico, el cual originó imprimiendo una frecuencia más amplia y tangible a aquellas vibraciones sutiles.

Al principio, las vibraciones del cuerpo humano físico no eran todo lo amplias que son ahora, no totalmente tangibles, y por lo tanto las personas eran capaces de regularlas libremente: podíamos emitir delicadas vibraciones de luz y manifestar así nuestra divinidad, o hacer nuestras vibraciones más amplias y volver a ser entidades físicas. De este modo, los espíritus eran capaces de desplazarse libremente de un lado a otro por el espacio del universo, disfrutando tanto de una existencia divina como de una vida en tanto que seres humanos.

Con el tiempo y poco a poco, la gente empezó a mostrar cada vez más interés por el aspecto físico de la vida. Empezamos a pensar que nos gustaría vivir en el plano físico durante periodos más largos. Para poder prolongar tales estancias, tuvimos que poner a la obra nuestro ingenio para descubrir e inventar cosas nuevas. Cada uno de nosotros contribuyó con su sabiduría y dimos lugar a más y más innovaciones, hasta que creamos las cosas necesarias para prolongar la vida del cuerpo físico. Utilizando las "palabras",

creamos una cosa material tras otra y nos entregamos por completo al deleite de la creación.

También empezamos a interesarnos por las cosas que los demás inventaban. Nació el deseo de crear cosas cada vez mejores, más útiles y más asombrosas, cosas que impresionaran y sobrecogieran a la gente. Así fue como los seres humanos empezaron poco a poco a competir unos con otros.

En un principio, los seres humanos ejercían una influencia buena y útil los unos sobre los otros. Nos estimulábamos y nos alentábamos unos a otros y esta competitividad amistosa nos llevó a crear, libremente, cosas prácticas y maravillosas. Después, poco a poco, este espíritu competitivo fue intensificándose y terminó por dar forma al "yo" egoísta. La interacción entre los humanos se fue volviendo más brusca y autoritaria y la gente acabó por centrar su atención en producir cosas que afectasen a los demás de forma desfavorable.

- *El abandono de las leyes de la armonía*

En un principio, los seres humanos residían en una especie de mundo celestial, en una dimensión superior. Después, esa situación fue cambiando. La gente empezó a pronunciar palabras que herían, que causaban dolor e ira. De este modo, la consciencia humana se vio relegada a un nivel más bajo.

Entre tanto, los seres humanos continuaron creando todo aquello que deseaban crear. Pero como la creación de cosas perjudiciales iba en contra de las leyes de la armonía, la fuente del universo dejó de verter la energía suficiente para que esas condiciones se manifestaran rápidamente. Por lo tanto, la materia en este mundo empezó a tardar mucho tiempo en crearse.

Con el paso del tiempo, los seres humanos nos fuimos apartando más y más de nuestra verdad esencial, hasta desligarnos casi por completo de la intención original del universo. Olvidamos cómo tomar la energía que desborda la fuente del universo.

El incremento del interés por una vida orientada hacia lo material, nos llevó a reunir todas nuestras habilidades y a hacer un uso extensivo de ellas. El obvio resultado de ello ha sido un sobrecogedor desarrollo de la civilización material. Algunos han logrado

alcanzar y disfrutar una vida de lujo material, pero por desgracia, a lo largo de este proceso, olvidamos la verdad y la luz original de nuestro ser. Hace muchos años que permanecen olvidadas en nuestro interior.

No obstante, la luz y la verdad no han desaparecido de los seres humanos. La verdad siempre ha vivido firmemente arraigada dentro de cada uno de nosotros. Lo que pasa es que hemos descuidado la habilidad de utilizar toda la sabiduría, la intuición y el poder de sanación que nos son intrínsecos. Nuestro discernimiento ha descendido a una dimensión inferior.

- *Evitar la creación de lo negativo*

Cuando se emiten pensamientos llenos de luz, estos dan lugar a palabras llenas de luz. Las palabras llenas de luz dan pie a creación llena de luz, y la creación llena de luz produce materia llena de luz. Este proceso está en consonancia con la ley del universo y, por lo tanto, pone en marcha la energía del universo. Ello nos permite manifestar objetos brillantes y nobles que son útiles para la humanidad.

Cuando por el contrario iniciamos un proceso de carácter negativo, pensamientos negativos dan lugar a palabras negativas. Estas a su vez originan actos de creación negativos y materia negativa, todo lo cual va en contra de la ley del universo.

Tanto los pensamientos como las palabras son en sí poder. Por lo tanto, pensamientos y palabras negativas crean materia distorsionada, fenómenos perjudiciales y condiciones adversas. Por otro lado, como la fuente del universo deja de imprimir energía adicional al proceso, este se dificulta en extremo y tarda muchísimo tiempo en llegar a manifestarse por completo. Este hecho en sí mismo, no es sino un gran regalo de amor que el universo nos hace.

Como consecuencia, a pesar de que los seres humanos hemos estado emitiendo pensamientos y palabras negativas con todas nuestras fuerzas, la materialización de lo negativo por suerte ha sido mínima. Sin embargo, como crear materia en este mundo por medio de palabras negativas es tan difícil, los pensamientos negativos se conservan y circulan en nuestro interior y, reforzados por la energía vital que nosotros mismos les damos, acaban ejerciendo un fortísima influencia tanto en la mente como en el cuerpo.

Además, como las palabras negativas que nuestros pensamientos negativos generan iban en un principio dirigidas a nosotros mismos, sin darnos cuenta nos hemos estado causando gran dolor y angustia. Y es que todo lo que emitimos regresa a nosotros. Es una ley de la creación.

Lo que también ocurrió es que, al caer en el hábito de dirigir nuestras palabras a otros además de a nosotros mismos, las palabras terminaron utilizándose de un modo radicalmente opuesto a su propósito original. Como consecuencia, hoy en día, la mayoría de las personas piensan que las palabras son meras herramientas para comunicarse con los demás.

Al tener esta idea, mucha gente no ve problema alguno en pronunciar palabras crueles, malévolas o que causan dolor a los demás. En la actualidad, la gente empuña sus palabras cual espadas con las que atacan violentamente a otros. No se dan cuenta de que esas palabras retornarán a ellos necesariamente.

En pocas palabras, el proceso funciona del siguiente modo: todo lo que pensamos y decimos, lo pensamos y decimos de nosotros mismos. En el momento en que las palabras salen de nuestros labios, las hemos pronunciado para nosotros mismos.

¿No resulta aterrador? En el momento en que comprendemos que todas nuestras palabras se dirigen a nosotros mismos, empezamos a pensarlas y a escogerlas con atención. Sentimos la necesidad de utilizar tan solo buenas palabras que centelleen llenas de luz. Sea cual sea la situación, procuramos no utilizar palabras negativas, siniestras ni de odio. Nos sentimos incapaces de usarlas cuando sabemos que las utilizamos contra nosotros.

Pero ¿qué es lo que hemos hecho durante todo este tiempo? Durante eras y eras, cada ser humano ha estado dándole la vuelta a la verdad. No hemos estado "usando" sino "abusando" de las palabras. El mal uso que hemos estado haciendo de ellas constituye el origen del mundo frío y cruel que hemos erigido en torno a nosotros mismos.

- *Crear un siglo XXI resplandeciente*

En el siglo XXI, debemos deshacernos de las falsas ideas que tenemos acerca de las palabras. Todas las palabras negativas han de ser purificadas. Si queremos que la vida en

la Tierra siga evolucionando, todas nuestras palabras deben volverse armoniosas y resplandecientes.

Cuando pensamos en la historia de la humanidad, nos damos cuenta de que el modo en que cada individuo ha estado empleando las palabras es la única razón de que haya habido tantos conflictos, calamidades, enfermedades y discriminación. Las guerras, las enfermedades, los desastres naturales, todas estas cosas que aquejan a la humanidad, han sido el resultado del poder de las palabras que cada persona ha pronunciado.

Si deseamos establecer condiciones de armonía y luminosidad en este mundo, lo mejor que podemos hacer es no forjar nada más que pensamientos buenos en nuestra mente y palabras buenas con nuestra voz. Debemos dar expresión a nuestros más radiantes deseos y esperanzas. Debemos decir cosas como: *Puedo hacerlo, sin lugar a duda. Todo es posible. Todo va a salir a la perfección. Todo va a cambiar para mejor. Todos los males se solucionarán. Todas las necesidades se verán satisfechas. La armonía llegará a todas las cosas. Voy a desarrollar mis talentos. Estableceré amistades maravillosas. Tendré un matrimonio espléndido*, etc. Debemos dar voz a nuestras más ardientes aspiraciones.

Las palabras que pronunciamos están creando el mundo del siglo XXI. Si no dejamos de pronunciar palabras llenas de gratitud, alabanza, esperanza y aliento, estas atraerán la energía correspondiente del universo, que propiciará condiciones de salud, felicidad, armonía y desarrollo sin límite en el futuro.

- *Gente como tú y como yo*

Todos los corazones humanos viven en busca de algo que hemos perdido. Todos anhelamos algo. Todos los seres humanos desean establecer contacto con las palabras sagradas y radiantes que el alma ha olvidado. Todos los seres vivos ansían verse sanados y reanimados por palabras llenas de una luz intensa.

La humanidad entera aspira a fundirse en un solo ser con todo lo que existe en la naturaleza y la creación. Esto sucederá el día que respetemos todas las formas de vida y derramemos sobre ellas palabras de alabanza y aprecio: *¡Gracias, amada Tierra! ¡Gracias, aire, agua, montañas, océanos, ríos, piedras, animales y plantas!*

En su sentido más esencial, "palabra" significa "vibración de vida". Todos los seres humanos y todos los seres vivos emiten constantemente vibraciones de vida, o "palabras". El problema es que la mayoría de nosotros no oímos tales palabras, o quizá sería más preciso decir que hemos perdido la voluntad de oírlas. Ojalá escucháramos tales palabras. De hacerlo, seríamos sin duda capaces de oírlas.

Las piedras y la arena pronuncian palabras. El mar y los ríos hablan también, así como hablan los animales y las plantas. El sol, las estrellas y los planetas no dejan de pronunciar palabras: cantan las alabanzas de la vida, cantan el gozo y la eternidad de la vida. Si no lo oímos, es porque hemos hecho oídos sordos a esas palabras. Hemos olvidado la dulzura, nos hemos cerrado al espíritu del amor. Tan solo nos preocupamos por nosotros mismos y tan solo nos interesamos en aquello que nos afecta a nosotros. Hemos olvidado cómo pronunciar las palabras de lo más hondo del alma, ya no oímos su resonancia. Hemos perdido el alimento espiritual que es incluso más importante que el beber y el comer y, como consecuencia, creemos ciegamente que nuestras vidas pueden sustentarse por medio de cosas materiales nada más.

Hoy en día, la gente ha olvidado su energía original de amor y verdad. Algunos, posiblemente tardemos muchísimo tiempo en conseguir volver a despertar a ella, pero ese momento desde luego tiene que llegar para todos y cada uno de nosotros.

- *Reavivar el espíritu del amor*

¿Cómo podemos reavivar ese espíritu del amor que está olvidado? ¿Cómo podemos volver a entonar con su resonancia? Todos y cada uno de nosotros tenemos la capacidad de hacerlo. Si lo intentamos, siempre encontramos algún modo.

Propondré uno: escoge un día cualquiera y, durante ese día, ten extremo cuidado de no pronunciar ni una sola palabra negativa de la mañana a la noche. Al final del día, cuando llegue el momento de ir a acostarte, ¡qué bien te vas a sentir! ¡Cuán alto concepto vas a tener de ti mismo! Sin duda alguna, celebrarás tu fuerza de voluntad y tu maravillosa determinación para no dar voz a una sola palabra negativa.

Si a pesar de tus esfuerzos, sin darte cuenta has emitido alguna palabra negativa, podrás contrarrestar sus efectos reemplazándola con una palabra positiva. En el momento

en que reconozcas lo que ha pasado, contén la respiración por un momento y, con fuerza, dite a ti mismo alguna cosa brillante y positiva. Con técnicas como esta, y haciendo uso de nuestra creatividad ilimitada, todos podemos encontrar el modo de hacer que todas nuestras palabras se vuelvan positivas.

A partir de ese momento, las palabras que cada uno vamos a pronunciar crearán una personalidad nueva y maravillosa, un nuevo modo de vivir y una visión nueva de paz y armonía para el siglo XXI.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en septiembre de 1998

¿Qué es la muerte?

Antes o después, a todo ser humano le llega el momento de retornar a su fuente primordial y emanar la luz perfecta del universo. Un día, todos nos fusionaremos con la fuente del universo y pasaremos a existir como parte de ella. En el siglo XXI, cada ser humano va a tener la oportunidad de liberarse del sufrimiento que el ser humano mismo ha creado y de ser valorado de acuerdo con la luz que irradia de su interior.

La luz son vibraciones, y las vibraciones son la energía de nuestros pensamientos y emociones. Cuando nuestro corazón está siempre lleno de amor, de perdón y de gratitud y expresa constantemente pensamientos y emociones puros, bondadosos e inocentes, nuestras vibraciones son luz y amor mismos. Cuanto mejor aprendemos a manifestar amor, con más fuerza brilla esa luz que nos es inherente.

- *Ciclos de nacimiento y de muerte*

A base de experimentar numerosos nacimientos y muertes en este extraordinario mundo⁴, nuestra consciencia va progresando paso a paso para que un día podamos llegar a ser seres completos. Al final del camino, seremos capaces de manifestar nuestra persona perfecta y esencial.

Estos ciclos de nacimiento y muerte están estrechamente relacionados con el principio de causa y efecto y las leyes de la evolución los gobiernan. No obstante, cada nacimiento que se produce en este mundo viene siempre determinado por la voluntad y el plan personal de cada uno.

Nosotros mismos determinamos antes de nacer las tareas que habremos de llevar a cabo durante la vida. Decidimos nuestro propio plan de vida: escogemos a nuestros padres, nuestros hermanos, nuestra cultura, nacionalidad, etnia y religión. Durante el curso de la vida, las condiciones que hemos escogido se materializan y dan pie a una serie de acontecimientos que vienen y se van.

Una vez vividas estas experiencias, lo que permanece en la consciencia es la idea de que, por encima de las diferencias de nacionalidad, raza, religión e ideología, los seres humanos estamos eternamente vinculados unos a otros en el reino de lo espiritual, del

alma. En ese momento, por fin entendemos con claridad que nuestra vida jamás ha existido por separado, sino que existe unida a todas las demás vidas y que todos estamos conectados estrechamente unos a otros. Es de este modo que todos y cada uno de nosotros cobrará un día consciencia de la verdad sublime de nuestra infinita existencia.

- *Ideas erróneas comunes acerca de la muerte*

Mientras habitamos este mundo, a la mayoría la idea de la muerte nos causa sentimientos de desasosiego. Esto ocurre porque nuestra consciencia se vincula con fuerza a nuestra existencia física y nos vemos como seres físicos. También tememos a la muerte porque vemos en ella una experiencia por la que tendremos que pasar solos y que nos separará de nuestra familia y de aquellos a los que amamos.

La muerte, sin embargo, no es algo a lo que debemos temer. No representa el final de la vida y tampoco trae una separación permanente. La muerte es más bien un acto por el que "regresamos". En el momento en que morimos, devolvemos a la tierra los elementos materiales que componían nuestro cuerpo físico. La tierra absorbe esos elementos, pero nuestra vida retorna a su fuente, a la fuente del universo. En otras palabras, regresamos a nuestro estado original en tanto que rayos de luz y energía viva. La esencia de nuestra persona no teme a este retorno. Muy al contrario, lo aguarda llena de alegría y expectación, como el acontecimiento portador de dicha suprema que es.

Mientras no tomemos consciencia de este principio fundamental de la muerte, seguiremos aferrándonos a nuestra entidad física y viviremos con miedo constante a perderla. Cuando enfermamos, queremos recibir el tratamiento más avanzado que exista, sea cual sea: transplante de órganos, manipulación genética, clonación humana... Todas estas técnicas son manifestaciones claras del deseo que sentimos de conservar nuestra entidad física tanto tiempo como sea posible.

Una de las grandes tareas que se nos presentan en el siglo XXI es la de corregir las ideas equivocadas que tenemos acerca de la muerte y examinar a fondo nuestra actitud ante los tratamientos médicos y la tecnología. Una vez que superemos verdaderamente el miedo a la muerte y la aceptemos como parte natural de la vida, seremos capaces de dar un paso adelante en la evolución de nuestro corazón y alma. Entenderemos también que

si nos esforzamos repetidamente en posponer el momento de la muerte, tomando medidas extremas, tan solo conseguiremos frenar el proceso de evolución personal y de creación de nosotros mismos.

- *Nuestro propio plan de vida*

Nuestra consciencia interna es la que decide el momento de la muerte para cada uno de nosotros. Nuestra muerte sobrevendrá tarde o temprano de acuerdo con el plan de vida que hayamos formado. Es un error pensar que aquellos que han tenido una vida larga son felices y que aquellos que mueren jóvenes son desgraciados. El verdadero significado de nuestra muerte reside en el cumplimiento del plan que nos hemos marcado para esta preciosa vida.

Aun cuando alguien muere en circunstancias en apariencia trágicas, ha sido esa persona quien formó ese plan de vida. Esa muerte podría servir para enmendar actos erróneos cometidos en el pasado, podría ser una forma de alcanzar un crecimiento personal rápido a gran escala o un modo de resolver en poco tiempo una situación de falta de armonía.

Imaginemos el caso de una niña cuyos padres mueren ante sus propios ojos en el curso de una guerra. Lo pierde todo en la guerra y se ve obligada a convertirse en uno de esos "niños de la calle". Lo cierto es que incluso esta criatura, antes de nacer en la Tierra, ha escogido el momento, la nación y las condiciones en que llegaría a este mundo. Ella misma escogió también a esos hermanos y padres que morirían siendo ella aún muy pequeña, lo que la llevaría a quedarse sola. Solo ella sabe qué tipo de vida forjará a partir de ese momento, porque su vida se va a desarrollar de acuerdo con el plan que su propia voluntad determinó de antemano. En el curso de su vida, podría llegar a conocer a gente buena y escoger un modo de vivir positivo, o bien podría escoger un modo de vivir negativo y lleno de sufrimiento con el que expiar una falta de armonía del pasado. Todo lo que ocurra en la vida de esa niña lo habrá decidido su voluntad, en base al plan de evolución que ella ha escogido.

Los seres humanos determinamos alrededor del setenta por ciento de nuestro plan de vida antes de nacer. El treinta por ciento restante lo decidimos a lo largo de la vida en

este mundo. Somos siempre libres de modificar nuestra vida, ya sea para mejor o para peor, respondiendo de un modo u otro a las situaciones que se nos presenten.

Dentro de lo que es el flujo interminable de nuestra vida infinita, la vida en la Tierra no representa sino un instante. Por lo tanto, debemos cuidarnos mucho de no desperdiciar ese precioso instante dedicados a juzgar cada acontecimiento y cada persona, tratando de decidir si son buenos o malos, un éxito o un fracaso, afortunados o desafortunados. En lugar de ello, respondamos a cada persona respetando su voluntad y apoyándola, por medio de todo ese amor del que somos capaces, para que pueda llegar a realizar su plan de vida. Creo que debemos prestar mucha atención para evitar caer en el tipo de emociones que nos empujan a considerar a los demás dignos de lástima, inútiles o incapaces de gobernar el curso de su propia vida.

Debemos también pensar detenidamente antes de lanzarnos a tratar de resolver los problemas de los demás. Muy a menudo, tales acciones nacen de un deseo de aliviar nuestra propia angustia o de reforzar nuestro ego. Las intervenciones ajenas nunca son el mejor modo de ayudar a los demás a largo plazo. Muy al contrario, pueden servir para obstaculizar su plan de vida.

- *El momento de la muerte*

Para la mayoría de nosotros, la palabra "muerte" parece conjurar todo tipo de sentimientos de ansiedad: el miedo a lo desconocido, la pena y la soledad al separarnos de aquellos a los que amamos y la pérdida del cuerpo físico que tanto apreciamos. Sin embargo, la muerte en sí misma jamás es motivo de trauma para nosotros. La muerte es, en esencia, una experiencia de felicidad pura que nos permite olvidar todos nuestros miedos en un instante.

Por lo general, hoy en día la gente piensa que la muerte, o paso al plano espiritual, es el proceso más difícil al que nos enfrentamos jamás. Eso es porque creemos que con la muerte llega el momento en que se nos culpa y castiga por las malas acciones que hemos cometido. Nada más lejos de la realidad. En el momento de la muerte, todos podemos vivir una experiencia en la que una luz deslumbrante nos envuelve, flores hermosas nos rodean, ángeles nos abrazan y nos sentimos llenos de felicidad, paz y gozo.

En el momento de la muerte, todos sin excepción, aun siendo estafadores, ladrones o asesinos, aun habiendo perdido toda fe y confianza en nosotros mismos, podemos vivir una experiencia de ascensión a un mundo radiante, gracias al amor protector y misericordioso que nos rodea constantemente. Si en ese momento sentimos el deseo de permanecer para siempre en este mundo de luminosidad desbordante, significa que hemos alcanzado un alto nivel en nuestra evolución. Pero si esa luz nos resulta demasiado deslumbrante, entonces descenderemos por propia voluntad a otro plano, a una dimensión inferior, y ahí forjaremos un nuevo plan de vida por medio del que adquiriremos más experiencia.

- *Prepararse para la muerte*

La muerte es un acto mediante el que desechamos la parte más externa de nosotros, nuestra encarnación física. Es exactamente igual que el proceso mediante el que la crisálida se convierte en mariposa.

La muerte representa un paso en el proceso de evolución y de creación de nosotros mismos. Al morir, regresamos a nuestro ser esencial y nos fundimos con él. Nos volvemos a reunir con lo sagrado, perfecto, radiante y sublime. La muerte es el regreso a nuestra fuente infinita. El miedo y la ansiedad que experimentamos ante la muerte son meros productos de nuestra imaginación, creados por una mente que ha olvidado esta verdad.

¿Cómo se inicia la transición hacia la muerte? La mayoría piensa que la muerte nos sobreviene de forma repentina, pero la verdad es muy distinta. Por lo general y en primer lugar, cada persona, se trate de quien se trate, se hace a sí misma una afirmación de su muerte, aunque no necesariamente de manera consciente. Lo que anuncia su advenimiento es nuestra voz interior y esencial. En otras palabras, nuestra propia voluntad toma la decisión de renunciar a nuestro receptáculo terrenal, a nuestro cuerpo físico, y de pasar a un mundo superior.

Una vez que nuestra voz interna y esencial hace esta declaración, empiezan a producirse cambios en las funciones de nuestro cuerpo, en todos nuestros órganos. Los fuertes lazos que unían nuestra encarnación física a nuestra encarnación subconsciente

empiezan a ceder y las dos poco a poco se separan. Algunas personas completan esta separación rápidamente, otras necesitan bastante tiempo.

Este proceso de separación es muy similar al sueño en que nos sumimos cada día. Mientras dormimos, nuestra encarnación física y nuestra encarnación mental permanecen unidas mediante una corriente de energía vital. Sin embargo, cuando morimos, esa corriente de energía vital que se produce dentro de la entidad física cesa. A consecuencia de ello, el ser subconsciente y espiritual se desliga por completo del ser físico sin poder volver a entrar en él.

El tiempo que dura este proceso varía de una persona a otra. Toda persona necesita práctica para efectuar esa transferencia al mundo espiritual. A algunas les basta con dos o tres minutos de práctica, pero otras necesitan días, años incluso. Todo el mundo necesita practicar más o menos, pero nuestra mente consciente no se da cuenta de ello porque es algo que hacemos mientras dormimos. Hay quienes solo necesitan repetir la práctica unas pocas veces y quienes han de repetirla decenas, cientos de veces. Poco a poco, todos acabamos aprendiendo a efectuar la transferencia al más allá sin problemas.

Cuando practicamos, nuestra parte subconsciente y espiritual abandona el cuerpo físico. Viaja de un lado a otro, por encima del tiempo y el espacio, y experimentamos el hecho de que somos la luz, la consciencia y la libertad absoluta misma. Después, regresamos a nuestra encarnación física. En ese momento, hay quien experimenta dificultad para reunir a la perfección la encarnación espiritual con la física. Las personas que están en esta situación dan la impresión de sufrir un gran malestar: a veces gritan o hablan con personas invisibles, agitan los brazos o las piernas o efectúan otros movimientos. Sin embargo, no experimentan el menor sufrimiento físico. El modo en que actúan se debe a la dificultad que experimentan para introducir su encarnación espiritual dentro de su encarnación física. Tienen que colocar sus pies espirituales dentro de sus pies físicos, sus manos espirituales dentro de sus manos físicas, etc. Es como cuando vemos a un niño pequeño que trata de vestirse solo y mete ambas piernas en una pernera del pantalón o se pone una prenda con lo de atrás hacia delante.

Dado que todos experimentamos la muerte durante este periodo de práctica, guiados por una presencia rebotante de amor que siempre nos acompaña, no tenemos realmente razón para temer a la muerte. Sin embargo, es posible que sintamos miedo de todos

modos. El motivo de este miedo es que, a pesar de que tanto el ser físico y como el ser espiritual ha practicado el proceso mientras dormíamos, la mente consciente no recuerda estas experiencias.

Por lo tanto, es importante que todos sepamos de manera consciente que la muerte no es una forma de sufrimiento. Al morir, ni sentimos que nos ahogamos ni nos perdemos en la oscuridad. La muerte no es sino el regreso a nuestro estado original, a un estado de luz pura y libertad absoluta. Jamás debemos considerarla algo destructivo o final. No es una separación de aquellos a los que amamos y tampoco es el paso a un mundo infernal o de dolor. Más importante aún: la muerte no es el final repentino y definitivo de nuestro plan de vida.

- *La senda de la perfección*

Para poder liberarnos del miedo y la ansiedad que sentimos ante la muerte, los seres humanos necesitamos llegar a comprender cuál es nuestra identidad esencial. Llegado el momento, solo si lo comprendemos, somos capaces de desprendernos de nuestro cuerpo físico. Solo entonces dejamos de intentar retenerlo el mayor tiempo posible. Sea cual sea la enfermedad que pueda aquejarnos, si entendemos bien lo que es la muerte, sin duda seremos capaces de oír nuestra voz interior y reconoceremos el momento en que hemos de morir. Seremos capaces de afirmarnos a nosotros mismos, sin temor ni desasosiego, que estamos listos para retornar al estado original de nuestro ser. Cuando logramos tal entendimiento, la inclinación que sentimos por los transplantes de órganos y otras medidas extremas desaparece de forma natural.

La muerte de un niño pequeño o de un bebé puede contemplarse de la misma manera. El hecho de que la vida del ser físico tan solo se extienda unos meses, o unos pocos años, tan solo refleja una decisión de la parte espiritual de esa criatura. En términos terrenales, se trata obviamente de alguien muy joven, pero en términos espirituales no es joven en absoluto. En términos espirituales, puede ser de hecho mayor que sus propios padres.

Cuando una persona goza de este tipo de conocimiento, la muerte jamás va acompañada de angustia ni de dolor. Por el contrario, la persona efectúa una transición hermosa y pacífica, llena de gracia y de dignidad. Pero si los seres humanos no

recuperamos pronto nuestra capacidad natural de aceptar y experimentar la muerte, el mundo se verá sumido en un sufrimiento sin precedentes.

Según la ley universal y el movimiento de la naturaleza en el sentido más amplio, todos los seres vivos, los humanos incluidos, son capaces de aceptar la muerte de forma natural. Nuestra parte material, por un lado, retorna a la tierra y la nutre, y la parte espiritual, por otro, regresa a su fuente sublime. Nuestra vida en la Tierra no es sino un instante dentro de la corriente sin fin del tiempo. Nuestro nacimiento en este mundo no es más que una recalada que efectuamos durante el viaje de evolución personal.

Mientras vivimos en la Tierra, todo se rige según el principio de causa y efecto. Sin embargo, no debemos olvidar jamás que detrás de todo ello, las decisiones que nuestra voluntad toma están constantemente ejerciendo su acción. De hecho, nuestra decisión de nacer en la Tierra conforma, en sí misma, la senda de nuestra propia evolución y creación personal. Sometidos a las leyes que gobiernan el mundo físico, cada uno de nosotros se va a abriendo camino hacia este objetivo final.

Cuando todos hayamos alcanzado totalmente este objetivo, nos expandiremos fundidos con nuestra fuente sublime. Con el objetivo de prepararnos para ese día, el amor del universo ha estado guiándonos de forma constante, animándonos y proporcionándonos su energía radiante y pura.

Una y otra vez nos hemos apartado de la senda principal. Una y otra vez nos hemos apartado de la ley universal. Pero el universo infinito, con su inimaginable luz, sabiduría, poder vital y energía, jamás interfiere en las decisiones que cada persona toma por voluntad propia, sino que espera, sencillamente. Espera y derrama sobre nosotros amor, generosidad y perdón.

La humanidad es en todo momento responsable de sus propias acciones sobre la Tierra. Por ello, es especialmente importante que vivamos en concordancia con las leyes de la armonía y con el amor inmenso y misericordioso del universo.

El futuro está siempre ante nosotros, esperando a que lo creemos.

Vivir según la ley universal

El poder que opera en el interior de cada ser humano no es sino el poder de la mismísima ley universal. Todos y cada uno de nosotros necesita cobrar consciencia de este principio, ya que el aprovechamiento y desarrollo de ese poder universal innato es lo que conforma la actividad de nuestras vidas.

La "vida" podría definirse también como la actividad que, de manera continua, mantiene y realza la armonía entre nuestro ser interior y la esencia del gran universo. Todos los fenómenos que se dan en nuestra vida no ocurren sino con el propósito de reforzar y sustentar esta armonía.

Sin embargo, llevar una vida en la que reine una armonía perfecta cada día no es fácil en absoluto. La consciencia tiende a desviarse en una u otra dirección y desarrollamos actitudes y hábitos limitados. Vivir de este modo desequilibrado día tras día origina en nuestro interior sufrimiento y angustia de diversos tipos.

Esa tendencia a desviarnos en una dirección determinada se hace patente en nuestros hábitos alimentarios, en nuestra personalidad, en nuestras esperanzas y deseos, y en el tipo de cosas que nos atraen o nos disgustan. Cuando ese desequilibrio se produce una y otra vez, aunque solo sea en un área de nuestras vidas, el resultado es un desequilibrio general. Por suerte, cuando creamos condiciones carentes de equilibrio del tipo que sean, el poder vital que llevamos en nuestro interior actúa de forma natural para restablecer el equilibrio que se ha perdido. El poder de restaurar el equilibrio y la armonía es innato y está presente en cada uno de nosotros.

Solo en el momento en que alcanzamos un equilibrio perfecto, tanto a nivel físico como mental, puede nuestra vida desarrollarse con libertad, y solo entonces es posible una armonía perfecta entre nuestra espiritualidad interior y la del gran y vasto universo. Por lo tanto, debemos tener mucho cuidado de no entorpecer la actividad fundamental de la vida con hábitos y actitudes tendenciosas.

- *Permanecer en armonía con el todo*

Desde el punto de vista de la ley universal, todo tipo de infelicidad, enfermedad o sufrimiento puede entenderse como una señal de que un desequilibrio de algún tipo está siendo corregido. Pero no hay necesidad de obsesionarse con tales condiciones ni de infravalorarse por ellas. Lo único que debemos hacer es reflexionar sobre nuestras actitudes tendenciosas comparándolas con los designios a gran escala del gran universo y ajustarnos según proceda.

Sin embargo, a lo largo de la historia, los seres humanos hemos contemplado la enfermedad y las adversidades como grandes males, y hemos hecho todo lo que estaba en nuestro poder para luchar contra ellas. Cuán equivocado nuestro proceder: al utilizar nuestra energía para oponernos a tales condiciones, lo único que hacemos es darles poder y perpetuar su existencia. Pienso que, en vez de esto, lo que deberíamos hacer es parar y preguntarnos por qué nos vemos en nuestra presente situación. Si lo hacemos, nos daremos cuenta de que se trata de algún tipo de actitud o de pensamiento limitado que se ha manifestado y ha dado pie a las condiciones en las que estamos.

El hecho de que suframos angustia significa que, por algún motivo, la gran vida del universo no ha podido manifestarse plácidamente en nuestra existencia. Quiere decir que algún aspecto de nuestra vida carece de armonía. Cuando la gran vida universal se manifiesta plácidamente, tal y como es, la verdad esencial de todas las cosas queda revelada con una claridad cristalina. Pero si los designios de esta gran vida se ven obstaculizados, lo que se produce son circunstancias adversas e incómodas.

El sufrimiento se da cuando nuestros deseos y preocupaciones obstaculizan la corriente de la vida y, por tanto, nos volvemos incapaces de demostrar de manera fehaciente la libertad, creatividad y capacidad de evolución con que nacemos. Envueltos en nuestras egocéntricas preocupaciones, perdemos la capacidad de percibir el todo y nuestros pensamientos se tuercen en alguna dirección.

Es de suma importancia para nosotros, los seres humanos, jamás perder de vista el todo. Cuando la mente se concentra solamente en fragmentos individuales, y desarrolla una visión sesgada, nuestro sentido del equilibrio se desmorona. Solo cuando fijamos nuestra atención firmemente en la esencia de las cosas, o en la armonía del todo, nuestra vida resplandece de verdad.

Cuando dedicamos nuestros pensamientos a la ley universal y al vasto mundo de la naturaleza, nos fundimos espontáneamente con la naturaleza y comprendemos que su poder nos aviva. Este poder de la naturaleza es el mismo poder que impera en el universo y que contribuye a la armonía y la evolución de todas las cosas vivas.

El propósito de todo lo que ocurre en la naturaleza no es otro que el de mantener la armonía. Todos los fenómenos naturales ocurren para devolver la armonía a energía que ha sido distorsionada. En la naturaleza, esta actividad correctora puede manifestarse en forma de inundaciones, erupciones volcánicas, terremotos o condiciones climáticas anómalas. En el cuerpo, puede manifestarse en forma de enfermedades. En la mente, en forma de angustia, tristeza o soledad. En el plano material, puede tomar la forma de pobreza o de hambre. Y en el campo de las emociones, puede estallar en forma de ira, resentimiento, envidia o descontento.

- *Un proceso de purificación personal*

Los organismos vivos absorben energía de la fuente universal constantemente. Esta energía universal desborda sabiduría, aptitud y una luz radiante. Nuestro cuerpo almacena esa energía en su interior, se funde con ella y, después, la libera. Este ciclo constante es lo que conforma nuestro ecosistema.

Cuando ese proceso de absorción, concentración y liberación de la energía universal se produce sin contratiempos, el cuerpo permanece sano porque las leyes de la naturaleza están siendo respetadas. Ahora bien, cuando por el contrario la energía universal no se conserva en el cuerpo de forma armoniosa, se producen diferentes trastornos y problemas. Jamás debemos considerar estas circunstancias perjudiciales o malas, sino parte de un proceso de purificación personal.

¿Por qué se vuelve tan turbulento en la sociedad humana este proceso de purificación al que nos sometemos? Porque el cuerpo de toda persona alberga pensamientos. Cuando los pensamientos de una persona en particular se desvían en alguna dirección, la armonía natural que existe entre todos los seres humanos se ve trastornada. La desarmonía resultante se manifiesta en forma de conflictos y guerras, además de repercutir también en el cuerpo físico de la persona.

Nuestros pensamientos se manifiestan en primer lugar como emociones que el cuerpo percibe. Cuando se trata de pensamientos llenos de luz, las emociones que nacen de ellos son radiantes y el cuerpo las percibe con alegría. El organismo libera en su interior fluidos llenos de luz que propician una buena salud. Todo ello lleva a una liberación de alegre energía emotiva en el entorno y en la sociedad entera, lo que fomenta la circulación natural de energía positiva entre los seres humanos.

Por el contrario, cuando nuestros pensamientos están desviados en alguna dirección, centrados en antojos y obsesiones egocéntricas, dejamos de vivir en armonía con las leyes de la naturaleza. El cuerpo es incapaz de percibir tales pensamientos con alegría y, en lugar de liberar fluidos luminosos y benéficos, libera fluidos turbios que obstaculizan el buen funcionamiento del organismo. Ello da lugar a diversos síntomas que actúan a modo de señal de alarma y nos advierten de que nuestros pensamientos, acciones y emociones se han desequilibrado. Una vez que corregimos este desequilibrio, nuestra vida vuelve a armonizarse de forma natural con la ley del universo.

- *Dejar que nuestra vida funcione plenamente*

Cuando llevamos una vida en la que conferimos demasiada importancia a los objetivos materiales, solemos perder la perspectiva y nos ofuscamos. Esto, a su vez, nos lleva a sufrir ansiedad. Si llegamos a padecer ansiedad, podemos considerarlo una señal de que nuestros procesos mentales han tomado una dirección equivocada. Se trata de un valiosísimo mensaje que nos dice que necesitamos corregir nuestro criterio y nuestro entendimiento de las cosas. Pero si lo malinterpretamos y no vemos en él más que un enemigo al que hemos de derrotar, o una fuerza hostil de la que tenemos que huir, tan solo conseguiremos acrecentar la inquietud que sentimos.

Para remediar esas inquietudes, tenemos que realizar ciertos ajustes en nuestro modo de pensar. En otras palabras, tenemos que entonar nuestros pensamientos con la armonía de la ley universal.

Cuando los procesos mentales están a tono con la naturaleza, la mente permanece pura y desinteresada como la naturaleza misma. Este estado de pureza y de ausencia de egocentrismo no es más que la sabiduría original que se otorgó a los seres humanos.

Cuando la mente funciona al unísono con la naturaleza, esta sabiduría inherente en nosotros opera de forma espontánea.

Los pensamientos diarios determinan el modo en que utilizamos nuestra energía y nuestras habilidades. Por lo tanto, la pregunta más importante a plantearse es qué tipo de hábitos mentales debemos cultivar. La actitud que más nos beneficia es aquella que fomenta el desarrollo y creación de nuestra propia persona y, para eso, debemos asumir honestamente responsabilidad por nuestros pensamientos, palabras y acciones, así como por las circunstancias en que nos vemos. El hecho de congratularnos por los sinceros esfuerzos que hemos llevado a cabo y de perdonar por completo nuestras propias faltas posibilita un funcionamiento pleno de nuestro poder vital. Pero si por el contrario no asumimos responsabilidad por lo que ocurre en nuestra vida y decimos que las circunstancias en que nos encontramos son el resultado de una fuerza ajena a nosotros, nuestro poder vital se ve mal enfocado. No puede emplearse de forma efectiva en realzar nuestro futuro y fomentar nuestro proceso evolutivo.

A lo largo de la vida, es importante tener siempre en mente las siguientes cuestiones: *¿Qué es la vida? ¿Cuál es el mejor modo de vivir para mí? ¿En base a qué objetivos debo conformar mis decisiones y la forma en que vivo día a día?* Cuando no reflexionamos sobre cuestiones de este tipo, por mucho tiempo que hayamos vivido, el rostro suele adquirir una expresión vacua y áspera. El modo en que vivimos la vida queda grabado en nuestras facciones, así que todos debemos ser responsables de ellas. La humanidad, en conjunto, no logrará cambiar su modo básico de pensar hasta el día en que todos y cada uno de nosotros elevemos nuestros hábitos de pensamiento. Hasta el momento en que todos y cada uno de nosotros, individualmente, hayamos buscado y descubierto el propósito esencial de nuestra existencia, no empezaremos a vivir realmente. No seremos capaces de establecer unos buenos objetivos ni un buen estilo de vida y tampoco lograremos un rostro agradable.

Cada persona tiene su propio objetivo en la vida y, por lo tanto, imitar a los demás es una pérdida de tiempo. En efecto, no hay nada más maravilloso que trabajar por ese objetivo especial que cada uno tenemos. El día que cada persona dedique su vida a la consecución de su objetivo especial, sin duda se hará la paz en este mundo.

Jamás ha existido nada más precioso y sagrado que la existencia individual de cada persona. El cumplimiento de nuestro propósito en esta vida comienza y termina por el perfeccionamiento de nuestra propia existencia.

Todos y cada uno de nosotros tenemos que vigilar con mucha atención el modo en que dirigimos nuestro estado de ánimo y sentimientos cada día. Es importantísimo que nos enfrentemos siempre a toda situación de un modo positivo. Suele resultar fácil cuando las cosas nos van bien, pero cuando las circunstancias no nos son favorables o cuando nos enfrentamos a adversidades, hay que hacer un esfuerzo considerable y prestar mucha atención para conseguir vivir de un modo positivo. Conseguirlo significa haber aprendido a vivir de un modo verdaderamente humano.

- *Vivir gozosamente según la ley del universo*

Los seres humanos, por naturaleza, no necesitan de profesores. Cada uno debe convertirse en su propio profesor. Por eso es tan importante que todos cobremos consciencia de la verdadera naturaleza de nuestra existencia. Si tan solo tenemos fe en los demás y les transferimos nuestro poder y autoridad, siempre serán otros quienes controlen nuestra vida.

Es posible alcanzar un gozo inmenso con tan solo vivir la vida que se nos ha adjudicado. Para experimentar esta alegría, debemos unirnos siempre a la energía que fluye de la fuente universal. Alcanzar la armonía con la ley universal es la clave para alcanzar nuestro objetivo en la vida y la forma más rápida de lograrlo.

Aunque vivas en guerra, con sufrimiento o seas víctima de terribles desgracias, aunque te encuentres enfermo y no sepas con seguridad lo que te depara el mañana, no olvides nunca que cada ser humano participa por igual en el proceso creativo y de evolución del universo entero. Cada ser humano es bañado en la misma medida por la exquisita luz universal.

Muchos de nosotros no somos conscientes de que el amor del universo nos protege y de que somos, en efecto, parte de él. Vivimos en un estado de desconocimiento, sin más guía que la de nuestras emociones diarias. Como no tenemos la mente enfocada hacia la fuente del universo, no podemos tomar las decisiones o escoger aquellas cosas que

realmente convienen a nuestro propósito en la vida. Es importante que cada persona se eleve por encima de sus emociones superficiales. A menos que volvamos a dirigir nuestros pensamientos a la ley universal, nuestro modo de vida podría terminar perdiendo todo sentido y propósito.

- *La mente invita a todas las cosas*

Nuestra vida está formada por una serie de lecciones que hemos ido aprendiendo, una a una. Este proceso de aprendizaje se inicia cuando examinamos nuestras propias emociones. Para poder enfrentarnos a nuestras emociones y elevarnos por encima de ellas, necesitamos creer firmemente en nosotros mismos.

Las emociones siempre son relativas. En presencia de otras personas, las emociones pueden amplificarse y mejorar o empeorar nuestro estado de ánimo. Debemos tener mucho cuidado de no dejarnos arrastrar por las actitudes y sentimientos de los demás.

Cada uno de nosotros tiene su propio modo de pensar y de hacer las cosas. Aun cuando otras personas te hablen o se comporten contigo de un modo en apariencia egoísta, poco razonable, parcial, hipócrita, ruin o deshonesto, deja que actúen como quieran. ¿Qué necesidad hay de discutir con ellas? ¿Qué necesidad hay de dejarnos arrastrar por sus emociones? El motivo de que este mundo continúe sumido en conflictos y sufrimiento es que las personas siguen liberando y reaccionando a emociones de antagonismo y enfrentamiento. A menos que logremos evaluar nuestras emociones correctamente, ponerlas en orden y armonizarlas, seguiremos viéndonos arrastrados por las emociones negativas de los demás. Esto ocurre porque emociones como la ira, la envidia, el resentimiento y el descontento atraen de forma natural emociones con una frecuencia similar.

Una vez que nos vemos arrastrados por turbulentas olas de resentimiento y conflicto, nos perdemos de vista a nosotros mismos con mucha facilidad. Sin embargo, si tenemos la mente siempre llena de pensamientos y sentimientos luminosos, jamás arremeteremos contra los demás. Una analogía de esto la tenemos en el hecho de que muy poca gente ensuciará carreteras o parques en los que no se vea basura por ningún lado; ahora bien, en lugares sembrados de colillas, latas vacías y otros desperdicios, la mayoría de la gente no

siente ningún reparo en contribuir a esa suciedad. Esto ocurre porque cualquier cosa atrae a más de lo mismo. En lugares donde no hay basura acumulada, no existe un motivador inicial que atraiga más basura. Por tanto, la gente se lo pensará dos veces antes de tirar cosas al suelo. La mente humana funciona de un modo similar: si no hemos acumulado en la mente emociones negativas, no atraemos las emociones negativas de los demás.

Cuando nos enfrentemos a las distintas ideas negativas que puedan aparecer en nuestra mente, nos será útil recordar que las condiciones que se dan en nuestros pensamientos o en las circunstancias que vivimos, emergen en el momento en que se inicia su proceso de desaparición. Si tenemos esto siempre en mente, jamás sentiremos temor ni confusión. Aunque caigamos enfermos, suframos accidentes o vivamos contratiempos, jamás nos sentiremos atrapados por ellos. Seremos capaces de vivir luminosamente, con dignidad y confianza.

Y si en algún momento nos resulta difícil recordarlo, hay técnicas que podemos practicar y que resultan muy eficaces. Por ejemplo, el método de pensar *Desvanécete, que la paz perdure en la Tierra*⁵. Practicando repetidamente métodos como este, la mente encuentra la paz y la estabilidad necesaria para vivir una vida llena de una gratitud profunda y para sentirnos felices de estar vivos.

- *Aprender cuál es nuestro verdadero valor*

Cada uno de nosotros debe aprender, paso a paso, cuál es nuestro verdadero valor. Ha llegado el momento de desarrollar una consciencia más amplia de nosotros mismos y de observar nuestra propia mente en más profundidad. Cuando nos infravaloramos constantemente, pensando y diciendo que no somos aptos, los demás perciben nuestra actitud y piensan que realmente somos seres inútiles. Hemos sido nosotros mismos quienes, de forma inconsciente, los hemos empujado a pensar de esta manera.

Nosotros mismos somos responsables de todo lo relativo a nosotros. La mente interior todo lo crea y todo lo abarca. Si continuamos negando su existencia y negándonos a comprenderla, nos será muy difícil superar ansiedades e infelicidad.

Todos y cada uno de nosotros tenemos la obligación de aprovechar la vida al máximo mientras dure, para así desempeñar el papel que nos corresponde en la creación de una

sociedad mejor, una nación mejor y un mundo mejor. Hay demasiadas personas que no reconocen esta verdad y que se creen propiedad de su nación o de las personas que la gobiernan. A causa de ello, el mundo ha estado avanzando a la deriva por una senda muy peligrosa. De ahora en adelante, cada uno de nosotros debe evaluarse con precisión y comprender cuán importante es la influencia que ejercemos individualmente en el futuro de la humanidad.

Con este objetivo siempre presente, espero que todos nos contemplemos ahora de un modo nuevo y nos desenredemos de las emociones violentas que otros emiten en torno a nosotros. Llenemos todo nuestro ser con la luminosidad y la armonía natural del universo infinito. No hay mejor momento que este para empezar a vivir gozosamente según la ley universal.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en abril de 2003

La salud en el siglo XXI

Creo que nunca en la historia el ser humano había dedicado tanta energía como hoy al mantenimiento de la salud física. La sociedad actual reacciona con ansiedad a todo cambio físico y se emplea con vehemencia en lograr un estado de salud perfecto, tanto que esta preocupación por la salud resulta casi obsesiva.

Por supuesto, prestarle atención a nuestra salud es preferible a descuidarla, pero eso no justifica la preocupación excesiva que tantas personas tienen por la salud. Para mí, esto es una señal clara de que hoy en día la gente ha olvidado que debe confiar en su cuerpo. Esta falta de confianza en el propio cuerpo conduce a una preocupación exagerada por la salud y a pensar en ella más de lo debido.

Antes, gozar de salud significaba no tener que preocuparse por ella. Cuando mejor se siente la gente es cuando vive de forma natural, sin pensar demasiado en su estado de salud. Sin embargo, hoy en día muchos de nosotros, aun cuando creemos que gozamos de buena salud, no nos quedamos tranquilos hasta que nos sometemos a un chequeo exhaustivo y el médico nos lo confirma.

Cuando nos fijamos el objetivo de lograr un estado de salud perfecto y nos dedicamos asiduamente a diversas prácticas con este fin, a veces terminamos creando un malestar mayor del que sentíamos al principio. Buscamos un buen estado de salud, pero como no contamos con un medio satisfactorio para juzgar por nosotros mismos si estamos sanos o no, depositamos nuestra confianza en las cambiantes pautas que la sociedad establece. Al final, incapaces de satisfacer estas pautas de salud que cada día se hacen más exigentes, acabamos experimentando mayor ansiedad.

Aun cuando no mostramos síntomas de estar enfermos, no acabamos de convencernos de que estamos sanos. Puede que nos sintamos perfectamente, pero no dejamos de buscar anomalías en nuestro interior, y eso genera un malestar creciente.

Esta preocupación por la salud se ha convertido en un círculo vicioso de gran negatividad del que no es en absoluto fácil salir. Pero ¿cómo se inició este fenómeno?

- *Ser nuestro propio médico*

En un principio, el estado de salud era algo que cada uno juzgaba por sí mismo, basándose en su propia percepción del organismo. Esta es en efecto la forma natural de hacerlo, y cada persona tiene de hecho la responsabilidad de conservar su propia salud. Hoy en día, sin embargo, esa preocupación excesiva ha hecho de algo tan simple como la salud una fuente de ansiedad que carga nuestros pensamientos de manera constante.

Creo que, para salir de estos ciclos de ansiedad, el ser humano tiene que conseguir apartar su consciencia de la búsqueda de salud y dedicarla a apreciar las maravillas de la vida. Necesitamos descubrir el asombroso poder natural de sanación que circula en nuestra energía vital. Para poder echar mano de este increíble y maravilloso poder curativo y activarlo, debemos dirigir nuestra atención hacia él con firmeza. Si no, permanecerá ahí inadvertido para siempre. Conservar la salud significa confiar no solo en el poder externo de doctores y medicamentos, sino también en la energía curativa que nace dentro de nosotros espontáneamente. Una vez que tomamos consciencia de esta energía, debemos confiar en ella y utilizarla. Vivir de este modo nos llevará a vencer la amenaza de cualquier enfermedad.

En la sociedad actual, la búsqueda desesperada de salud acaba llevando al individuo a una dependencia total de los tratamientos externos. Hemos terminado convenciéndonos de que tan solo es posible curarse con la ayuda de los últimos avances tecnológicos. Hemos hecho oídos sordos a la voz de la sabiduría y la intuición que llevamos dentro y, con ello, hemos entregado nuestro precioso poder y autoridad a una fuerza ajena a nosotros.

Todos los seres humanos, por naturaleza, están dotados de un poder de sanación natural. Si efectuamos un esfuerzo consciente y prestamos mucha atención a lo que nuestro cuerpo nos dice, sin duda lograremos oír su mensaje. Pero lo cierto es que, en la sociedad actual, no existe prácticamente nadie capaz de curarse sin más ayuda que la de su propio poder de sanación natural. Dadas las circunstancias, creo que, para la mayoría de las personas, el mejor tratamiento médico posible sería uno en el que médico y paciente trabajaran juntos de igual a igual, cooperando y confiando el uno en el otro. Con el esfuerzo combinado de ambos, el paciente puede curar.

Los médicos, por sí mismos, no tienen poder suficiente para curarnos por completo. Pueden ofrecer su opinión y proponer un tratamiento, pero nosotros somos los

responsables de curarnos a nosotros mismos utilizando el poder desbordante que llevamos dentro. Los médicos pueden llegar a entender hasta cierto punto nuestro sufrimiento y el dolor que sentimos, pero es imposible que sepan con exactitud qué experimentamos. Pueden apoyarnos en el proceso de curación, pero a la postre somos nosotros quienes tenemos que superar la enfermedad. Nuestro poder interior interactúa y se armoniza con el poder exterior del médico, y ello nos permite vencer la enfermedad que aqueja nuestro cuerpo.

Por esta razón, dejarlo todo a la discreción de los médicos no es el mejor plan de acción. El papel del médico es más bien el de animar a los pacientes a pensar por sí mismos y ayudarles a cobrar consciencia del poder de sanación natural que llevan dentro. Es importante que cada paciente sea su propio médico, es decir, que observe con atención la vida de su propio cuerpo y aprenda a reconocer lo que este le dice.

- *Reajustar nuestra perspectiva*

No puedo evitar pensar que la excesiva preocupación que la gente siente por su salud tiene su base en un deseo subconsciente y profundamente arraigado de evitar la muerte. La idea de la enfermedad y la idea de la muerte están estrechamente asociadas en nuestra mente, y la muerte es algo que deseamos posponer, algo de lo que deseamos huir con todo nuestro corazón. Por lo tanto, dedicamos un tremendo esfuerzo a apartar de nuestra mente la idea de la muerte por medio de la búsqueda del estado de salud perfecto.

Pero por mucho que tratemos de huir de ella, la muerte ha de llegarnos a todos. Es una realidad de la que nadie puede escapar. Por eso, esforzarse por lograr una buena salud con el fin de evitar la muerte no puede ser una forma de vivir verdaderamente sana ni satisfactoria.

Pero ¿en qué consiste entonces la verdadera salud? La verdadera salud es el estado en que estamos cuando somos capaces, en todo momento, de reconocer, aceptar y enfrentarnos a nuestra propia muerte. Solo cuando comprendemos que la muerte no es independiente de la vida y logramos aceptar el hecho de que es parte de ella, empezamos a vivir el momento presente plena y conscientemente.

Vivir el momento presente de forma plena y consciente es, en otras palabras, dar expresión a nuestro espíritu esencial de amor al tiempo que nos regocijamos en nuestra evolución y en la creación que llevamos a cabo de nosotros mismos. Esta es la misión sagrada que se le ha encomendado a cada ser humano. Cuando olvidamos esta misión sagrada y no centramos la consciencia más que en el deseo de evitar la enfermedad y la muerte, no aprovechamos al máximo esta preciosa existencia. Significa que hemos dejado de respetar y de reverenciar la vida. Además, al olvidar nuestra misión fundamental, asuntos triviales pasan a ocupar toda nuestra atención con facilidad.

Pero cuando por el contrario vivimos cada momento con alegría, dando plena expresión a la espiritualidad de la vida, nuestra salud se restaura por sí misma.

Cada uno de nosotros recrea su vida minuto tras minuto. En este preciso momento, mientras sostienes este libro en tus manos, está creándose una nueva página de tu vida. Si crees que has estado preocupándote en exceso por tu salud o reaccionado de forma exagerada a incidentes sin importancia, puedes transformar tu vida desde hoy mismo. A partir de este instante, tú mismo puedes crear un modo de vida en el que ya no tengas que temblar de ansiedad, preguntándote si estás realmente enfermo o pensando que quizá no estás gravemente enfermo, pero que algo va mal en tu estado físico.

Aunque experimentemos una enfermedad real, o incluso una afección terminal, si volvemos a centrarnos en nuestro verdadero objetivo en la vida y nos dedicamos de lleno a expresar las maravillas y la belleza de esta, posiblemente descubramos sorprendidos que los síntomas de nuestra enfermedad toman una dirección positiva. Estas cosas ocurren. Y si ocurren, es porque nuestra energía vital ya no se ve consumida por la ansiedad que sentimos ante la enfermedad. Esa energía ha sido redirigida y dedicada a la creación de un presente alegre y de un futuro radiante. Cuando vencemos nuestra obsesión por la enfermedad, el estancamiento desaparece y las dolencias se curan de forma natural.

- *El control de nuestros pensamientos*

¿Cómo creamos los seres humanos nuestro futuro minuto a minuto? Lo hacemos centrandó nuestra consciencia en diferentes cosas. Cuando la centramos en la

enfermedad, creamos las condiciones para que esta se produzca en el futuro. Cuando la centramos en expresar la belleza de la vida, creamos un futuro bello. Para hacer que nuestra vida progrese en una dirección positiva, debemos enfrentarnos a la verdad de la vida y no dejar de alimentarnos con esa verdad en ningún momento.

La base de la creación de nuestro propio futuro reposa en nuestros procesos mentales. La energía vital es lo que compone nuestros pensamientos y la consciencia es lo que les da forma. Si no tuviéramos consciencia, ningún pensamiento tomaría forma.

Nuestra energía vital es la energía del universo, que nos impregna y fluye a través de nosotros de continuo. Discurre hacia donde dirigimos nuestra consciencia. Cuando modificamos la dirección de nuestra consciencia, modificamos la dirección que toma nuestro futuro.

La consciencia no tiene límites. Es capaz de remontarse hasta el origen mismo del universo. Esto se vuelve posible cuando conservamos firmemente el deseo de llegar a conocernos realmente y de fundirnos con nuestra fuente. El potencial humano es inmensurable. Cualquier cosa que conscientemente consideremos posible sin duda lo es.

¿Por qué creamos entonces limitaciones y ponemos freno a ese potencial ilimitado? Eso también lo hace nuestra consciencia. Con el paso del tiempo, los seres humanos olvidaron la verdad de su origen e instauraron la creencia en las dificultades, la enfermedad, la incapacidad y la imperfección. Pero esto es algo que podemos cambiar, podemos cambiarlo ahora mismo.

Si nuestra consciencia dicta: *¡Puedo hacerlo!*, sin duda podremos hacerlo. Si nuestra consciencia declara: *¡Estoy sano!*, sin duda sanaremos. Pensemos lo que pensemos, nuestra energía interna se activa en esa dirección y lo hace todo posible. Células que estaban en reposo y que hasta ese momento no desempeñaban función alguna, de pronto se ven activadas bajo las órdenes de la consciencia. Una tras otra despiertan y nuestro poder natural de sanación se pone en marcha.

Nuestra consciencia original no tiene límites. Lo que nos limita son nuestros propios pensamientos, pensamientos como: *¡No puedo!*, *¡No sirvo!* o *No tengo nada que hacer*. Pero si por el contrario somos profundamente conscientes de nuestro potencial ilimitado y centramos la consciencia en objetivos firmes, sin duda alcanzaremos tales objetivos. Esta es la ley que gobierna nuestra energía vital universal.

Desde muy antiguo se ha dicho que la enfermedad comienza en la mente, cosa que es totalmente cierta. Según el modo en que dirijamos nuestros pensamientos, hallaremos salud o enfermedad, éxito o fracaso, felicidad o desdicha. La consciencia es capaz de ensancharse hasta el infinito. Tan solo el mandato de nuestros pensamientos puede limitarla.

Hasta las personas más sabias, que conocen bien esta verdad, estuvieron en su momento perdidas y confusas y pusieron límite a su inmensurable potencial. También estas personas sufrieron bajo el peso de pensamientos como: *¡Haga lo que haga, siempre fracasará!* *¡No voy a sanar!* o *¡Esto es imposible!* Sin embargo, a base de centrar firmemente sus pensamientos en lo positivo, en la dirección de un mayor potencial, se volvieron capaces de hacer posible lo imposible. Aquellas personas que han conseguido convertir sus pensamientos en ondas de energía radiante al cien por cien son las que conocemos como santas o sabias.

Los demás continuamos intentándolo, pero a veces, cuando las cosas no nos salen bien, prestamos oídos a lo que el subconsciente nos murmura: *¡No puedes hacerlo!* *¡Esto es algo de lo que solo un santo o un genio sería capaz, pero no un adán común y corriente como tú!* Si aceptamos estas afirmaciones, nos limitamos una vez más a nosotros mismos y bloqueamos así la realización de aquello en lo que estábamos trabajando.

Algunos tenemos fe al cincuenta por ciento en nosotros mismos y dudamos otro tanto. Otros tenemos fe al setenta por ciento en nosotros mismos y dudamos en un treinta por ciento. Y están quienes creen en un noventa por ciento y dudan en un diez por ciento. En cada caso, nuestra realidad se modela por el grado de fe que tenemos en nuestro potencial ilimitado.

- *Aprovechar el principio de efecto y causa*

Para llegar a vivir una vida de esplendor siempre creciente, lo mejor es vivir no según el principio de *causa y efecto*, sino según el principio de *efecto y causa*⁶. Este principio funciona del siguiente modo: empezamos por centrarnos en nuestro objetivo final, que es llegar a abrazar nuestra identidad interna y verdadera y poder llegar a hacer uso de ese

potencial infinitamente vasto que tenemos. Para convertir nuestro objetivo en realidad, establecemos varias condiciones y les damos forma en nuestra imaginación. A continuación, nos esforzamos por alcanzar nuestro objetivo con toda la energía de nuestra consciencia.

Imaginemos por ejemplo que hemos sufrido una apoplejía. Según el principio de causa y efecto, probablemente examinemos las acciones del pasado que nos parecen problemáticas. Probablemente examinemos todas las causas posibles e identifiquemos una serie de factores tales como un consumo excesivo de alcohol, comer o trabajar más de la cuenta, falta de sueño, nerviosismo, ansiedad, etc. que combinados podrían haber alcanzado un punto crítico y causar la apoplejía.

Supongamos que nuestra vida no corre peligro, pero la parte derecha de nuestro cuerpo ha quedado paralizada. Tanto nuestro médico como nuestra familia han puesto sus esperanzas en la rehabilitación, que esperan evitará que pasemos el resto de nuestra vida postrados en una cama.

En este punto, el médico ha determinado ya basándose en nuestros síntomas y en su experiencia que, se mire como se mire, jamás podremos volver a caminar. No obstante, nuestro objetivo es caminar, así que centramos nuestra atención en ello. Nos fijamos una serie de objetivos a corto plazo para irnos ayudando, pero la lucha para volver a tener movilidad es larga y cada objetivo presenta tales dificultades que da la impresión de ser inalcanzable. Visualizamos toda la paciencia, esfuerzo, concentración y fuerza de voluntad que vamos a necesitar para superar el dolor. Tanto nuestra familia como nuestro médico nos apoyan y se centran con todo su entusiasmo y devoción en el proceso de rehabilitación.

Pero el cuerpo nos pesa y, por mucho que lo intentamos, no se mueve como quisiéramos. Aun habiendo puesto todo nuestro esfuerzo, paciencia y concentración, seguimos siendo incapaces de mover la mano derecha, por no mencionar la pierna. No solo somos incapaces de caminar, sino que hasta darse la vuelta en la cama resulta difícil. Al final, alcanzamos un punto en que prácticamente perdemos toda esperanza de volver a caminar.

Pero ¿qué pasaría si modificáramos nuestra perspectiva de acuerdo con el principio de efecto y causa y siguiéramos adelante con el mismo programa de rehabilitación? El

aspecto más importante de este cambio es que no dejamos que nuestros pensamientos formulen afirmaciones pesimistas del tipo *No puedo caminar*. Por otro lado, tampoco adoptamos el punto de vista de que lo que hacemos es intentar devolver nuestro cuerpo a su estado original. Lo que hacemos es rechazar la influencia de la forma de pensar convencional, que es negativa (pensamientos tales como *Es imposible* o *No puede hacerse*), y formulamos solamente pensamientos luminosos y positivos. No ponemos límites a nuestra consciencia y nos concentramos por completo en nuestro exuberante y rico potencial. En otras palabras, en lugar de fijarnos "caminar" por objetivo, apuntamos a vivir cada día con un sentimiento alegre y radiante.

Es posible que recuperemos la capacidad de caminar de forma natural como parte del proceso, pero este no es nuestro objetivo final. En vez de ello, pensamos en lo primero que haremos en cuanto podamos. Quizá queremos ayudar a nuestra familia, hacer algo bueno por la humanidad o cualquier otra cosa en la que todo nuestro ser pueda regocijarse. Tan solo pensamos en hacer cosas edificantes, cosas que nos animen y nos inspiren. Centramos todo nuestro pensamiento en vivir de un modo entusiasta y hacemos de ello nuestro objetivo más importante. Centramos toda nuestra consciencia en vivir al máximo el momento presente y el resto de la vida.

En lugar de adoptar el enfoque convencional de avanzar paso a paso por una senda inacabable de objetivos tremendamente difíciles y dolorosos, nos visualizamos ya en la cima y nos alzamos para alcanzar el objetivo de llevar una vida radiante.

¡Quiero trabajar por los demás! ¡Quiero vivir una vida feliz con mi familia! ¡Quiero vivir en armonía con todas las cosas vivas! ¡Quiero contribuir a la paz y la armonía del mundo! Guiados por pensamientos tan espléndidos, el esfuerzo y la paciencia que dedicamos a volver a caminar se verán ampliados cada momento, cada día.

Cuando centramos toda nuestra consciencia en un resultado maravilloso que estamos convencidos de haber logrado ya, somos capaces de enfrentarnos a cada reto con pensamientos radiantes y positivos. Ese cuerpo pesado y letárgico que no lograba ni dar la vuelta en la cama, ahora será capaz de hacerlo, gracias al gran poder de una consciencia estimulada.

Es importante no dejar de elevar la consciencia en concordancia con nuestro objetivo esencial. Debemos decirnos una y otra vez que cada día nos estamos volviendo más

alegres, más considerados, más amables y que nuestra dignidad se acrecienta. De este modo, cada uno de los objetivos menores, como caminar o ponernos en pie, se asimilarán al objetivo principal. Viviendo de este modo, seremos capaces de rechazar pensamientos negativos que puedan materializarse, tales como *No sirve*, *No puedo hacerlo* o *Es imposible*. Como no nos rendimos, alcanzaremos el objetivo sin lugar a dudas.

Una vez que hemos conseguido darnos la vuelta en la cama, el siguiente objetivo será incorporarnos en la cama y el siguiente ponernos en pie. A lo largo de ese proceso, es posible que suframos duros contratiempos, pero como nuestro objetivo es tan amplio y sublime, nuestra consciencia no se dejará hundir con facilidad. Mientras la consciencia no se aferre a los contratiempos y fracasos pasados, los efectos de los mismos pronto se disiparán. Entonces, cuando menos lo esperamos, descubriremos que cada paso se ha vuelto más fácil.

- *Conservar una gran visión radiante en la mente*

En la sociedad actual, para la mayoría de la gente el enfoque más racional a la hora de solucionar un problema consiste en localizar cada una de sus causas en primer lugar, para después desenterrarlas, pelearse con ellas y vencerlas una por una. El problema es que este enfoque suele centrar la consciencia en elementos negativos y por lo tanto se vuelve muy difícil alcanzar aquello a lo que aspiramos.

Volviendo al ejemplo de aprender otra vez a caminar después de sufrir una apoplejía, el enfoque tradicional consistiría en concentrarse en averiguar por qué no podemos darnos la vuelta en la cama, en descubrir la causa del problema. Como consecuencia, terminamos empleando una energía preciosa en la búsqueda de causas negativas.

Sin duda alguna, puede resultar útil comprender las causas que nos han conducido a los problemas que sufrimos, pero prestarles demasiada atención o centrarnos en ellas exclusivamente suele enturbiar nuestra perspectiva. En esa situación, la consciencia puede desviarse con facilidad en una dirección determinada. Ese torcimiento de la consciencia impide que la energía vital circule libremente a través de ella. En lugar de ello, nuestra energía se estanca y se endurece, de modo que cuando por fin llegamos al fondo del problema, la inflexibilidad de la consciencia no nos permite dirigir con libertad

los movimientos de nuestro cuerpo. Cuando esto empieza a ocurrir, lo que hay que hacer es dirigir la atención a otra cosa totalmente distinta. Al verse liberada de la presión de una atención constante, esa energía endurecida y rígida recupera su vitalidad natural y empieza a fluir de forma espontánea.

Si siempre reaccionamos exaltadamente ante cualquier suceso o cambio que se produce en nuestro estado físico, pensando cosas como: *No puedo hacerlo, Es demasiado doloroso, Es una carga demasiado grande o No puedo soportarlo más*, nuestra vida no mejora como debe. Eso es así porque las conmociones que sufrimos una y otra vez van debilitando nuestra voluntad y nos llevan a darnos por vencidos.

Pero cuando por el contrario conservamos siempre en la mente una gran visión, luminosa y radiante, y pase lo que pase dirigimos hacia ella la consciencia al tiempo que continuamos luchando por nuestros objetivos, esa visión edificante nos da el poder para lograr los objetivos menores, como el de caminar, sin apenas dificultad ni dolor. Así es como se vive según el principio de efecto y causa.

Nuestra consciencia, en sí misma, no tiene límite. Su extensión y su poder son inmensurables, pero también tiene capacidad ilimitada para funcionar en cualquier dirección, ya sea positiva o negativa. Dependiendo del modo en que pensemos, podemos crear una vida de esplendor siempre creciente o una situación de indecible dificultad.

- *El misterio de la consciencia humana.*

Nuestra consciencia, a pesar de pertenecernos, es totalmente misteriosa e incomprensible.

Puede funcionar en dirección positiva o negativa, pero entonces ¿por qué no la dirigimos hacia lo positivo nada más? Esto solo podemos hacerlo cuando vivimos absolutamente todo el tiempo con la visión suprema de que cada ser humano es sublime y omnipotente. Así es como se lleva a la práctica el principio de efecto y causa.

Cuando por otra parte vivimos según el principio de causa y efecto, es decir, tratando de localizar cada una de las semillas de los problemas que hemos causado, podemos enredarnos en un ciclo de culpa y de negación de nosotros mismos. El principio de efecto y causa, por el contrario, nos permite enfrentarnos a cualquier situación de un modo

totalmente positivo, aun cuando los efectos de nuestras acciones pasadas se manifiestan en torno a nosotros en forma de desagradables resultados.

Mi recomendación es que contemplemos las circunstancias inoportunas que se manifiestan en torno a nosotros como los vestigios ya en vías de desaparición de una consciencia pasada y las envolvamos con pensamientos nuevos y positivos tales como: *Una vez que estas circunstancias cambien, todo progresará. Sin duda, todo se volverá mejor*⁷.

Cuando empleamos este enfoque, las emociones y los pensamientos negativos pierden impulso de forma natural ya que dejamos de darles nuestra energía vital. Mientras no formemos nuevos pensamientos negativos, no atraeremos fenómenos negativos de ningún tipo ni haremos que se manifiesten en nuestro mundo inmediato.

Cuando examinamos nuestra vida pasada, vemos que diversos fenómenos negativos han aparecido y desaparecido en ella, uno tras otro. Esto demuestra hasta qué punto nuestra consciencia pasada ha creado pensamientos y sentimientos negativos: ira, resentimiento, venganza, ansiedad, miedo, ideas de pobreza y enfermedad... Se trata de pensamientos y sentimientos pasados de este tipo que han cobrado forma y se han revelado antes de desaparecer para siempre.

Si tantas personas continúan sumidas en la infelicidad y la angustia, es porque aún no han roto con esa vida basada en una forma de pensar negativa. Cuando convertimos los pensamientos negativos en pensamientos positivos, nuestro espíritu irradia siempre tranquilidad y felicidad, incluso cuando se dan circunstancias adversas en nuestra vida.

¡Qué contentos estamos de ser capaces de vivir con una gran visión radiante del futuro!

El futuro está esperando a que lo creemos.

Lo "imposible" no existe

Hasta ahora, la sociedad ha creído firmemente que los avances científicos, políticos y económicos elevarán el nivel y la calidad de vida. En lo que respecta al ámbito científico, muchas personas tienen puestas sus esperanzas en la decodificación del genoma humano, ya que piensan que de este tipo de investigación saldrá una cura para todos los males. En muchas ocasiones, la ciencia moderna ha estimulado tal expectación, ya que numerosas curas muy buscadas se han hecho realidad y, en muchos sentidos, la vida se ha vuelto más cómoda de lo que era.

Ahora que el siglo XXI acaba de empezar, la vitalidad humana sigue expresándose a través de la inagotable búsqueda del progreso, en todos los campos y a todos los niveles. También se están empezando a constatar señales de cambio en la consciencia de los individuos. Se empieza a ver a personas que, empujadas por la creencia de que todo problema tiene una solución, están decididas a superar sus dificultades. En ocasiones, pueden llegar a sentir que sus capacidades son limitadas, para jamás dicen que algo sea imposible. Con nuestros propios ojos vemos a personas hacer ahora cosas que en el pasado se habían considerado imposibles. Las advertimos acá y allá, seguros de aquello en lo que creen, adentrándose en lo desconocido y abriendo puertas. Entonces, por primera vez, se nos ocurre que nosotros podríamos hacer lo mismo.

Para adentrarse en campos desconocidos que jamás hemos experimentado y que superan nuestras habilidades y comprensión, hace falta un valor tremendo y una gran fuerza de voluntad. El hecho de que empiecen a aparecer personas que lo hacen es una señal inequívoca de que la humanidad está alzándose y dejando atrás la mentalidad del siglo XX. Y es que en el pasado, la idea del "nada es imposible" era absolutamente inimaginable.

En el mundo actual, a pesar de que la mayoría aún no nos hemos desprendido totalmente de la creencia en las limitaciones, sentimos un deseo creciente de desafiarlas y despejar obstáculos. Poco a poco, este fenómeno se está convirtiendo en una tendencia de alcance mundial. Ello ocurre porque las vibraciones positivas que emitimos con esta nueva y luminosa forma de pensar tienen el poder de envolver las vibraciones negativas y

de convertirlas en ondas de luz radiantes. Como consecuencia, la humanidad entera está empezando a percibir que la expresión *nada es imposible* tiene una base real.

De todos los cambios que han ocurrido en la consciencia humana, creo que este es el más extraordinario. Superar barreras y, una a una, hallar soluciones, es el modo en que no solo los individuos, sino la humanidad entera, progresan y se recrean a sí mismos.

- *Ensanchar el reino de nuestra consciencia*

¿Por qué hemos sido los seres humanos incapaces de hacer posible lo imposible en el pasado? Creo que se debía a una creencia en las limitaciones, que arrastrábamos con nosotros desde el pasado. La creencia en las limitaciones nació a partir de una duda que una vez instalamos y alimentamos en nuestro interior. Con la energía que le fuimos dando, se hizo más y más fuerte. Con el tiempo y poco a poco, esa falta de confianza en nosotros mismos fue tomando control de nuestra vida. Al dudar continuamente de nuestra habilidad y talento inherentes, caímos en el hábito de trazar en nuestra mente líneas divisorias denominadas "limitaciones".

Cuando trazamos líneas divisorias que ponen límite a nuestra capacidad, nos volvemos incapaces de aprovechar ese potencial infinito que llevamos dentro. Lo que hacemos entonces, es tratar de resolver problemas y de emitir juicios sin más base que la de experiencias pasadas o la información que captan los cinco sentidos. En estas circunstancias, todo aquello que no hemos experimentado antes o que no podemos ver, oír, saborear, oler o tocar, es relegado al reino de lo desconocido. Por eso, cuando ocurren cosas inesperadas, caemos presa de la ansiedad y el pánico y rápidamente trazamos una línea para separarnos de ellas. Nos decimos que, si no cae dentro de nuestra experiencia y conocimiento, pertenece al reino de lo imposible. Dar un paso adelante y cruzar esa línea divisoria ha sido una maniobra impensable a nuestro entender.

Por otra parte, ¿qué ocurre cuando hacemos posible lo imposible al no fijarnos limitaciones de ningún tipo? Como nos sentimos dispuestos a utilizar la imaginación para enfrentarnos a aquello que no hemos experimentado antes o que nuestros sentidos no reconocen, tratamos de resolver el problema. A continuación, pasamos a ampliar las funciones de nuestro cerebro imaginando un enlace que se extiende más allá de las

experiencias vividas. De este modo, la consciencia se vuelve receptiva a factores desconocidos y logramos hacer posible lo imposible.

A base de repetir este proceso una y otra vez, nuestra consciencia se eleva gradualmente por encima de los límites de lo material y accede al reino de lo espiritual. Según vamos centrando la consciencia más y más en este reino, una voz que dice *¡Puedo hacerlo!* empieza a dejarse oír. Al escucharla, comenzamos a vislumbrar las posibilidades que existen en el reino de lo desconocido y la idea de nuestro propósito en la vida florece y cobra fuerza en nuestro interior. Empezamos a concebir el reino de lo desconocido como algo a lo que nuestra consciencia puede acceder. De este modo, el poder de nuestra imaginación se va acrecentando y, cuanto más utilizamos nuestro cerebro de este modo, más capaces nos volvemos.

- *Generar "ultraenergía"*

Cuanto más utilizamos el poder de los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) y más centramos la consciencia en ellos, mayor capacidad logramos demostrar en estas áreas.

Cuando nos imponemos limitaciones, no utilizamos los cinco sentidos al máximo de su capacidad. Los dejamos funcionar inconscientemente, sin más. Cuando comemos viendo la televisión o hablando con otras personas, no hacemos uso del sentido del gusto al máximo. Cuando oímos hablar a alguien, ¿con qué frecuencia escuchamos conscientemente lo que están diciendo? Si escuchamos música con una concentración total, logramos diferenciar las notas que produce un solo violinista dentro de toda una orquesta sinfónica. La misma agudeza perceptiva pueden alcanzar los sentidos de la vista, el olfato y el tacto. La mayoría utilizamos los sentidos a un treinta por ciento de su capacidad aproximadamente, pero cuando centramos la consciencia en ellos, logramos incrementar su actividad hasta un máximo del ochenta por ciento. Ello nos permite experimentar una gama de frecuencias que jamás hemos visto, oído, olido, saboreado o tocado antes.

Los cinco sentidos captan la información recogiendo vibraciones de determinadas frecuencias. Después, envían esa información al cerebro. La información que se

encuentra por encima o por debajo de esta gama de frecuencias es ignorada. Si centráramos la consciencia en cada uno de los cinco sentidos, dilataríamos nuestras capacidades y lograríamos identificar venenos con el sentido del olfato, percibir sonidos distantes precursores de desastres y ver cosas y personas que aún no tenemos ante nuestros ojos.

Desarrollar los cinco sentidos puede incrementar las posibilidades de supervivencia ya que, al estar más alerta, somos capaces de proteger mejor nuestras vidas y tomar decisiones acerca de qué hacer a continuación. La gente se vuelve capaz, en situaciones extremas, de acciones que normalmente se consideran imposibles. Posibilitan cosas que hasta ese momento eran inimaginables. La razón de ello es que, en momentos así, la "ultraenergía" brota de pronto en nuestro interior. Los principios de esta energía están presentes siempre en nuestro cuerpo, dispersos, pero esta no se manifiesta en situaciones ordinarias. Sin embargo, cuando se da una situación extraordinaria, esta energía se concentra inmediatamente en nuestro interior en forma de "ultraenergía".

Un buen ejemplo de ello es lo que en ocasiones denominamos "energía bruta ante un desastre". Hubo un caso en el que un paciente muy enfermo logró huir y salvarse cuando un incendio se inició en el hospital donde estaba. El paciente no tenía movilidad alguna, llevaba varios años confinado a una cama y se encontraba ya cerca del fin debido a su enfermedad. Sin embargo, cuando se declaró el incendio, logró huir del hospital por sus propios medios. Lo que pasó fue que energía latente se concentró en forma de "ultraenergía", que le permitió actuar en una situación en que tal cosa parecía imposible.

Pero esta "ultraenergía" no se activa exclusivamente en situaciones extremas. Si concentramos nuestra consciencia en un objetivo determinado, un poder inesperado brota de pronto en nuestro interior. Es un poder que existe en abundancia dentro de nosotros y, poco a poco, cada vez más gente empieza a reconocerlo. Estamos también empezando a darnos cuenta de que somos nosotros mismos quienes hemos puesto límite al maravilloso e ilimitado potencial que tenemos.

- *Cambiar ideas preconcebidas habituales*

Cuando crezca el número de personas que invocan esa maravillosa e increíble "ultraenergía" y que por tanto activan el poder de hacer cosas que anteriormente se consideraban imposibles, veremos que un cambio se opera en la lógica convencional y en las ideas preconcebidas que imperan en este mundo. El nivel de nuestro entendimiento habitual alcanzará cotas más altas y se extenderá a esferas más amplias. Al elevarse el nivel de las ideas que aceptamos comúnmente, la situación mundial y las condiciones ambientales mejorarán en gran medida. Las guerras dejarán de estallar y la humanidad experimentará una paz verdadera.

En el futuro, una vez que el modo en que pensamos habitualmente se haya elevado notablemente, la ciencia y la religión se armonizarán de forma natural. Este hecho señalará el inicio de una era en la que cosas que nunca antes se habían conseguido se lograrán una a una. La ciencia, que hasta ahora se ha limitado al reino de lo material, y la religión, que hasta ahora se ha limitado al reino de lo espiritual, discurrirán juntas en una nueva corriente unitaria. Se hará común de manera natural un estilo de vida en el que elementos materiales y espirituales coexisten en armonía, un estilo de vida que empezará por los pensamientos, emociones y hábitos diarios de cada ser humano.

- *Transformar el principio de causa y efecto*

Cuando cada uno de nosotros se libere de las nociones restrictivas que nos han puesto freno, todos seremos capaces de vivir del modo que deseemos. Las ideas que en el pasado aceptábamos rutinariamente se verán transformadas y la ley de causa y efecto, que es una ley absoluta en este mundo, se verá invertida. Incluso aquellos que habían estado profundamente afianzados en un modo de pensar negativo verán abrirse ante ellos un nuevo modo de vida.

Según la ley de causa y efecto, si sembramos mala simiente (si tenemos pensamientos negativos), en un momento del futuro cosecharemos sus consecuencias. Si llegado ese momento, ni nuestra propia consciencia ni la consciencia de la humanidad ha alcanzado una dimensión superior, lo único que podemos esperar es caer en el mismo tipo de situaciones desdichadas que antes. Pero si por el contrario el entendimiento compartido de la humanidad se eleva a un estado más alto, los pensamientos negativos que puedan

invadir nuestra mente no llegarán a producir resultados negativos. En lugar de ello, esos pensamientos negativos del pasado se verán iluminados por ideas radiantes y positivas, gracias a la masa de energía llena de luz que imperará en la consciencia de la humanidad.

El motivo de ello es que las combinaciones de causas y de circunstancias desencadenantes mejorarán con respecto al pasado. Pero de momento, cuando causas negativas (de una consciencia pasada) se combinan con circunstancias desencadenantes, esas circunstancias son igual de negativas o más. Como consecuencia, en el mundo se materializan condiciones carentes de armonía. Sin embargo, en el momento en que las ideas que generalmente aceptamos se hayan elevado a una dimensión superior, las causas carentes de armonía ya no se unirán con desencadenantes igualmente carentes de armonía, sino con otros más radiantes y armoniosos. El resultado será la aparición de fenómenos cada vez más armoniosos en este mundo.

Este es el modo de vida que creamos cuando nos esforzamos por entonar nuestra consciencia con las leyes armoniosas del universo. Cuando nuestros pensamientos estén llenos de amor, apreciación y gratitud para con la tierra y todos los seres vivos, nuestra consciencia se aunarà sin problema con la energía pura que emite la fuente del universo. En ese momento, las causas carentes de armonía fruto de consciencias anteriores se purificarán y armonizarán a la perfección, de modo que en nuestro futuro ya solo se materializarán condiciones maravillosas y alegres. Con ello, estaremos además forjando condiciones radiantes para el futuro de la humanidad.

Una vez que estos maravillosos efectos hayan alcanzado la vida de cada persona, los seres humanos nos sentiremos en extremo reacios a expresar palabras, pensamientos o acciones negativos. Poco a poco, nuestras palabras, pensamientos y acciones se volverán más luminosos y nuestra consciencia se verá siempre atraída hacia lo que es luminoso y brillante. Los malos hábitos que teníamos en el pasado también se transformarán. Al crear hábitos nuevos y positivos, las condiciones externas que hacían surgir sentimientos de tristeza e ira en nuestro corazón desaparecerán de forma natural, y solamente generaremos palabras, pensamientos y acciones luminosos.

Todas las palabras, pensamientos y acciones se componen de vibraciones. La forma que adquieren esas vibraciones varía en concordancia con nuestra energía vital. Esas

vibraciones no son meras ondas que se mueven mecánicamente. En ellas reside precisamente la energía vital.

La energía vital es algo que utilizamos constantemente para crear nuestro entorno, personalidad y modo de vivir. Dicho de otro modo, nuestras palabras, pensamientos y acciones dan forma a nuestro futuro y el origen de estos no es otro que esa energía vital. Por eso la dirección que imprimimos a nuestra energía vital en cada momento es tan importante. Al amarnos a nosotros mismos y a los demás, perdonarnos a nosotros mismos y a los demás y cultivar siempre en nuestra mente sentimientos de amor y paz, el poder de nuestra energía vital se activa y crea un futuro dichoso para nosotros y todos los seres vivos de la Tierra.

- *Fomentar una ciencia armoniosa*

Cuando pensamos en el siglo XX, vemos que fue un siglo en el que se produjo un desarrollo rápido y sin precedentes de lo material. Las máquinas, los ordenadores, la exploración espacial, la atención médica, los fármacos, los trasplantes de órganos y otros avances similares definieron este siglo. Si quisiéramos enumerar los frutos positivos de estas invenciones y logros, no acabaríamos nunca. Por desgracia, muchos de ellos también dejaron una huella negativa importante. Hubo descubrimientos que nos llevaron a adquirir una vastísima cantidad de conocimientos nuevos, pero también hubo supuestos "avances" que desencadenaron desconcertantes consecuencias, tales como la destrucción del medio ambiente y las condiciones climáticas extremas que ahora se experimentan por todo el mundo.

Para solventar los grandes problemas ambientales, sociales y de salud que amenazan la existencia de la humanidad y el mundo de la naturaleza, es imprescindible que la conciencia de cada individuo se eleve.

En su implacable búsqueda del progreso material, la ciencia moderna se ha desarrollado de forma parcial y ha ignorado al alma de la humanidad. Su complejidad y envergadura ha aumentado tan rápido que mucha gente ni siquiera comprende ya sus ventajas, por no decir gozar de ellas. Si esta tendencia continúa, cada vez menos gente podrá disfrutar libremente de los privilegios que la ciencia material proporciona.

Aquellos que disfrutan de ellos serán los mismos que la controlan. De esta situación, podría nacer una nueva forma de discriminación.

Para evitar que tal cosa ocurra, cada ser humano debe luchar enérgicamente por la evolución y creación positiva de su consciencia personal. Esta es una responsabilidad que todos compartimos, ya que al elevar nuestra consciencia a una dimensión superior, dejamos de ceder el control de nuestros pensamientos y acciones a los demás, además de contribuir a crear un equilibrio entre la ciencia y la espiritualidad humana.

Inversamente, el hecho de dejar que los preceptos de la ciencia materialista controlen nuestra vida, podría tener un efecto inhibitor tanto en nuestra evolución como en el proceso de creación de nosotros mismos. Cuando tan solo creemos y confiamos en los beneficios que la ciencia moderna nos promete, corremos el riesgo de olvidar que tenemos la obligación de centrarnos en el poder ilimitado que reside en nuestro interior y de desarrollarlo. El motivo de ello es que ya tan solo buscamos la comodidad y la prosperidad de lo externo.

En un principio, el propósito de la ciencia era explorar hasta qué punto éramos capaces de aprovechar el potencial infinito, las habilidades y el poder de sanación que residía en nuestro interior. Cuando la ciencia solo se dedica a satisfacer los deseos de seres humanos materialistas, va por un camino equivocado. Y es que si lo que queremos es vivir una vida luminosa y que fluya con libertad, no debemos dejarnos guiar solamente por objetivos y valores materiales. Debemos volvernos cada vez más conscientes del gran poder que reside en nuestro corazón y esforzarnos por usarlo cada día.

Todos y cada uno de nosotros somos capaces de utilizar el poder de nuestro corazón para elevarnos a nosotros mismos y para cambiar el mundo que nos rodea. En el momento en que lo hagamos, la ciencia evolucionará también de forma natural en una dirección armoniosa.

- *El deseo de cambiar nos hará cambiar*

Todo es posible cuando de verdad nos lo proponemos. Cuando entendamos esta verdad y logremos cosas en apariencia imposibles cada día, ganaremos seguridad en nosotros mismos. Poco a poco, iremos aceptando retos cada vez mayores y la fe que

tenemos en nosotros mismos nos permitirá conseguir mayores y mejores resultados cada vez. Cuando esto ocurra, nos parecerá que es la cosa más natural del mundo. En ese momento, nuestras ideas preconcebidas quedarán desbaratadas. Es un momento que sin duda llegará, que sucederá sin falta.

Pero mientras sigamos confiando en fuerzas externas, aferrándonos y dependiendo de ellas, no podremos hacer realidad nuestros sueños y esperanzas. Todo dependerá de nuestra propia consciencia y de si somos capaces de confiar en nosotros mismos. Este despertar de la fe en nuestras propias habilidades es en sí mismo un acontecimiento sagrado.

Para experimentar este despertar, debemos borrar las líneas que hemos trazado y con que hemos puesto límite a nuestras infinitas habilidades. Debemos deshacernos de pensamientos con los que nos infravaloramos, tales como *No puedo*, *Es imposible* o *No funcionará*. Debemos desafiar las limitaciones que nosotros mismos hemos creado. Debemos atravesar esas barreras con decisión, utilizando el poder y la energía de nuestros pensamientos luminosos.

Lo más importante es no rendirse nunca. No debemos resignarnos nunca a la situación en la que nos encontramos. Ese deseo de cambio de los hábitos y de mejora de la perspectiva (la sensación de que debemos cambiar a toda costa) es necesaria en todo ser humano. Si lo sentimos, nuestra vida sin duda cambiará.

Esto es así porque los pensamientos y la consciencia son la clave de la creación de nuestra vida. La consciencia puede controlarlo todo: puede cambiar nuestro destino, nuestro entorno, nuestra persona física, nuestra sociedad y nuestra nación. La consciencia puede dirigir la evolución creativa de todas las cosas.

Por eso os recomiendo encarecidamente que analicéis vuestros pensamientos y el modo en que vivís habitualmente, para poder fijaros objetivos situados por encima de vuestra persona actual y tratar de progresar en esa dirección. Si tenéis el firme deseo de cambiar y os dirigís sin vacilar hacia los firmes objetivos que os habéis fijado, sin duda lograréis cambiar.

Durante todo este proceso, es también importante comprenderse realmente a si mismo. Si no comprendes cuál es tu naturaleza intrínseca, en tanto que ser de amor y

armonía, difícilmente conseguirás avanzar libremente por la gozosa senda de tu propia evolución y creación de ti mismo.

- *El momento de romper las cadenas de la ignorancia*

Hoy en día, no es raro oír afirmaciones como: *Bueno, es que, al fin y al cabo, la gente es así*. A menudo la gente hace afirmaciones generales sobre la naturaleza humana, dando a entender que es indigna e incorregible. Con afirmaciones de este tipo, no hacemos más que limitarnos a nosotros mismos de inmediato. Se trata de un problema grave, porque el acto de limitarnos tiene su origen en el hecho de que no nos conocemos.

Por el hecho de haber estado viviendo de este modo, la senda que los seres humanos nos hemos trazado en la Tierra no ha sido perfecta ni completa. Y no ha sido pacífica tampoco. Para garantizar la supervivencia de la humanidad en el futuro, debemos dar máxima prioridad en la vida a la búsqueda de nuestra verdad esencial. Debemos llegar a cobrar consciencia de que dentro de cada uno de nosotros existe un poder y un amor ilimitados.

A lo largo de siglos, de milenios, hemos prestado nuestra preciosa energía creativa a expresiones como *no se puede, ni hablar o imposible*. A estas alturas, esa energía forma ya un intenso campo magnético que impregna la mente de todas las personas. Cada vez que pronunciamos una expresión de este tipo, conferimos más energía a este campo y reforzamos así aún más la noción del "imposible".

Para disipar esta noción negativa, todos necesitamos valor para desafiar las limitaciones que nosotros mismos nos hemos impuesto. Necesitamos extraer y aprovechar la sabiduría que fluye en abundancia en nuestro interior.

Durante los últimos años, un número creciente de personas ha desafiado sus limitaciones pasadas. Eso las ha llevado a descubrir un nuevo modo de vida más luminoso y a proyectar poderosa energía positiva a la gente de todo el mundo. Uno de los modos en que lo hacen es utilizando palabras positivas y luminosas a la menor oportunidad. Por ejemplo: *¡Estoy seguro de que puedo hacerlo! ¡Estoy seguro de que todo va a ir bien! ¡Voy a hacer todo lo que pueda! ¡Siempre existe una manera! Piensa en el respeto. Piensa en la belleza. Piensa en la confianza. ¡Piensa en algo maravilloso!*

Cada vez que centramos la consciencia en palabras radiantes, llenas de un potencial infinito, creamos un nuevo campo de energía llena de luz que impregna tanto nuestra vida como la del resto de la humanidad. Como consecuencia, las antiguas ideas preconcebidas con que nos limitábamos y que eran ampliamente aceptadas por la humanidad están empezando a derrumbarse. En el futuro, ya no será nuestro antiguo e imperfecto sentido común el que guíe el mundo, así como tampoco lo será una falta de él. De ahora en adelante, un nuevo sentido común más amplio y luminoso, un "supersentido común", será el que sostenga nuestros pensamientos y acciones diarios.

Tengo la firme creencia de que la causa inicial de toda la infelicidad y el sufrimiento humano nace del desconocimiento de la verdad. Las guerras, los conflictos religiosos, la discriminación étnica y cultural y todas las formas de injusticia nacen del hecho de que los individuos ignoran cuál es su propia verdad esencial. Liberarnos de las cadenas de esta ignorancia es el primer paso hacia la consecución de la paz mundial. Cuando todos y cada uno de nosotros lleguemos a nuestra propia verdad esencial, seremos capaces de comprender espontáneamente que todos estamos estrechamente vinculados unos a otros y que solo somos manifestaciones individuales de una misma vida única.

El rumbo que toma nuestra vida depende por completo de aquello en lo que creemos y del propósito con el que vivimos. Es un reflejo directo de nuestras creencias y se desarrolla de acuerdo con ellas. Estas lo impulsan y le dan forma. Es una ley de la creación.

Las creencias son poder y energía. Cuando creemos en la infelicidad, nos volvemos infelices. Cuando creemos en la enfermedad, nos ponemos enfermos. Cuando creemos en la soledad, nos sentimos solos. Cuando creemos en el engaño, somos engañados.

Si creemos en la guerra, en conflictos y disputas, experimentaremos guerra, conflictos y disputas. Pero si por el contrario creemos en el amor, la armonía y la paz, entonces el amor, la armonía y la paz se manifestarán en nuestro futuro.

Por este motivo, los seres humanos no pueden permitirse seguir ignorando la verdad. La ignorancia es nuestro peor enemigo.

Mi padre, Masahisa Goi, decía a menudo que los errores que cometemos por ignorancia son más graves que los que cometemos con conocimiento. A primera vista, puede parecer que lo cierto tiene que ser lo contrario. Nos da la impresión de que los

errores que cometemos por ignorancia deberían poder corregirse con más facilidad, pero no es así. Así por ejemplo, si un niño agarra unas tenazas sin saber que han estado metidas en el fuego, se quemará bastante. Sin embargo, si el niño sabe que las tenazas están calientes, tendrá cuidado de no quemarse. Si llega a tocarlas sin querer, se apartará de ellas de inmediato y no llegará a quemarse demasiado.

Por eso siempre insisto en que los seres humanos no deben permanecer en la ignorancia de la verdad. La ignorancia nace del descuido. Para liberarnos de la ignorancia, tan solo tenemos que cambiar el modo en que pensamos. En lugar de decir: *Es culpa de otra persona*, podemos pensar: *Yo soy el responsable*. En lugar de pensar: *No quiero saberlo*, podemos pensar: *¡Quiero enterarme! ¡Quiero cambiar! ¡Quiero extraer mi potencial infinito!* Día a día, efectuando sencillos cambios en nuestro modo de pensar, descubriremos que nuestra vida avanza como por arte de magia en una dirección completamente distinta.

En estos momentos, está iniciándose verdaderamente una era en la que cada persona puede liberarse de las cadenas de la ignorancia. Cada una de las personas que lo hace se convierte en una señal luminosa para el resto de la humanidad. Según se vaya ampliando esa luz, nuestra perspectiva se hará cada vez más clara.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en febrero de 2005

Problemas pendientes y atrasados

¿Qué es eso que llamamos "problemas"? ¿Llegaremos a no tenerlos algún día? En estas páginas, quisiera hablar de dos tipos de problemas que la mayoría de la gente padece.

A los del primer tipo los llamo "problemas atrasados". Los problemas atrasados los constituyen las desdichas y el dolor que arrastramos del pasado. Ya han tocado a su fin, pero seguimos aferrándonos a ellos, incapaces de soltarlos. No dejamos de pensar en esas desdichas pasadas, rememorando cuánto nos hicieron sufrir.

A los del segundo tipo los llamo "problemas pendientes". Los problemas pendientes los constituyen la ansiedad y los temores acerca del futuro. Aun cuando no ha ocurrido nada, vivimos temiendo el futuro, pensando en el sufrimiento que quizá tendremos que soportar. Es como si los seres humanos fuéramos incapaces de vivir sin problemas y nos los creáramos por voluntad propia si hace falta.

¿Cuál es tu situación actual? ¿Se encuentra tu mente en paz? ¿O quizá hay problemas pendientes o atrasados que pesan sobre ti? Cuando tienes problemas que te agobian, ¿qué son exactamente para ti? ¿Te parece que los "problemas" son una entidad tangible que ejerce su influencia directamente sobre ti, que intenta hacerte daño? ¿Se trata de un objeto material denominado "problemas" que trata de derrotarte? En primer lugar, definamos qué es eso que denominamos "problemas".

¿Se ve? ¿Se oye? ¿Cómo es? ¿Qué intención tiene? ¿Nos amenaza con enfermedades y desdicha o intenta quitarnos la vida? ¿Planea arrebatar nos nuestros mayores tesoros o a nuestros seres queridos? ¿Intenta menospreciar nuestro honor o dañar el respeto y la confianza que tenemos en nosotros mismos?

¿Alguien ha visto en realidad eso que llamamos "problemas"? ¿Nos hemos encontrado con ello cara a cara? Si así fue, ¿fuimos incapaces de atraparlo y dominarlo? Si sentimos que nos amenazaba, ¿por qué lo dejamos escapar entonces?

Quizá fue que no tratamos de atraparlo. Quizá fue que huimos de ello para evitar que nos alcanzara. Una vez que empezamos a correr, ¿siguieron los problemas persiguiéndonos insistentemente? ¿Terminaron por atraparnos y por dominarnos? ¿Nos arrastraron después de un lado a otro y nos hicieron sufrir lo indecible?

¿Qué motivo pueden tener los problemas para atacarnos? ¿Se ensañan con ciertas personas en particular? ¿Ganan de hecho algo con asediarnos? ¿Alguna vez te lo has preguntado?

Planteémonos el asunto desde otro punto de vista: ¿Existe la posibilidad de que seamos nosotros mismos quienes atraemos los problemas? Tengo prácticamente la seguridad de que ese no puede ser el caso, porque no veo ventaja alguna en hacer tal cosa. Al fin y al cabo, no sacaríamos más que sufrimiento de los problemas que atrajéramos.

Detengámonos un momento y preguntémonos por qué tanta gente teme día tras día a eso que llamamos "problemas". ¿Qué es lo que nos hace creer firmemente en su existencia a pesar de que no tienen sustancia?

Desde luego, eso que denominamos "problemas" parece no dejar en paz a la humanidad y causarle sufrimiento. A pesar de que nadie ha podido atraparlo, todo el mundo está convencido de su existencia. Y todo el mundo conviene en que una vez que nos atenaza, estamos condenados a convertirnos en la estampa de la desesperación, el dolor y la infelicidad. Por mucho que tratemos de huir de ello, siempre se las arregla para alcanzarnos. Nadie quiere que le capture y, por tanto, huimos de ello desesperadamente. Irónicamente, es la cosa que más alegremente le cederíamos a otro, pero cuanto más nos esforzamos por escapar, más se nos acerca.

- *Eso que llamamos "felicidad"*

Si bien es cierto que creemos en la existencia de los problemas, los humanos también creemos con entusiasmo en otra entidad intangible denominada "felicidad".

Jamás hemos visto, oído ni tocado una sustancia llamada "felicidad" y, sin embargo, no podríamos tomarnos su búsqueda más en serio. Con tal de conseguirla, somos capaces de luchar unos con otros, de calumniarnos y de hacernos daño.

Al parecer eso que denominamos "felicidad" trae consigo gozo, éxtasis y ventajas. Cuando se trata de la felicidad, corremos desbocados hacia ella por voluntad propia. Nadie desea huir de ella ni cedérsela a los demás.

Pero en el caso de la felicidad, cuanto más lo intentamos, más difícil se vuelve atraparla. Cuanto más nos entusiasmos con ella, más deprisa corre. A veces, da la impresión de que los problemas nos visitan sin haberlos invitado y que la felicidad huye de nosotros a pesar de que deseamos alcanzarla.

Pero, ¿es esto realmente así? Ni los problemas ni la felicidad son cosas tangibles, pero en el mundo actual se los considera en general entidades concretas. Si no son de naturaleza material, ¿qué son? ¿Son producto de nuestra imaginación? Si no tienen sustancia material, no pueden ser finitos, así que todo el mundo puede si lo desea participar de ellos en la misma medida.

Si los problemas y la felicidad fueran objetos materiales, y por tanto existieran en cantidades limitadas, lo lógico sería que si alguien poseyera gran cantidad de ellos, el resto de la gente solo tendría un poco o quizá nada. El dinero, por ejemplo, es de naturaleza material. Si una persona posee una fortuna, a las demás no les queda más remedio que repartirse el resto entre ellas. Como consecuencia, hay mucha gente que es pobre o que no tiene nada. Pero la felicidad y los problemas no son materiales, así que todo el mundo puede poseer tanto como quiera de ellos. Jamás podrá haber desigualdades.

Si no son sustancias materiales, ¿qué son? La felicidad, que huye de nosotros cuando la buscamos, y los problemas, que nos persiguen cuando tratamos de huir de ellos, son cosas intangibles que parecen ser reales. ¿Por qué tenemos que pasarnos la vida preocupados por ellos?

- *¿Es que los problemas y la felicidad no existen?*

Quisiera introducir aquí la idea de que tanto los "problemas" como la "felicidad" son en principio inexistentes. Son algo que a los humanos se les ha antojado crear, nada más. Por sí solos, no tienen poder alguno ni llevan a cabo ninguna función. A menos que se les confiera poder, no tienen autoridad alguna. Somos nosotros quienes les damos poder y les insuflamos vida. Nuestros pensamientos los activan y los sustentan, y hacemos así que parezca que tienen poder propio.

Nuestros pensamientos son energía misma. Nuestros pensamientos son poder y, cuando nuestras creencias se refuerzan, ese poder se intensifica. Si lográramos que la idea de "felicidad" e "infelicidad" dejara de limitarnos y eleváramos nuestra consciencia hasta el lugar en que nos armonizamos con las vibraciones de la vida y de la naturaleza, creo que la noción de "problema" desaparecería también. Si no sintiéramos la necesidad constante de no preocuparnos más que por nosotros mismos, la humanidad entera podría experimentar una vida de paz.

A lo largo del siglo XX, la mayoría de la gente depositó su confianza en cosas materiales principalmente. Creíamos que todo poder residía en lo material. Opinábamos que nuestras posesiones, o la falta de ellas, determinaban si éramos felices o infelices. Mientras vivamos en esa situación, con la ganancia material por objetivo principal, no podremos evitar vivir bajo la amenaza de los problemas.

Preguntemonos a continuación sobre la "felicidad". ¿Qué significa ese término para ti? Si piensas que la felicidad existe exclusivamente en el reino de lo material, jamás lograrás trascender los límites de los problemas pendientes y atrasados porque tu felicidad se verá siempre limitada por algo que es finito.

Salud, riqueza, éxito, casas, terrenos, autoridad, conocimiento, títulos académicos, admiración pública, juventud, belleza, hijos excepcionales... Si poseyeras todas estas cosas, sin duda se te consideraría una persona feliz por encima de lo común. Sin embargo, ¿serías realmente capaz de conservar la felicidad en tu corazón? ¿Estarías seguro de que esa felicidad iba a durar para siempre? ¿No te preocuparía perderla? ¿No tendrías miedo de que un día se desmoronara? ¿No sentirías aprensión de que alguien la destruyera? Estando sano, ¿no temerías contraer alguna enfermedad? ¿No sentirías ansiedad ante la idea de perder riqueza y bienes si se declarara una guerra? ¿No habría peligro de que alguien que tuviera algo contra ti te quitara la vida?

Aun cuando se posee todo aquello que se considera una fuente de felicidad, uno puede vivir en realidad con miedo constante a perderla. La cuestión es: ¿Debemos los seres humanos seguir viviendo así para siempre, atormentados constantemente por los problemas pendientes y atrasados?

- *Adoptar una perspectiva nueva*

¿Por qué es la gente incapaz de acabar con los problemas pendientes y atrasados? ¿Por qué no dejamos de arrastrar el pasado con nosotros? ¿Por qué tenemos que revivir una y otra vez acontecimientos, ansiedades y miedos que deberían haber pasado ya? Y por si esto fuera poco, generalmente parecemos incapaces de vivir sin temor, sin inquietarnos acerca de cosas que no han ocurrido aún. ¿Por qué nos empeñamos en visualizar desgracias, dolor, desastres, tragedias y fracasos y nos preocupamos de que puedan ocurrir?

En la actualidad, los pensamientos de la mayoría de las personas se ven influidos y perturbados con gran facilidad por cosas que no tienen sustancia real. Su subconsciente se llena de ideas trastocadas que les impiden vivir como deberían. ¿Cómo podemos salir de esta desdichada condición? ¿Cómo podemos deshacernos de los problemas pendientes y atrasados?

Para mí, la respuesta está en enfocar la vida de otro modo. En primer lugar, creo que deberíamos dejar de vernos como propietarios de posesiones materiales en un mundo tridimensional, porque no es eso lo que somos en realidad.

Cambiar el modo en que pensamos no es demasiado difícil. Lo único que tenemos que hacer es depositar menos fe en el poder de lo material. Es precisamente a causa de nuestra obsesión por lo material por lo que aún no hemos dejado de sufrir. Rechacemos el deseo de acumular más posesiones que los demás o de las que ya tenemos. Al hacerlo, podremos dejar de centrarnos en lo material y dirigir nuestra atención al respeto por la vida.

Nuestro mismo cuerpo es un objeto material. Como tenemos la atención centrada en el cuerpo físico, tanto el dolor que recordamos como el que anticipamos nos atormenta: el dolor que trae la vida, el hecho de envejecer, el hecho de enfermarse y el de morir. Pero elevar la consciencia por encima de estas cosas es posible. Podemos hacer que la fe que tenemos en la omnipotencia de lo material se transforme en fe en la omnipotencia del corazón, de la mente y del espíritu.

Al hacerlo, nos liberaremos de los problemas que arrastramos del pasado y de aquellos que anticipamos. Nos situaremos por encima del miedo a perder la riqueza, el poder, la salud o la vida. Nos libraremos de los deseos, la competitividad y las emociones

que nos empujan a adquirir más posesiones. No tenemos por qué seguir acusándonos, juzgándonos o luchando de esta manera.

El día en que todos los corazones humanos adopten una perspectiva orientada a la vida, el dolor y la angustia de la humanidad desaparecerán por completo, porque en ese momento dejaremos de buscar la ganancia material. Ya no daremos tanta importancia a lo que ocurre en el plano material.

Y si entonces alguien siguiera mostrando deseos egoístas, persiguiendo lo material y encumbrando la riqueza y la autoridad, lo miraríamos con compasión y sentiríamos deseo de protegerlo. Rodearíamos a esta persona con olas de respeto y amor para ayudarla a liberar su corazón lo más rápido posible.

A medida que el planeta vaya avanzando en su desarrollo, cada vez más gente pondrá en primer lugar objetivos como la armonía, la creatividad, la gratitud, el respeto y el compartir. Dejaremos de vivir buscando la ganancia material. Ya no permitiremos que consideraciones materiales dominen nuestro pensamiento. Vivir de un modo materialista nos parecerá totalmente irracional, así que perderemos el interés por un estilo de vida que se basa meramente en objetivos materiales. Todo el mundo dedicará sus esfuerzos a expresar alegría con cada palabra y cada acción. Al realizar cualquier actividad, centraremos toda nuestra atención y energía en aprovechar el potencial oculto que tenemos, así que apenas nos fijaremos en lo material.

Cuando gran parte de la población se haya vuelto indiferente a los objetivos materiales, la competitividad decaerá. Como nuestras necesidades materiales quedarán satisfechas con poco, el valor de los objetos materiales caerá en picado y su escasez no influirá en él. Con el continuo decaer del valor y el atractivo de las posesiones materiales, puede que muchas de ellas pasen a ser un estorbo, así que sentiremos un deseo creciente de deshacernos de ellas. La idea de lograr la estabilidad personal por medio de propiedades materiales dejará de tener sentido.

En la era del materialismo, la gente se volvió esclava de sus posesiones. Desde el punto de vista de la humanidad y del bienestar de esta, ¿de qué ha servido toda esa lucha y esa codicia feroz? Muy pronto, la humanidad despertará y comprenderá cuán necio es desperdiciar tanta energía en objetivos tan vacíos.

Ahora, hemos llegado a un momento decisivo. La era de lo material ha tocado a su fin y estamos a punto de empezar a crear un nuevo modo de vivir para el siglo XXI.

- *La verdad nos hará libres*

Cuando en la Tierra la mayoría de la gente haya empezado a dedicar su energía a creer en sí misma y a preocuparse por los demás, los problemas pendientes y atrasados desaparecerán del corazón humano. Llegado ese momento, los esfuerzos positivos que haremos solo engendrarán efectos positivos. En lugar de acumular problemas pendientes y atrasados, cosecharemos los beneficios de pensamientos, palabras y acciones generosos. El hecho de vivir de forma más expansiva cada día producirá efectos cada vez más luminosos en nuestra vida. Empezaremos a crear un futuro brillante lleno de una felicidad que jamás se pierde ni se deprecia.

Para lograrlo, tenemos que mirar siempre más allá del mundo finito, hacia el reino ilimitado de nuestro potencial resplandeciente. Entonces, aun viviendo en el mundo físico, nos descubriremos en una dimensión de pensamiento más alta. En lugar de revivir problemas pasados, descubriremos que la felicidad, alegría y tranquilidad pasadas se prolongan hasta el presente. Seguros de que nuestra forma de vivir sin reservas creará un futuro cada vez más alegre, anticiparemos una vida radiante frente a nosotros. Seremos capaces de vivir en armonía con los demás, de alegrarnos con ellos y de realzar su vida al tiempo que desarrollamos nuestra habilidad sin límite. Para un ser humano, hacer esto representa la felicidad máxima.

¿Qué es lo que más necesitamos para liberarnos por completo de problemas pendientes y atrasados? Lo que necesitamos no es esfuerzo ni el firme propósito de liberarnos. Lo único que puede liberarnos es la verdad y nada más. El hecho de ignorar nuestra verdad esencial es la sola causa de la infelicidad humana. Conocerla y despertar a ella es lo único que necesitamos.

El motivo de que la gente viva bajo la supremacía de cosas materiales es sencillamente el hecho de que no conocen la verdad. Como no conocemos la verdad acerca de nosotros mismos, hemos estado huyendo desesperadamente de las cosas que causan dolor y persiguiendo con entusiasmo las cosas que proporcionan placer. A resultas

de ello, nos han atormentado preocupaciones, ansiedades, miedos, frustración y soledad, además de haber vivido sin esperanza.

La humanidad se enfrenta en la actualidad a una crisis de la que solo se puede salir de una manera. Mientras no despertemos a la verdad, jamás seremos capaces de elevarnos por encima del dolor.

- *Identificar nuestros problemas*

En este momento, la mayoría de nosotros muy posiblemente abrigamos algún tipo de dolor, ansiedad o tristeza en nuestro corazón, dado que tenemos gran cantidad de problemas aún por resolver. Si te cuentas entre una de estas personas, quiero pedirte que examines atentamente tus pensamientos y sentimientos. Reúne todas tus ansiedades, miedos y penas y colócalos frente a ti. Si observas detenidamente cada uno de tus problemas, los organizas e identificas su naturaleza, posiblemente te sorprenda ver que muchos quedan resueltos de inmediato.

Para empezar, entre la maraña de problemas que ocupan tu mente, ¿cuántos han de ser resueltos por ti exclusivamente? Una vez que respondas a esta pregunta, probablemente descubras que la carga se aligera.

A veces, da casi la impresión de que los seres humanos codiciamos los problemas. A menudo hacemos nuestros los problemas y preocupaciones de los demás, incluidos aquellos que no nos atañen directamente, y los llevamos con nosotros allá donde vamos. Cuando reexaminamos nuestros problemas y dejamos a un lado aquellos que realmente no nos pertenecen, nos deshacemos de gran parte de la carga.

Piensa en tus seres queridos. ¿Te has echado a la espalda la carga de todos sus problemas, ya sea la enfermedad de tu cónyuge o de un hijo o las cosas que les pasan en el trabajo o el colegio? ¿Has asumido esa carga y te resistes a soltarla? ¿La tienes firmemente aferrada en tu corazón y dejas que te disguste y atormente hasta que se soluciona?

Intenta identificar los problemas que más dolor y preocupación te ocasionan. Después, pon en una lista solo aquellos que te atañen directamente. De momento, deja a un lado las preocupaciones y penas que pertenecen a los miembros de tu familia. Al hacer

esto, mucha gente descubre que, contrariamente a lo que imaginaban, muy pocos de sus padecimientos son suyos en realidad.

De hecho, es posible que te resulte bastante difícil distinguir tus propias preocupaciones de las preocupaciones y padecimientos de los miembros de tu familia, pero este es el primer puente a cruzar. Mientras no consigas establecer esa distinción en tu mente, no te será posible progresar por tu propia senda.

Si asumiendo los problemas de un hijo o cónyuge, pudiéramos librarlos por completo de su sufrimiento, sería estupendo hacer algo así. Sin embargo, cuando tratas de cargar con el sufrimiento de un ser querido, muy posiblemente descubras que este no se alivia en absoluto. Ver el sufrimiento de un ser querido contribuye a nuestro dolor, así que solo conseguimos apesadumbrarnos el uno al otro más y más.

Por poner un ejemplo, imaginemos que a un hombre se le ha diagnosticado una enfermedad mortal y que está sufriendo mucho. A su sufrimiento físico, se suma la angustia mental y emocional. Su esposa, queriendo aligerar esta carga, intenta llevarla por él. Si de verdad pudiera aliviar el sufrimiento de su marido de este modo, estaría muy bien, pero lo cierto es que ella no conoce el auténtico motivo de la enfermedad de su marido ni lo que esa experiencia va a significar para él. Por lo tanto, de ningún modo podrá rescatarlo de esa situación.

Compartir la aflicción de los demás no constituye en sí amor y afecto verdadero. Esa es una idea equivocada. Si fuéramos capaces de sanar por completo el sufrimiento de los demás con solo compartirlo, hacerlo nos aportaría un gozo y un sentimiento de plenitud incomparable. Pero lo cierto es que compartir el sufrimiento de los demás no les proporciona ningún alivio y, por lo tanto, es mejor no hacerlo.

Si la esposa no tiene el poder de aliviar el sufrimiento de su marido, y de hecho es incapaz de controlar libremente sus propias emociones, no tiene sentido esperar que asuma la carga de él. Con ello, solo conseguiría abrumarse con problemas y situarse en una situación aún más desesperada de lo que ya está.

- *La verdadera unidad marital*

Pensando en el ejemplo anterior, ¿no te parece que el marido está sufriendo ya suficiente como para tener que ver además el sufrimiento añadido de su esposa? ¿No es eso más de lo que debería soportar?

Mucha gente piensa que para que haya verdadera unidad marital es necesario asumir el sufrimiento del cónyuge o el compañero, pero a riesgo de suscitar críticas, quisiera decir que el verdadero significado de la unidad marital no es ese. Detrás del concepto superficial que tenemos del matrimonio, se esconde una verdad más profunda. La verdadera unidad marital es un proceso a través del que dos personas llegan a unirse mental y físicamente. Es un proceso de comprensión, de ayuda y de aliento mutuos, que no es lo mismo que caer juntos y levantarse juntos.

Si cuando ves que tu cónyuge o compañero sufre, haces tuya su profunda tristeza y desesperación para que ambos llevéis la carga a partes iguales, ninguno de los dos experimentará alivio. Si bien es cierto que es bueno sentir compasión ante su dolor, su miedo a la muerte y su apego a la vida, bajo ningún concepto debes caer en su mismo estado de ánimo.

En un ejemplo de unidad marital verdadera, la esposa del hombre que sufre comprendería profundamente la angustia de su marido. Sin obsesionarse con el dolor que él siente ni hundirse en él, lo ayudaría a enfrentarse a esa angustia. Derramaría luz sobre él. Lo animaría a despertar a su verdad interior. Al pasar juntos por ese momento de sufrimiento, se alzarían fuera del alcance del mismo. Convertirían sus ondas mentales de desesperación, tristeza y miedo en vibraciones luminosas. Ambos dedicarían su energía a expresarse amor y gratitud mutuos, al tiempo que contemplarían un objetivo nuevo y luminoso.

El propósito de la unidad marital no es conservar a la persona en un estado mental determinado. Es un proceso mediante el que la pareja puede liberarse de ataduras materiales y físicas y despertar a aquello que es eterno. Si, desconociendo el importante papel que desempeñas en este proceso, decides sencillamente hundirte en la desdichada condición de tu cónyuge o compañero, sufrirás interminablemente y no recibirás alivio alguno.

Una vez que despertamos a la verdad esencial de lo que somos, ya nunca cargamos con las emociones de nuestros familiares ni sufrimos su angustia. En vez de ello, los apoyamos firmemente con nuestro amor.

Si tienes la costumbre de cargar con el sufrimiento de los demás, podría serte útil tratar de contemplar ese sufrimiento como algo ajeno a ti. Eso no significa volverse una persona sin corazón, sino una persona capaz de proporcionar más apoyo.

- *Nuestro propósito a gran escala*

Imagina que eres esa esposa cuyo marido está sufriendo. Si quieres ayudar a tu marido, en primer lugar debes ser capaz de desligarte de su sufrimiento. Una vez que lo consigues, tu energía vital puede operar plenamente y ser utilizada para animarle, depositar fe en él y liberar su mente.

Puede ser una difícil tarea para él alzarse por encima de su sufrimiento con la sola fuerza de su propia energía. Sin embargo, si tu propia energía vital y constante le envuelve con amor renovado, su ansiedad podría verse reducida a la mitad.

Las preocupaciones y sufrimientos de tu marido son algo que él mismo va a tener que resolver. Se han materializado como parte de su proceso evolutivo, de su propio plan de vida. Nadie tiene derecho a sufrir en su lugar, ni siquiera tú, su esposa.

Cuando nos enfrentamos a las distintas circunstancias que se nos presentan, debemos conservar en mente la verdad acerca de nuestra vida y el propósito que tenemos en este mundo. Sin esta perspectiva amplia, hay todo tipo de cosas que percibiremos en forma de preocupaciones y sufrimiento. Cuando despertamos a nuestra verdad esencial, lo recibimos todo como una bendición. Cada acontecimiento, cada situación de la vida nos sitúa en un momento decisivo. Si los tomamos como una forma de sufrimiento, nos adentramos en una senda oscura; pero cuando por el contrario los utilizamos como peldaño hacia la felicidad, estamos eligiendo una senda brillante y soleada.

¿Cómo se las arreglan algunas personas para aceptarlo todo como una bendición? Lo logran porque ven claramente cuál es su propósito a gran escala. Sea cual sea el tipo de problema o infelicidad que se cruce en su camino, saben que progresarán en su senda evolutiva si se alzan por encima de ello. Esas personas saben que, gracias a esa

experiencia, su vida se volverá aún más radiante. Cuando logremos vivir la vida de esta manera, total y completamente, nos daremos cuenta de lo inútil que es gastar nuestra energía vital en problemas pendientes y atrasados.

Espero que, de ahora en adelante, todos recibamos cada acontecimiento que nos sale al paso como un momento decisivo de nuestra preciosa vida y que contribuyamos con nuestra energía a la paz y la felicidad de la raza humana. Ese es nuestro principal motivo para vivir. Esto es para lo que nacimos.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en febrero de 1993

¿Te proporciona alegría tu trabajo?

Como todos los seres vivos, los humanos dedicamos parte considerable de nuestra energía a algún tipo de trabajo.

¿Qué te parece el trabajo que realizas? ¿Emprendes cada tarea con interés y agradecimiento? ¿Te hace feliz tu trabajo o bien lo llevas a cabo a regañadientes porque no te queda otro remedio y en realidad preferirías estar haciendo otra cosa?

Creo que, de acuerdo con el modo en que se toman el trabajo, la mayoría de la gente entra en dos categorías. La primera categoría la componen aquellas personas que viven felices día a día, con el corazón desbordante de energía y expectación. La segunda categoría la componen aquellos que viven frustrados y desanimados, presas constantes de la irritación y el cansancio y con la sensación de que sus días no tienen sentido. ¿Alguna vez te has planteado que tu vida podría cambiar por completo con solo pasar de una categoría a la otra?

Esta vida solo podemos vivirla una vez. ¡Es tan preciosa y está tan llena de sentido! ¡Qué increíble riqueza de oportunidades nos ofrece! Y sin embargo, cuántas personas viven la vida frustradas. Quisieran vivir dedicadas a sus propios objetivos y aspiraciones, pero se han conformado con trabajos que no les gustan. Como consecuencia, sufren un nerviosismo constante, represión emocional y todo tipo de trastornos. Algunas veces me pregunto cuál piensan que es su propósito en la vida.

¿Piensan quizá que el trabajo que han elegido les proporciona cierta seguridad? ¿Lo escogieron porque es lo que otros esperaban de ellos o porque no tuvieron seguridad suficiente para emprender un trabajo que les hubiera gustado? ¿Por qué la gente decide hacer a menudo lo que otros esperan en lugar de ser ellos mismos?

En la historia de la humanidad, jamás ha existido otra persona exactamente igual que tú y tampoco llegará a existir. Has nacido porque tu existencia era necesaria en este momento y lugar. Tu propósito en este mundo es vivir tu vida plenamente, aprovechando del mejor modo posible las cualidades especiales que solo tú tienes. Sería trágico e indigno de ti que desperdiciaras esos talentos únicos viviendo como viven otras personas o como otras personas esperan que vivas.

Aunque superficialmente dé a veces la impresión de que somos prácticamente idénticos a otras personas, nunca es así en realidad. Cuando dos personas cantan la misma canción o pintan el mismo cuadro, el resultado es totalmente distinto. Cada una le da un tono totalmente diferente y transmite un mensaje distinto.

Tu vida, preciosa e irremplazable, no está ahí para que la vivas copiando exactamente el trabajo de otros. Está ahí para que la vivas descubriendo y aprovechando los talentos únicos que tienes. Ese es verdaderamente el propósito de tu vida: hallar y manifestar plenamente el esplendor increíble de tu existencia.

- *La causa del tedio y el cansancio*

El motivo de que muchas personas no trabajen de forma eficiente es que no les apasiona verdaderamente su trabajo. Se sienten sometidos a una presión excesiva y son incapaces de trabajar con alegría. Por eso están siempre apurados y confusos, sufren tensión y estrés y se agotan con facilidad.

La gente que vive en esta situación está siempre pensando: *¡Oh, no! ¡Tengo que hacer esto! ¡Tengo que hacer aquello!* El sentido del deber les empuja y se fuerzan a realizar sus tareas, pero el trabajo se les sigue amontonando. Jamás se sienten satisfechos, jamás se sienten felices, jamás se sienten libres. Cuando se les plantea un problema, no sienten la seguridad suficiente para tomar una decisión, así que la posponen. Pero el tiempo pasa y ello les tortura, lo que contribuye a la sensación de fatiga.

¿Cuántas personas crees que ocupan trabajos, que ni son adecuados para ellas ni les interesan, tan solo por satisfacer una necesidad de seguridad, un deseo de autoridad, de prestigio o de un gran sueldo? Al trabajar en cosas que no les gustan, pagan un precio muy alto en esfuerzo y en sufrimiento.

Cuando el trabajo al que nos dedicamos nos interesa de verdad, nunca nos cansa. Muy al contrario, nos hace sentir alegres y llenos de vida. No pesa en nuestro corazón, sino que nos proporciona un sentimiento de satisfacción y plenitud. Aunque se trate de un trabajo penoso, difícil y exigente, el placer que nos proporciona compensa más que de sobra por todo el esfuerzo que le dedicamos.

Sin embargo, cuando no sentimos pasión por nuestro trabajo, siempre padecemos tedio e insatisfacción. El cansancio que se produce tiene mucho más que ver con el estado psicológico en que nos encontramos que con el agotamiento físico. Cuando el espíritu salta de alegría de trabajar en algo que nos fascina, casi nunca nos sentimos cansados porque el corazón se ve alimentado y estimulado por esa alegría.

Tengo el convencimiento de que el cansancio no lo ocasiona el trabajo. En la mayoría de los casos, el cansancio nace de la preocupación, la frustración y el pesar. Las emociones y los factores psicológicos (el sentimiento de impotencia, ansiedad, irritabilidad, inquietud, envidia, resentimiento o la sensación de que se nos ha juzgado mal o no se nos ha apreciado) nos roban la energía y nos conducen a la enfermedad. Algunas personas llegan incluso a perder el deseo de vivir.

Nada nos da más felicidad que poder trabajar en aquello que realmente adoramos. Cuando amamos nuestro trabajo, la alegría y el entusiasmo brotan a borbotones en nuestro interior y barren toda fatiga y preocupación. Cuando sentimos un interés genuino y verdadero por alguna cosa, el deseo de trabajar aparece de forma natural.

Si el trabajo que realizamos es más mental que físico, no hay razón para sentir cansancio cuanto más trabajamos. Lo que nos hace sentir cansancio es pensar en todo ese trabajo que no hemos podido terminar, y la razón de que el trabajo se nos acumule es que no estamos profundamente interesados en lo que hacemos. Nos hemos conformado con un tipo de trabajo que nos agobia, que no es razonable y que no se adecua a nosotros. En otras palabras, hicimos una elección que contradecía nuestra voluntad interior y verdadera.

- *¿Para qué trabajamos en realidad?*

Los seres humanos deberíamos parar un momento y considerar detenidamente para qué trabajamos en realidad. Hay demasiadas personas caminando por una senda que no les gusta realmente. A lo mejor la escogieron porque era lo que sus padres deseaban, porque gozaba de una gran consideración social, porque el sueldo era alto o porque les ofrecía honor, fama o un estatus superior. También pudieron haber escogido un trabajo

determinado porque no veían otra salida o porque les parecía imposible conseguir un trabajo que les interesaba de verdad.

Pero no se plantearon en primer lugar la cuestión más importante (si era el trabajo ideal para ellos), sino que la hicieron a un lado dejándola para otro día. En lugar de escoger un trabajo adecuado para ellos, fueron ellos quienes trataron de adecuarse al trabajo. ¡Qué forma tan agotadora de vivir! Día tras día tienen que reprimirse, contenerse, ahogarse a sí mismos y forzarse a hacer algo que no está en su naturaleza. Es como si, al elegir ese trabajo, hubiesen renunciado a ser ellos mismos. Nadie puede llegar nunca a ser feliz así. Un día alcanzan un punto en el que algo tiene que ceder, romperse por algún lado.

Diga lo que diga la gente, reaccionen como reaccionen nuestros padres o hijos, por mucho que amigos y familiares nos adviertan de que no lo hagamos, tenemos que buscar y buscar hasta dar con un trabajo que de verdad se adapte a nosotros. Si empezamos a trabajar en una empresa o en una oficina en particular tan solo porque alguien nos lo ha aconsejado, o porque no vemos otra salida, podría ser que el trabajo no nos interesase y eso haría crecer la tensión y el estrés que sentimos. Esto no solamente tiene un efecto negativo en nosotros mismos, sino que supone una carga para nuestros colegas y para quien nos emplea.

Esta vida solo podemos vivirla una vez, así que más nos vale vivirla como deseamos. No nos reprimamos por miedo o por cortesía para con los demás. Si escogemos nuestro propio camino y nos responsabilizamos plenamente de él, una vida apasionante y llena de luz se abrirá sin duda ante nosotros. No hay mayor necesidad que vivir una vida que otro ha escogido por nosotros: nuestra energía jamás se activaría totalmente, nunca nos sentiríamos verdaderamente satisfechos. Estaríamos siempre reprimiéndonos, siempre poniendo a prueba nuestro aguante, siempre pensando *Es inevitable, No tiene remedio* o *No hay nada que hacer*. Jamás llegaríamos a sentir la chispa del anhelo ni a saborear el espíritu de aventura que nos envuelve al emprender una actividad que significa algo para nosotros. Y uno a uno, los días de esta preciosa vida se nos irían escapando.

En este mundo existen trabajos muy variados. Estudiémoslos con detenimiento y escojamos bien cada vez que cambiamos. El error que la mayoría de la gente comete es el de centrarse en detalles que no tienen importancia y pasar por alto lo fundamental. Todos

nosotros tenemos una misión, un propósito muy claro en esta vida, que es el de fomentar nuestra evolución personal y, a gran escala, contribuir al flujo del universo. Si pasamos por alto esa misión principal y nos centramos solo en cosas accesorias, acabamos por emprender tareas que quedan fuera del alcance de nuestro talento, habilidad o interés.

Para poder escoger un trabajo adecuado, es importantísimo conocerse a uno mismo. La gente que no se conoce a sí misma se ve sumida en aflicciones de todo tipo. No se dan cuenta de que la causa de su infelicidad es haber escogido un trabajo que no era para ellos. Por eso necesitamos ser muy conscientes de nuestras aptitudes naturales y temperamento y descubrir nuestra verdadera vocación en la vida. Asegurémonos de no ofuscarnos con asuntos secundarios y de aprovechar al máximo los dones únicos que tenemos.

- *Abandonar preocupaciones innecesarias*

La mayor parte del tiempo, la gente se preocupa y angustia por cosas que, a largo plazo, no tienen mayor importancia. Pondré un ejemplo: desde el punto de vista del vastísimo universo, apenas hay diferencia alguna entre lo que llamamos "buenas personas" y "malas personas", porque tanto las unas como las otras invierten su energía en el apego que sienten a su vida física (sus posesiones, reputación, poder, fama...). Las "buenas personas" se apegan a lo "bueno" y las malas personas se apegan a lo "malo". Desde el punto de vista humano, puede parecer que las que se apegan a lo "malo" obran mal y que las que se apegan a lo "bueno" hacen lo correcto. Sin embargo, desde el punto de vista de la gran consciencia universal, unas y otras son más o menos iguales.

El día que los seres humanos abramos nuestra mente y perdamos la costumbre de apegarnos a ciertas ideas fijas, ya no nos enredaremos en nociones como la de lo malo y lo bueno o la de la vida y la muerte. Dejaremos de sentir necesidad de riqueza, reputación, poder o fama. En ese momento, seremos capaces de llevar a cabo con todo nuestro entusiasmo el trabajo que nos apasiona.

El hecho de ser capaces de hacer algo mejor o peor o el hecho de adquirir más o menos conocimientos no nos hace superiores ni inferiores a los demás, así como tampoco importa que tengamos talentos extraordinarios o los dejemos de tener. Desde un punto de

vista más amplio, esas cosas no suponen gran diferencia. Lo que sí establece una diferencia es el punto hasta el que aprovechamos nuestra sabiduría interna. Consideradas a largo plazo, las personas que viven de forma alegre y vivaz, que iluminan la vida de los demás y que logran vivir armoniosamente por muchas dificultades que se les presenten, son las que siguen su auténtico camino. Estas personas realizan el trabajo que su consciencia interna desea hacer de forma natural.

Sean cuales sean sus circunstancias, a las personas que viven con una actitud apagada y lúgubre no se las aprecia en su lugar de trabajo. Al realizar un trabajo que no les agrada, sentimientos de ira, descontento, envidia y antagonismo nacen sin cesar en su corazón. Sin embargo, la gente que se dedica a trabajos que les agrada se siente siempre alegre y fortalecida. Su energía fluye sin problema como si de agua se tratase, sin quedar nunca aprisionada en nada.

Vivamos la situación que vivamos, no debemos atar nunca nuestros pensamientos a nada. Cuando limitamos nuestro espíritu obsesionándonos con nuestra apariencia, resultados académicos, posición social, autoridad, reputación, grado de conocimiento o talento, lo que otros puedan pensar de nosotros o lo que otros puedan decir o hacer, nos resultará muy difícil vivir la vida de manera jovial. Liberémonos de esas ataduras, alcemos la mirada a los cielos y seamos puros y fieles a nosotros mismos.

- *Vivamos como los bebés*

Cuando las personas escogen libremente la carrera que realmente desean y les apasiona, sin preocuparse por lo que otros puedan pensar ni por el prestigio que pueda tener su colegio, empresa u organización, este mundo se llenará inmediatamente de armonía. Todas las personas se regocijarán juntas, cada una dedicada a lo que mejor sabe hacer.

Llegada esa época, no habrá espacio para el estrés, las discordias encarnizadas ni la competencia despiadada. Ya no tendremos por qué preocuparnos acerca de cómo nos ven los otros, no habrá motivo para sospechar de nadie ni para envidiar a nadie. La razón de ello es que a nadie le importará ya adquirir reputación o autoridad. Todo el mundo se sentirá relajado y totalmente libre.

Pensar mal de los demás es un síntoma de estrechez de miras. Cuando envidiamos el talento de otros, no es porque nosotros carezcamos de talento. Tan solo significa que tratamos de competir con los demás en aspectos secundarios de nuestro talento en lugar de centrarnos en su parte esencial.

Una vez que empecemos a reconocer nuestro talento esencial y sigamos el dictado nuestro corazón, el mundo en que vivimos empezará a recobrar la armonía. La contaminación y los conflictos entre naciones desaparecerán. Las barreras religiosas se desintegrarán y todos respetaremos la cultura, opiniones, principios y creencias de los demás.

Todos poseemos el potencial para vivir una vida alegre, próspera, feliz y en armonía. Para que este potencial se realice plenamente, debemos vivir de forma natural, tal y como hacíamos cuando éramos muy pequeños.

Los bebés son puros e inocentes porque viven libres de toda preocupación. Su mente aún no ha sido manchada y tienen el cuerpo en perfecta armonía con el espíritu. No tratan de complacer a los demás ni les intimida el poder ni la autoridad. El dinero no les impresiona y no traman, negocian, calculan ni tergiversan.

Tratan de satisfacer cada deseo según toma forma en su mente. Resuelven cada situación separadamente y una vez resuelta se olvidan de ella. Jamás se obsesionan con el pasado, preguntándose si deberían haber hecho las cosas de otro modo. Se liberan sin problemas de lo que ya fue y no se preocupan por el futuro.

Para los seres humanos, vivir siguiendo los deseos del espíritu y nada más es lo más natural. Tenemos la capacidad de hacerlo, exactamente igual que un bebé. Cuando vivimos de este modo, nuestra mente es transparente como el agua, como un cielo azul, vacía de emociones y pensamientos de represión. Así es nuestro ser natural y verdadero: transparente y luminoso, jamás vil, jamás lúgubre, jamás sucio, vulgar o indolente.

- *¿Quién ha robado nuestra libertad?*

¿Qué podría hacernos más felices que vivir cada momento plenamente, tal y como nos llega? Sin el peso de las dudas, todo el mundo viviría despreocupado y en calma. No

hay persona que no desee ardientemente vivir con libertad. Por eso debemos siempre hacer todo lo posible por no violar la libertad de los demás.

Piensa en cómo te sientes cuando alguien pisa tu libertad. Es insoportable, ¿verdad? Cuando violan nuestra libertad, solemos sentir resentimiento. Deseamos desafiar al agresor y pelearnos con él. Todos queremos ser libres. La libertad es la esencia de la naturaleza humana.

Pero hay algo de lo que casi nadie parece haberse dado cuenta... En este mundo, ¿quién es la persona que más ha limitado tu libertad? Eres tú mismo. Quizá pienses que otros te la han arrebatado, pero no es cierto.

Cuando escogiste un trabajo que no te gustaba, cuando viviste de un modo que no te gustaba, cuando seguiste una senda que no te gustaba, ¿qué hacías sino limitar tu propia libertad? Te apartaste del camino que verdaderamente deseabas seguir y te obligaste a vivir una vida en la que te engañabas a ti mismo. Pero como no te dabas cuenta de ello, continuaste torturándote mientras luchabas por tu libertad.

A pesar de que fuiste tú mismo quien renunció a tu derecho a ser libre, te quejabas de que te habían robado tu libertad. Esa fue tu excusa para culpar, herir y odiar a los demás.

Cuando te dedicas a un trabajo que no te gusta, tu corazón está siempre encadenado. Te sientes prisionero. Pierdes la concentración con facilidad porque estás siempre pensando *Tengo que hacer esto... Que no se me olvide aquello... ¿De dónde voy a sacar el tiempo?* Te sientes al borde de un ataque de nervios y tus obligaciones te abruman. El estrés se vuelve tan grande que te sientes desfallecer.

Esta es la situación en que viven las personas que aún no conocen su verdadero ser y que aún no han activado su potencial resplandeciente.

- *¿Qué tipo de trabajo es adecuado para ti?*

Nadie es capaz de llevar a cabo toda la variedad de tareas que existe en este mundo, pero también es cierto que existe al menos una cosa que cada persona es capaz de hacer bien, o al menos algún tipo de trabajo que de verdad es adecuado para ella.

¿Cómo podemos averiguar qué es lo más adecuado para nosotros? El mejor modo es comprobar si tu corazón salta de alegría cuando llevas a cabo esa actividad.

Si tu corazón se deleita mientras bailas o mientras tocas algún instrumento, eso quiere decir que son actividades adecuadas para ti.

Si te apasionan los estudios académicos o la política, es porque son campos que se adaptan a ti.

Si tu corazón se ve atraído por el mundo de la naturaleza, ya se trate de plantas o de animales, es que estás hecho para ese tipo de trabajo.

Si la medicina y sanar a otros te inspira, esa es la profesión que más te conviene.

Si te fascinan los aparatos eléctricos, las máquinas o los coches, ese tipo de trabajo te entusiasmará.

Si sientes una pasión arrolladora por el deporte, entonces tiene sentido que te labres una carrera en ese mundo.

Si lo que más te interesa es criar hijos, cocinar, el arte o la belleza, esas opciones son probablemente las más adecuadas para ti.

Cuando no eres consciente de este principio fundamental y te apartas de aquello que más te agrada y te inspira para imitar el camino que otros siguen, lo que estás haciendo es desdeñar las cualidades únicas y maravillosas de tu preciosa vida.

No tiene sentido que culpes a los demás o sientas resentimiento para con ellos cuando las cosas no salen como deseabas. Antes de culpar a otros, evalúate a ti mismo. Antes de criticar a los demás, procura conocerte a ti mismo. Antes de odiar a los demás, enfréntate a tu propia insensatez. En lugar de hacer responsables a otros de tus propios errores, corrige el modo en que enfocas la vida.

Si vives con dolor, sufrimiento y tristeza, pon fin a ese modo tan insensato de vivir. Deja ya de tratar de guardar las apariencias o de preocuparte por lo que piensen los demás. Da un paso adelante en tu propia senda. Reconoce y convéncete de que tú no tienes por qué ser como los demás.

En este momento posiblemente te parezca difícil cambiar de dirección, pero si empiezas por efectuar un cambio en tu corazón, no dudes que tarde o temprano tu vida cambiará también. Un día, te dirás a ti mismo: *¡Jamás imaginé que podría llegar a sentirme tan relajado, tan feliz, tan libre!*

Por favor, deja de contener tu verdadera personalidad para tratar de agradar a los demás. Por favor, deja de forzarte y sacrificarte para servir a los demás. Tu verdadero ser

radica en el libre fluir de la vida. Si tienes libertad interior es para desarrollar un modo de vivir propio; no se te dio para que se la entregaras a otros. ¿Por qué vacilas? ¿Qué temes? ¿Qué ideas se te habían metido en la cabeza?

- *Puedes llegar a disfrutar de tu trabajo*

Si aun habiéndolo intentado arduamente, no logras escoger una nueva carrera, no tiene nada de malo que sigas haciendo el mismo tipo de trabajo. A lo mejor llevas 30 o 40 años en ese campo y te parece que es un poco tarde para volver a empezar de cero. Si este es tu caso, en lugar de cambiar de trabajo, lo que puedes hacer es empezar a pensar en tu trabajo de otro modo.

Con tan solo cambiar de forma de pensar, puedes de hecho empezar a disfrutar de tu trabajo. Al fin y al cabo, el camino por el que la vida te llevó te conectó de algún modo con este tipo de trabajo, así que algo tiene que tener con lo que puedas enriquecer tu conocimiento. Sin duda te plantea algún reto especial que puede servirte para realzar tu carácter y para pulir tus imperfecciones.

Lo más importante es liberar la mente y el espíritu. Libérate de la vanidad y los artificios. Libérate de la preocupación acerca de lo que otros puedan pensar. No hay por qué fingir que todo va bien. No hay por qué tratar de parecer más grande o sabio de lo que se es. Sé tú mismo, sin más, y verás lo relajado que te sientes.

Conságrate a vivir de un modo natural, a ser como eres. No trates de hacer más que eso. Verás como esa irritabilidad se desvanece, verás como la melancolía y el malhumor desaparecen. Presencia el nacimiento de una persona nueva: una persona radiante, alegre y sin artificios que inspira amor a todo el mundo.

Concentra tus esfuerzos en vivir según el dictado de tu corazón, sin engañarte a ti mismo. Deja de tratar de ocultar a los demás lo que sientes, con ello solo consigues inhibir tu espíritu. Cuando te obligas a ocultar tus sentimientos, la tensión que eso provoca hiere tanto tu mente como tu cuerpo y puede llevar incluso a la enfermedad.

No hay gente más feliz que aquella que expresa sus sentimientos sin trabas, como agua que fluye. Lo mejor es decir y hacer lo que uno realmente desea decir y hacer, con

libertad. No te haces ningún favor creando excusas o tratando de justificar o de defender tu proceder. Desnuda tu espíritu y vive de forma abierta y franca.

Nada satisface más que vivir con tu verdadero espíritu al descubierto. Lo que al ser humano le sale de forma más natural es mostrarse tal y como es y vivir cada momento tal y como viene. Una vez que eres capaz de vivir de esta manera, poco a poco puedes llegar a disfrutar del trabajo que te resultaba tan odioso. Pensabas que no tenías talento para él, pero una vez que el disgusto, la aflicción y los sentimientos agobiantes desaparezcan, podrías descubrir con sorpresa que han aflorado en ti talentos que desconocías.

Todo esto empieza a ocurrir en el momento en que aprendes a actuar y expresarte de forma natural, sin compararte con los demás ni preocuparte por lo que puedan pensar. Cuando los cambios de humor de tus superiores dejen de inquietarte y ya no sientas la necesidad de ser servil con nadie, serás capaz de trabajar con valor y seguridad en ti mismo.

¡Qué enigmático resulta! Pensar que un día podrías llegar a disfrutar con el trabajo que parecía tan contrario a ti ¡y sin tirantez ni presión de ningún tipo!

Espero que empieces a enorgullecerte y a confiar más en ti mismo, a valorarte más. En el momento en que empiezas a concederte mérito, logras alcanzar nuevas cotas y aprovechar tu vida al máximo. Si has aprovechado tu vida al máximo, has cumplido tu propósito en este mundo.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Educar a los hijos en el siglo XXI

Ahora mismo, el futuro de este mundo está en manos de los jóvenes de hoy. Ellos son quienes deben guiar a la humanidad hacia delante y cargar con la responsabilidad de construir una nueva civilización para sus descendientes y para todos los habitantes de la Tierra.

¿Qué se puede hacer para evitar que estos jóvenes cometan los desgraciados errores que cometieron las generaciones precedentes? ¿Cómo pueden labrar para la humanidad una senda de creatividad y progreso que conduzca a la sociedad hacia una vida de felicidad, armonía y respeto?

Las desgarradoras situaciones que presenciamos hoy en día por todo el mundo son producto de los valores y la forma de pensar del siglo XX: valorar a los demás por su riqueza, posición y recursos intelectuales, competir incansablemente los unos con los otros para acumular ganancias materiales y agotar los recursos de la Tierra con un modo de vida insostenible. Tal era la vida que se llevó durante el siglo XX.

¿Cómo pudimos llegar a decantarnos por una forma de vivir tan necia y tan imprudente? Tal elección no fue fruto de profunda reflexión ni de una sabiduría intuitiva, sino de hábitos mentales asentados en la codicia y la ignorancia. Tales hábitos fueron además reforzados en gran medida por la educación que se nos dio en casa y en el colegio.

En verdad debemos una disculpa sincera a los jóvenes que han heredado este mundo que creamos. Resulta vergonzoso dejar un legado tan lleno de problemas a los niños del mundo. La carga que les transferimos habrá de ser soportada, muy seguramente, por varias generaciones futuras. En el tiempo que a nosotros nos queda, espero que todos meditemos profundamente sobre ello y nos esforcemos tanto como podamos por aligerar esa carga.

- *Un legado de egoísmo*

En la época actual, un profundo deseo de posesiones materiales ha empapado la mente de los seres humanos, un hambre devoradora que nos ha reducido a una

mentalidad egocéntrica: levantamos muros en torno a nosotros para proteger nuestras posesiones y nos cerramos a las necesidades y sentimientos de los demás. De este modo, nos hemos enemistado unos con otros a todos los niveles, desde disputas familiares o entre individuos a violentos conflictos religiosos y étnicos.

Aún hoy, profundamente grabadas en la consciencia de cada persona, encontramos actitudes nacionalistas, etnocéntricas y de intolerancia religiosa. Librarnos de todas esas actitudes de una vez sería desde luego muy difícil, pero sin duda llegará un día en que la humanidad evolucionará y se creará a sí misma a un nivel muy alto. Nos alzaremos por encima de la consciencia que tenemos hoy y comprenderemos que todos somos igual de preciosos, dignos y necesarios en la Tierra. En esa era, todo tipo de discriminación desaparecerá y tendremos ante nosotros un mundo lleno de paz y felicidad, un mundo en el que todas las personas vivirán juntas en paz y armonía. Tengo la certeza de que ese día llegará.

Si los niños y jóvenes de hoy logran extraer lecciones valiosas de la situación mundial actual y se consagran en cuerpo y alma a convertirse en ciudadanos responsables y justos, sin lugar a dudas podrán traer la armonía a este mundo. Serán capaces de crear un mundo en el que reinen relaciones justas y pacíficas y una perspectiva amplia y global, un mundo en el que la gente trabajará junta para construir una sociedad estable y próspera.

Para llegar a esto, es imprescindible que cada individuo adquiera profunda consciencia del hecho de que, independientemente de la nación, grupo étnico, cultura o religión a la que pertenezcamos, nuestra valía como individuos es lo que determina la valía del conjunto de la humanidad. Del mismo modo, debemos llegar a entender y a asimilar que ningún individuo puede existir independientemente de la humanidad. En las relaciones que establecemos, todos debemos esforzarnos para armonizar nuestras cualidades únicas con las cualidades de los demás y de la humanidad en su conjunto. Cada uno de nosotros debe expresar sus cualidades, maravillosas y únicas, con este espíritu y este conocimiento, sabiendo que una misma verdad universal reside, firmemente arraigada, en todas las personas. Así es como creo que hemos de vivir la vida.

- *Una educación basada en los valores humanos intrínsecos*

Para cualquier individuo, la expresión máxima de su persona consiste en evocar y expresar la energía esencial del amor que lleva dentro. En este mundo, nuestra misión principal es esforzarnos por progresar en el proceso evolutivo y de creación de nosotros mismos. La educación escolar desempeña un papel vital a la hora de contribuir a que cada niño lo haga. Por lo tanto, en el siglo XXI necesitamos un sistema educativo que no se centre en la capacidad competitiva ni en la transmisión de conocimientos fácticos.

Hasta ahora, el objetivo principal de la educación ha sido enseñar a los niños a vencer a sus competidores, para poder adquirir riqueza, posesiones y poder llevar una vida lo más acomodada posible. Aquellos que destacaban en estos campos eran considerados gente de éxito, gente con talento. El fallo principal de este enfoque educativo es que no dirige la atención de los niños hacia los valores éticos.

El problema es especialmente grave entre los adolescentes de hoy. Lo que más llama la atención en ellos es la incapacidad para amarse y respetarse a sí mismos y el poco valor que dan a su propia existencia. A causa de ello, tratan de forma imprudente tanto su vida como su cuerpo. Al ser incapaces de amar y respetar su propia vida, se vuelven igualmente incapaces de respetar la vida de los demás y acaban hiriendo a otras personas con facilidad.

Para corregir esta situación, necesitamos con urgencia programas educativos centrados en valores espirituales más que en valores materiales. Cuando hablo de "valores espirituales" no me refiero a una enseñanza religiosa sino a valores morales básicos tales como el respeto a la vida, gratitud para con la naturaleza, desear la felicidad propia y la de los demás y la búsqueda de la verdad acerca de la existencia humana. En este sentido, podría hablarse de un renacimiento del corazón y el espíritu. Eso es lo que ha de ser la educación del siglo XXI.

Independientemente de la cultura, grupo étnico, nacionalidad o religión, independientemente de la profesión, estatus, talento, habilidades y aptitud, en el fondo de cada individuo existe, profundamente arraigada, una vibración sublime y luminosa que denominamos *vida*. Es hora de que todos volvamos la mirada hacia este objeto sagrado que es la vida. Sean cuales sean las circunstancias externas del individuo, cada uno es un ser único y maravilloso entre los más de seis mil millones de personas que pueblan la

Tierra. Cada una de esas vidas es necesaria y cada una tiene un papel especial que desempeñar. La educación debe mostrar claramente a los jóvenes este principio.

- *Los padres como educadores*

No solo los profesores de carrera son educadores. Padres, familiares, vecinos, amigos... Cualquier persona que tenga contacto con un niño es un educador.

Los padres, muy en particular, tienen una enorme responsabilidad en la educación de los niños. Es vital que los padres de todo el mundo traten a sus hijos no como posesiones sino como vidas sagradas merecedoras de amor y respeto. El papel de un progenitor no es el de controlar sino el de guiar, para ayudar a los niños a enriquecer su carácter y a aprovechar el maravilloso potencial que llevan en su interior. Si los niños no reciben amor y respeto, tanto de sus padres como de otras personas, se vuelven incapaces de reconocer el valor de su propia existencia. El resultado es que acaban hiriéndose y torturándose a sí mismos y enajenándose de los demás.

Desde luego, es natural que los padres amonesten a sus hijos y les señalen los riesgos de hacer cosas que no deben hacerse. No obstante, es importante ofrecer también a los niños unos valores claros para que sean capaces de distinguir por sí mismos entre lo que está bien y lo que está mal. Los padres deben tener mucho cuidado de no inculcar a sus hijos valores propios, que reposan en emociones y preferencias personales. Es fundamental guiar a los niños con mano segura sin por ello dejar de respetar la dignidad de su existencia.

En la actualidad, el enfoque educativo más utilizado reposa aún en la ética competitiva del siglo XX. Una mentalidad competitiva fomenta el desarrollo de la codicia, los prejuicios, la discriminación y la búsqueda de autoridad y fama. Estos sentimientos dan pie a su vez a la arrogancia, el odio, la vanidad y la presunción, que con facilidad incitan a los seres humanos a cometer actos maliciosos. Esta educación, basada en objetivos egocéntricos, está anticuada y no es para el siglo XXI.

El enfoque de la educación característica del siglo XX se centra en valores materialistas y mide a la gente en base al resultado de exámenes y el conocimiento de datos. A menudo, esto lleva a los niños a sentirse inseguros y a experimentar dificultad

para desarrollar sentimientos positivos hacia los demás. Como consecuencia, elementos carentes de armonía que yacían inactivos en su mente rápidamente cobran vida, al tiempo que los elementos positivos se ven inhibidos y relegados a un estado latente.

Para invertir esta tendencia, los padres y profesores deben tener cuidado desde un principio de no utilizar palabras que hagan sentir a los niños miedo, ansiedad o que son inferiores. Los educadores deben ayudar a los niños a sentirse orgullosos de sí mismos y a valorar su existencia. Si tratamos a los niños siempre así, cualquier posible tendencia a la timidez, la cobardía o la falsedad será erradicada limpiamente. Si padres, profesores y otros adultos dedicaran a cada niño palabras de elogio y aliento, ¿cómo iban a responder los niños con frustración o rebeldía? No habría motivo alguno para que se materializara una actitud envidiosa o mezquina.

Sean cuales sean los rasgos negativos que un niño pueda mostrar, si le ofrecemos amor y comprensión en lugar de criticarlo y culparlo, con toda seguridad llegará a ser un adulto fuerte, responsable y benevolente. El amor y afecto que les demostramos a los niños despierta el amor que ellos llevan dentro, y este, a su vez, se proyecta en los demás.

En contrapartida, los niños que se ven ignorados con demasiada frecuencia mientras crecen aprenden a ignorar a sus padres y a las demás personas. Si tu hijo te parece malintencionado, autoritario o egocéntrico, debes plantearte si la energía del amor lo envuelve realmente. Y si tienes la seguridad de que recibe amor, entonces podría ser que este es inconstante, posesivo o interesado. El amor que damos a nuestros hijos debe ser puro y desinteresado. Solo el amor incondicional alienta a los niños y hace que afloren las cosas maravillosas que llevan en su interior.

Lo que la educación debería fomentar sobre todo en la mente de los niños son cualidades como la paciencia, la perseverancia, la responsabilidad y la independencia. Desde muy temprano, es posible guiar a los niños en esta dirección mediante pequeñas tareas, paso a paso, y haciéndoles ver que deben responsabilizarse de sus acciones, incluidos errores, fracasos y situaciones que han perjudicado a otros o a ellos mismos.

Incluso entre los adultos, hay muchos que son incapaces de asumir responsabilidad de sus propias acciones y que se pasan la vida culpando a los demás. Para evitar que nuestros hijos lleguen a ser así, la educación del siglo XXI debe utilizar valores éticos y

espirituales como el respeto y el perdón, que harán que los niños desarrollen valor y confianza en sí mismos.

- *Las cualidades naturales de los niños*

En la mayoría de las ocasiones, el foco de interés de los adultos se centra en sí mismos y en su entorno más inmediato. En la sociedad actual, este modo de vivir egocéntrico se considera normal, una cuestión de sentido común. Solo una vez que nuestras necesidades se ven satisfechas, extendemos el campo de nuestra consciencia e incluimos a los demás. Entonces, en el momento en que nuestros pensamientos empiezan a abarcar el mundo que nos rodea, comenzamos a explorar una perspectiva más amplia y elevada.

Si les hablamos a los niños de estos asuntos desde una edad muy temprana y creamos una educación que fomente el sentimiento de unión con los demás, en la sociedad humana se producirán cambios maravillosos.

En la actualidad, el sentido de unión con los demás y una mente que ve más allá de las diferencias son dos cualidades que hallamos con más frecuencia en los niños que en los adultos. Hasta cierta edad, los niños no se fijan en cosas como el color de la piel o el origen étnico. Ven a los demás como iguales, de forma natural, y hacen un amigo de cada persona que conocen. Quienes suprimen en ellos esta tendencia natural no son sino los adultos: los padres, los profesores y otros. Cuando traemos nuestros prejuicios y predisposiciones a la relación que establecemos con un niño, estos producen en él un efecto inmenso a nivel subconsciente.

La mente de un niño es, en esencia, la pureza misma. Un niño recibe la sabiduría intuitiva del universo de forma directa, tal y como es, y la expresa sin más. Como consecuencia, los niños tienen una aptitud extraordinaria para cualquier cosa. Son capaces de entenderlo todo de forma natural y están abiertos a todo. Mucho más de lo que los adultos creen. Actúan de forma intuitiva y no analizan las cosas pensando en lo que pueden ganar o perder.

Somos nosotros, los adultos, los que les imbuimos los prejuicios y la discriminación. Y somos nosotros también quienes debemos replantearnos el modo en que vivimos.

- *Respetar la personalidad de los niños*

Desde el momento mismo en que nacen, los niños tienen una capacidad bastante desarrollada para percibir, asimilar y responder inmediatamente a lo que sucede a su alrededor. Causar ansiedad o preocupación a sus padres no es algo que esté en su naturaleza.

Los padres son quienes ejercen presión sobre ellos con actitudes y acciones desconsideradas. Los niños muy pequeños son incapaces de responder a este tratamiento con palabras, así que responden con una mala conducta. Entonces, los padres suelen regañarlos o culparlos empujados por sus propias emociones o porque les preocupa lo que la gente pueda pensar. Pero esto tiene un efecto perjudicial en los niños.

Si cada niño tuviera a su lado un adulto sin prejuicios que escuchara con atención lo que opina y le explicara las cosas claramente, ningún niño sentiría deseo de rebelarse, de oponerse ni de ignorar a las otras personas. Los adultos necesitamos contemplar las cosas con los ojos de un niño y después reconsiderar nuestros pensamientos y acciones.

Las palabras y acciones de los niños responden siempre a una motivación pura, sencilla y franca. No tienen prejuicios ni ven las cosas desde un punto de vista egocéntrico. Quieren probar las cosas porque sienten curiosidad, para experimentar y jugar, y poder así aprender. Los niños tienen también capacidad para escuchar las explicaciones de los adultos y entenderlas. Cuando los consideramos demasiado jóvenes para entender es que somos nosotros los que no entendemos.

Lo cierto es que cada niño ha tenido una vida anterior y posee gran sabiduría y experiencia. Los adultos solemos pasar este hecho por alto y pensar solamente en la edad física que el niño tiene en esta vida. Los niños saben, sin que nadie se lo enseñe, lo que está mal, lo que es injusto y lo que no deben hacer. Por eso, cuando cometen un error, no hay por qué juzgarlos ni criticarlos con insistencia. Muy al contrario, es importantísimo no crear en ellos el sentimiento de que han hecho algo malo. Si los dejamos tranquilos y les permitimos experimentar la vida por sí mismos, aprenderán de sus propios errores y no los repetirán. Si exageramos sus malas acciones y nos centramos en sus defectos, pierden la confianza en sí mismos y crecen pensando que son verdaderamente malos.

¿Tenemos siquiera derecho a regañarlos por sus defectos y fracasos? Este es un punto sobre el que deberíamos reflexionar con la mano en el corazón. ¿No son los adultos quienes más a menudo mienten, discuten, engañan, hablan a la espalda de los demás y hacen a otros responsables de sus errores? Y todo el tiempo, los niños están ahí, observando este comportamiento sin perder detalle.

¿Acaso no somos nosotros quienes enseñamos a los niños a evaluar las cosas de forma egoísta, inculcándoles unos valores equivocados? Siento dolor por los niños que se ven envueltos en las luchas de poder de los adultos y en su modo de vivir egocéntrico.

Debemos recordar, cuando nos relacionamos con niños, que siempre hemos de explicar cada cosa en detalle, aunque nos parezca que se trata de una tontería. De este modo demostramos nuestro respeto por ellos y no herimos su orgullo. Jamás debemos subestimar a una persona y no explicarle algo porque sencillamente nos parezca demasiado joven para comprender. Nuestros hijos no son una posesión más y contar con que hagan a ciegas todo lo que les decimos no es sino síntoma de nuestra propia arrogancia.

Obviamente, todos los padres quieren muchísimo a sus hijos, pero eso no es excusa para criarlos obedeciendo a sus antojos y emociones. Para criar a nuestros hijos como es debido, debemos ofrecerles amor desinteresado, paciencia y comprensión. Esto es lo que constituye la base de lo que yo llamo una educación verdadera.

La educación ha de buscar en realidad un objetivo de trascendencia mundial: se trata de disipar la animosidad y la división entre pueblos y estados y de construir un mundo en el que no exista la desconfianza. La educación verdadera ayuda a los niños a entender el propósito de la vida humana, lo que es la vida y lo que ocurre después de la muerte. Les ayuda a avanzar en su evolución y en su proceso de creación de sí mismos al activar el inmenso potencial que tienen oculto.

Con una educación verdadera, todo individuo aprende a crear una visión de futuro propia y a hacerla realidad. La alegría desbordante que se experimenta con este proceso es el tipo de alegría verdadera que la educación debería inspirar. Al descubrir uno a uno los tesoros que tienen escondidos y sacarlos a la luz utilizando su propio poder creativo, los niños experimentan la felicidad que se siente cuando la persona realiza su propia visión personal. Los niños que han experimentado la alegría de crearse a sí mismos

desean de forma natural amar y ayudar a los demás. Por iniciativa propia, acuden en ayuda de los necesitados y ofrecen apoyo emocional a aquellos que sufren.

- *Los componentes de una educación verdadera*

Tengo la esperanza de que los colegios, de ahora en adelante, además de contar con expertos en campos como las matemáticas, el lenguaje, la geografía, la historia, la educación física, la ciencia y el arte, consideren también crear departamentos formados por personas con un profundo entendimiento de lo espiritual. Podría tratarse de teólogos cuya mente se ha situado por encima de las fronteras religiosas, expertos en salud mental, psicólogos o filósofos. En otras palabras, personas capaces de contestar a la amplia gama de preguntas que los niños hacen.

Para ello, deben ser personas intuitivas, capaces de un gran amor y comprensión. Con su apoyo, la educación hallaría un equilibrio entre lo académico, lo gubernamental y lo espiritual. El aprendizaje académico puede realzar el intelecto y la intuición de los niños; los estudios filosóficos y espirituales pueden elevar su ética y activar su comprensión intuitiva, y los estudios políticos pueden hacerles entender que lo importante no es que haya una autoridad sino una distribución justa de los recursos de la humanidad. Los niños necesitan desarrollar desde una edad muy temprana una capacidad de comprensión de conjunto, para que su perspectiva se amplíe y puedan pensar a escala mundial.

Desearía poder reemplazar la ética competitiva de la educación actual con un modo de vida basado en el apoyo mutuo que desarrollara las buenas cualidades de la persona y aceptara sus debilidades, un modo de vida en el que se honrase, elogiase y respetase a los demás, un modo de vida desbordante de gratitud para con la naturaleza y todos los seres vivos. Este tipo de educación empieza cuando los niños buscan en su corazón y descubren sus verdaderos sentimientos y deseos, para después transformar sus esperanzas en realidad con el poder de su inquebrantable fe en sí mismos.

Los niños son, verdaderamente, el tesoro del mundo. Un mundo sin miedo, conflictos ni discriminación, un mundo en que todos vivan de forma creativa, con gratitud y alegría, es un mundo que sin lugar a dudas se hará realidad el día que ofrezcamos a los niños una educación verdadera.

- *La civilización del futuro*

Imagina el mundo en un futuro en que una educación verdadera haya redefinido los valores y objetivos de la sociedad. Imagina un mundo lleno de paz en el que cada persona pueda madurar en concordancia con las luminosas cualidades que le son intrínsecas. En ese mundo del futuro, cada persona cuidará de su propia vida y salud y sabrá sanarse y evitar la enfermedad de forma intuitiva. Como consecuencia, se necesitarán muchos menos médicos y hospitales. Gracias a una educación verdadera, los niños se guiarán a sí mismos hacia un estilo de vida en el que ya no comerán más de la cuenta, no tendrán una dieta desequilibrada ni se aficionarán a cosas que perjudican a su salud.

Una distribución equitativa de la riqueza, recursos y alimentos entre todos los habitantes de la Tierra conducirá a una ausencia de asesinatos, violencia y disturbios, con lo cual se necesitarán menos policías, abogados, jueces y juzgados. La era en que unas personas dictaban sentencia contra otras tocará a su fin. Quienes hayan cometido crímenes, se amonestarán a sí mismos y se guiarán después por una senda más luminosa.

Como la codicia, la desconfianza y el miedo habrán disminuido hasta desaparecer del corazón humano, ya nadie sentirá la necesidad de invadir otros países ni tendrá que defenderse de ofensivas y, por lo tanto, ningún país gastará recursos en adquirir armas o personal militar. Todo el mundo respetará asimismo el derecho de otros países a conservar su modo de vida y ninguna nación ni sociedad tratará de imponer sus costumbres o estilo de gobierno a otra.

En esta nueva civilización, las religiones actuarán como fuente de apoyo más que como medio de control. No se aprovecharán del deseo de ganancia material de la gente, sino que serán una fuerza que empujará a las personas a despertar a su propia espiritualidad y clarificará cuestiones acerca de la vida antes del nacimiento y después de la muerte.

También la ciencia progresará en una dirección nueva: en lugar de hacer que la gente dependa cada vez más de la tecnología mecánica, ayudará a los seres humanos a desarrollar el poder que encierra su propio cuerpo. La gente aprenderá a utilizar habilidades ocultas que desafían las leyes del tiempo y el espacio. Con la exploración

continuada de tales habilidades, una día seremos capaces de reunirnos con quien deseemos o de llegar adonde queramos en un instante.

El cáncer, así como muchas otras enfermedades crónicas e infantiles desaparecerán. El poder de nuestro sistema inmunológico nos permitirá vencer las bacterias o virus con que entremos en contacto y superar cualquier enfermedad que contraigamos. Los científicos se centrarán cada vez más en este campo.

En nuestra mente, cada día nacerá más gratitud por los alimentos recibidos y un respeto más profundo por todos los animales y plantas. El deterioro ambiental cesará y la naturaleza se recuperará ya que la humanidad dejará de tratarla injustamente para beneficio propio. Dejaremos que esta se mantenga en el estado que le corresponde. Los humanos vivirán en armonía con los animales, las plantas y todos los seres vivos y crearán un mundo en el que nadie luce ni mate.

Esta civilización no está lejos y el poder de una educación verdadera contribuiría a hacerla realidad. Mi más ferviente deseo es que una educación verdadera florezca por todo el mundo en el siglo XXI.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en marzo de 2004

La evolución y espiritualización de la humanidad

La lógica más ampliamente aceptada en el mundo actual está vinculada a condiciones superficiales: los objetos, sustancias y fenómenos que somos capaces de percibir con los cinco sentidos. Hasta ahora, la humanidad se las ha arreglado para sobrevivir utilizando este tipo de lógica limitada, pero en el momento actual se hace necesario, cada vez con más urgencia, que los seres humanos adopten otro tipo de lógica más elevado y amplio. En contraposición con la lógica convencional, que se basa en el reconocimiento del mundo visible y de fenómenos tangibles, esta lógica supraconvencional, más amplia, reconoce principios que existen de forma incondicional en un reino que está por encima del mundo visible.

Estos principios absolutos, que es imposible explicar enteramente con palabras, reciben nombres tales como "amor" y "armonía". Los principios originales del amor y la armonía fueron lo que dio impulso a los diferentes valores y preceptos éticos positivos que han aparecido en la sociedad humana.

Si tratamos de seguir viviendo sin reconocer el mundo invisible en el que reinan estos principios absolutos, jamás llegaremos a encontrar una solución real y duradera a nuestros problemas. Lo digo porque, con un modo de pensar materialista, es imposible llegar a comprender enteramente la realidad. Por mucho que nos esforcemos en entender lo que ocurre a nuestro alrededor, siempre hallaremos contradicciones y elementos inexplicables. Siempre habrá misterios que desafiarán los límites de nuestro conocimiento.

Con la visión limitada y materialista que la mayoría tenemos en la actualidad, es imposible hallar respuestas satisfactorias a la mayoría de las preguntas esenciales que surgen en el corazón humano: *¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Qué sentido tiene mi existencia?* Hasta ahora, los seres humanos nos hemos defendido sin necesidad de prestar demasiada atención a estas preguntas, pero estamos entrando en una era en la que nos va a ser imposible seguirlas ignorando.

El cuerpo físico es visible, pero la vida, o el espíritu, no lo es. Somos capaces de ver a las personas que viven en este plano tridimensional, pero no podemos ver a aquellas que

lo han abandonado. Sin embargo, no podemos decir que algo no exista solo porque no lo veamos con el sentido físico de la vista.

Ha llegado el momento de que traslademos nuestra atención del reino de las manifestaciones visibles al reino de la vida misma. Si nos empeñamos con terquedad en no abrir la mente a este reino invisible, nos separaremos de la corriente del proceso evolutivo y de creación de nosotros mismos y jamás lograremos superar esta vida llena de confusión y desarmonía.

Todos los individuos del planeta Tierra están ahora a punto de efectuar un gran salto en ese proceso evolutivo y de creación de sí mismos. Es una corriente que está ya en marcha. No podemos escapar de ella ni contar con que las cosas se vayan a quedar como estaban. Todos los seres humanos, sin excepción, no van a tener más remedio que progresar. Incluso los llamados "pensadores racionales", que han rechazado o se han burlado de la idea de un reino invisible, un mundo en el que la vida continúa después de la muerte, se verán obligados en determinado momento a admitir la existencia de ese reino y adentrarse en él.

- *Un cambio de consciencia a gran escala*

Durante la era de la cultura materialista⁸, para la mayoría de la gente el principal objetivo en la vida era lograr riqueza, bienes y poder por el medio que fuera. Sin embargo, lograr estos objetivos no garantizaba la felicidad. La razón de ello es que esos logros estaban contaminados por los pensamientos carentes de armonía de la humanidad: pensamientos repelentes, innobles, llenos de odio, envidia, afán de posesión, alienación y discriminación. Este era el tipo de pensamientos que la gente intercambiaba mientras competían entre sí para lograr riqueza, poder y reputación. Como consecuencia, la victoria de una persona siempre significaba la derrota de otra, así como el éxito de una era el fracaso de otra. Por lo tanto, aunque algunos alcanzaban aquello por lo que habían estado luchando, las emociones discordantes que impregnaban esos logros propiciaban condiciones de infelicidad y desastres.

Por ello, hasta la fecha ha sido rarísimo el caso de personas que hayan vivido una vida en la que no haya habido más que alegría, respeto y gratitud. Cada vez que

ganábamos algo, corríamos siempre el riesgo de perderlo a manos de cualquiera de las muchas personas que nos envidiaban y estaban aguardando una oportunidad para arrebatárnoslo. Dado que prácticamente todos nuestros logros se han visto impregnados de pensamientos y sentimientos carentes de armonía, nos ha costado mucho producir algo que fuera verdaderamente creativo o valioso en esa sociedad de orientación materialista. Y cuando hemos tratado de utilizar nuestras posesiones de modo positivo, los elementos negativos que las impregnaban han entorpecido nuestros esfuerzos.

¿Cómo pueden crear algo verdaderamente positivo los seres humanos? La creación positiva ocurre de forma natural en respuesta a los altos ideales de personas sinceras que albergan pensamientos llenos de alegría, gratitud y deseo de servir a los demás. Por eso, en la vida de las personas que viven deseando la felicidad general de la humanidad, suelen materializarse la admiración, el respeto y la gratitud de los demás unidos a una felicidad suprema.

Ya en el siglo XXI, la humanidad se está viendo impulsada hacia un cambio de consciencia a gran escala. Esta nueva consciencia nos guiará en la era que se aproxima: una era de desarrollo espiritual que nos situará en una línea paralela a la evolución de la Tierra y del gran universo. La humanidad seguirá evolucionando y recreándose a sí misma, paso a paso, y cada persona logrará efectuar la transición gracias a los esfuerzos diarios que todos realizaremos para dar más luminosidad a nuestros pensamientos, actitudes, palabras y acciones.

- *Centrarse solamente en el intelecto y la emoción*

Tanto la mente como el espíritu humano han tenido desde sus orígenes la capacidad de conversar íntimamente con el inmensurable universo por medio de la inspiración. Además, poseemos el dominio de esa inspiración y somos capaces de ejercitarla libremente. Sin embargo, hoy en día, la gente ha cortado ese lazo de comunicación directa con el reino por el que viaja la inspiración y se ha centrado exclusivamente en reforzar el poder del intelecto y la emoción. Así es como hemos desarrollado el pensamiento racional y la lógica convencional por la que nos guiamos. Con los años y la costumbre, nos hemos apegado profundamente a esta forma de pensar y ha pasado a

gobernar casi todos los aspectos de nuestra vida. Como consecuencia, la consciencia humana ha llegado en la actualidad a estar más apartada que nunca de su vertiente espiritual.

Gracias a la influencia de la lógica que hoy en día se acepta, hemos presenciado un desarrollo prodigioso de la ciencia de lo material. Pero si la ciencia se hubiera desarrollado de la mano de una consciencia espiritual, la humanidad no se vería en la precaria situación en que ahora se encuentra. El desarrollo parcial de la ciencia y la tecnología, que fomentó el instinto de autoprotección de los seres humanos, ha dado lugar a guerras y a conflictos étnicos y religiosos. En la actualidad, la sociedad humana ha llegado al borde de la autodestrucción a causa de esa mentalidad conflictiva. Y a pesar de ello, la humanidad sigue tan satisfecha de sí misma, aún dedicada a cultivar las facultades del intelecto y la emoción nada más, sin conectar con la sabiduría intuitiva de su interior.

Si todos continuamos así, ignorando ese inmenso reino de la mente y el espíritu que existe dentro de nosotros, nos abocaremos sin remedio hacia la destrucción, ya que todos los acontecimientos y condiciones que se manifiestan en torno a nosotros tienen origen en un causa interna. Esta verdad puede aplicarse tanto al individuo como a escala mundial.

En el siglo XXI, lo que verdaderamente fomentará el avance de la ciencia del momento, muy por encima del trabajo de los científicos, será el efecto de una mentalidad espiritualizada. Con "mentalidad espiritualizada" me refiero a un modo de pensamiento asentado en el amor, la armonía y el respeto por la vida misma. Si los seres humanos no evocamos y desarrollamos las facultades espirituales que existen de forma incondicional dentro de nosotros, cometeremos un grave atentado contra las generaciones futuras.

Negar la existencia de las maravillosas cualidades espirituales que todas las personas comparten por igual es lo mismo que negar la vida del ser humano. El motivo de que, en el siglo XXI, la humanidad siga padeciendo conflictos, hambre, enfermedades y desastres y, lo que es más, contribuyendo al empeoramiento de tales condiciones es que los individuos aún intentan resolver los problemas a un nivel superficial.

Si los seres humanos no logramos llegar a descubrir la capacidad espiritual intrínseca que tenemos para expresar amor, armonía, respeto y creatividad positiva o a expresar esas cualidades del modo correcto, expondremos a todos los seres vivos de la tierra, incluidos nosotros mismos, a influencias cada vez más perjudiciales.

Sin darnos cuenta de todo esto, la mayoría solemos echar una rápida mirada a nuestro alrededor y llegar a la conclusión de que la situación en que nos encontramos no tiene que ver nada más que con nosotros. Tal idea es un mero reflejo de nuestras propias emociones egocéntricas. Pensamos así porque es lo más fácil y porque ello nos permite seguir viviendo como hemos hecho hasta ahora, sin tener que molestarnos en situarnos a un nivel más alto y crear un modo de vivir más luminoso. Así, los pensamientos, sentimientos y acciones negativas de cada persona van ejerciendo una influencia profunda en las demás y contribuyendo a la decadencia de la sociedad humana.

- *La responsabilidad del individuo*

A modo de ilustración, imaginemos que te consideras una persona inepta e incapaz. Con tan solo pensar así, envías un mensaje a otras personas que tienen una idea similar sobre sí mismas. Refuerzas la noción de que ese modo de vivir y de pensar es aceptable. Al observar esa actitud de negación de ti mismo, esas personas desarrollan una tendencia a animarse pensando: *Ahí hay alguien más desgraciado que yo. ¡Es un consuelo! No me molesta ser infeliz si otros son aún más infelices que yo.*

Al hacer patente a otros el concepto negativo que tienes de ti mismo, los animas a acomodarse en una actitud autodegradante y, por tanto, obstaculizas su proceso evolutivo. Haces que se sientan cómodos con la imagen negativa que tienen de sí mismos y por tanto pierden motivación para progresar en su senda evolutiva.

El universo envía constantemente vibraciones de energía radiante a todo aquel que quiera recibirlas. Si llegamos a caer en un estado autodestructivo o llegamos a sentir rechazo o repugnancia por nosotros mismos, debemos hacer un esfuerzo a toda costa por entonar nuestra consciencia con esas vibraciones de energía radiante, del modo que sea. Si no llevamos a cabo tal esfuerzo, nos resultará muy difícil reactivar nuestra energía vital.

Cuando los seres humanos permiten que su fuerza vital se debilite, esta ejerce una influencia perjudicial, ya que inhibe la fuerza vital de todo lo que hay en la Tierra. Esto da lugar con facilidad a un ambiente en que los conflictos, la guerra, el hambre y el abuso

ambiental se vuelven permanentes. Por esta razón siempre digo que todos los seres humanos sin excepción son responsables de la situación crítica que el mundo vive hoy.

Si crees que la fuerza vital de alguien se ha debilitado o que esa persona ha perdido la confianza en sí misma o el poder de hacerle un servicio al mundo, es fundamental que conserves una actitud de respeto hacia su dignidad intrínseca. Esa actitud respetuosa será una fuente de apoyo para esta persona hasta que redescubra su identidad noble y verdadera.

- *Un método práctico*

¿Cómo podemos mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos? ¿Cómo llegar a ser más respetuosos de la vida de los demás? Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de descubrir la respuesta a estas preguntas. Si hacemos uso de nuestra creatividad, todos podemos idear y refinar nuestro propio método personal. Pero hasta que todos lo logremos y para aquellos que estén interesados, quisiera ofrecer algunas ideas que espero resultarán útiles. Son ideas basadas en el principio de "efecto y causa", que ya he explicado anteriormente y que menciono a menudo.

Uno de los métodos que sugiero para elevar la imagen que tienes de ti mismo consiste en pensar en las cualidades espléndidas que más te gustaría desarrollar. Después, trata de definir cada una de esas cualidades con una palabra. A continuación, repite esas palabras mentalmente junto con tu nombre una y otra vez.

Pongamos por caso que te llamas Anne Jones y que quisieras llegar a ser una persona más respetuosa. Cada vez que tengas un momento para pensar en ello, repite mentalmente las siguientes palabras: *respetuosa Anne Jones*. Habiéndolo hecho día tras día, pronto podrás notar que empiezas a sentir más respeto hacia los demás de forma natural.

Imaginemos ahora que quieres llegar a ser una persona más alegre, más generosa, más compasiva y más agradecida con los demás. Cada vez que tengas ocasión, repite mentalmente palabras como: *Anne Jones de gran corazón, agradecida Anne Jones, compasiva Anne Jones*. Tengo el convencimiento de que si practicas esta técnica una y

otra vez, llegarás a lograr un cambio en tu estado de ánimo y en el modo en que te relacionas con los demás.

Para engrandecer además tu consciencia y mejorar la relación que tienes con los seres vivos en general, sería útil combinar las palabras anteriores con frases que contemplen a toda la humanidad y vigoricen el mundo de la naturaleza. Yo, personalmente, empleo a menudo la frase *Que la paz perdure en la Tierra*. Por ejemplo, podrías decir mentalmente: *Anne Jones de gran corazón, compasiva Anne Jones, intuitiva Anne Jones, agradecida Anne Jones, ¿cómo darte las gracias? Que la paz perdure en la Tierra. ¡Agradecemos al amor del universo la existencia de Anne Jones!*

Seguidamente, has de plantearte si tienes la costumbre de culpar y condenar a los demás con tus palabras. Si la tienes, te recomiendo encarecidamente que dejes de hacerlo, porque cada palabra que pronunciamos nos la dirigimos verdaderamente a nosotros mismos, siempre acaban por volver a nosotros. Para perder la costumbre de hablar mal de una persona en particular, suele dar resultado pensar o pronunciar palabras positivas junto con el nombre de esa persona. Al hacerlo, las vibraciones positivas de esas palabras entran en resonancia con las cualidades positivas latentes en esa persona y las reactivan.

Así por ejemplo, si esa persona se llama John Brown, puedes repetirte mentalmente: *John Brown sin prejuicios, flexible John Brown, comprensivo John Brown, creativo John Brown, afectuoso John Brown, ¿cómo podemos darte las gracias? Que la paz perdure en la Tierra. ¡Agradecemos al amor del universo la digna existencia de John Brown!*

Te aconsejo que practiques también esta técnica con el nombre de una personalidad conocida o de un líder mundial, aunque sea una persona que te desagrada. Utilizar palabras negativas para describir a alguien, ya sea a un ciudadano de a pie o a un líder mundial, a duras penas va a ayudarlo a mejorar de actitud o comportamiento. Sin embargo, pronunciar palabras positivas unidas al nombre de una persona puede servir para ayudarla a desarrollar sus características positivas.

Cuando ejercemos el enorme poder creativo de las palabras, se producen cambios enormes. Es más, me atrevería a decir que el poder de palabras positivas y llenas de luz desempeñará, más que ninguna otra fuerza, un papel decisivo en la mejora de nuestro proceso de evolución y creación de nosotros mismos.

Cuando la energía de las palabras positivas y armonizadoras que pronunciamos circule por todo el mundo, las desgracias, los conflictos, la guerra, el hambre y la enfermedad irán desapareciendo de forma natural hasta extinguirse. Como siempre, la obra necesaria para lograrlo empieza por cada individuo. Espero que en todo momento, con cada aliento, todos y cada uno de nosotros continuemos realzando nuestras preciosas cualidades para que nuestra existencia brille con más luz cada día y nuestra consciencia se eleve a dimensiones más altas. En mi opinión, así es como conseguiremos sacar este mundo de los interminables ciclos de sufrimiento tan patentes hoy en día. La responsabilidad de lograrlo no recae sobre otros. La responsabilidad de elevar este mundo recae sobre todos y cada uno de los seres humanos.

Aquellos que siguen aferrados con firmeza a una perspectiva exclusivamente materialista tendrán muy posiblemente dificultades para entender este punto. Por eso, de momento, es esencial que aquellos que coinciden con él tomen la iniciativa y empiecen a realzar su propia existencia. Ello contribuirá a la evolución y espiritualización de la humanidad en su conjunto.

- *Crear algo nuevo y maravilloso*

No hay nada más importante para nosotros, los seres humanos, que deshacernos de los diversos pensamientos y emociones que afloran continuamente desde el subconsciente y se van de un lado para otro de la mente. Utilicemos el método que utilicemos, hemos de observar esos pensamientos y emociones de forma consciente para determinar cuál es su causa. Hecho esto, debemos liberarlos y permitir que abandonen nuestra mente.

Arrastrar el pasado con nosotros y centrar la atención constantemente en él pone un gran freno al proceso de evolución y creación de nosotros mismos. ¿Por qué? Porque empleamos la energía vital que debería estar creando nuestro futuro para aferrarnos al pasado. Da lo mismo que las experiencias pasadas hayan sido agradables o desagradables, apartar la mirada del pasado y dirigirla hacia el futuro siempre es algo provechoso. Para el ser humano, no hay nada más sublime que las experiencias nuevas, las verdades nuevas y el crear cosas nuevas y maravillosas.





Los seres humanos no nacemos par ser eternamente inmaduros, incapaces e incompetentes ni para no desarrollarnos. Los seres humanos no somos intrínsecamente incompletos ni imperfectos. Tampoco somos discordantes, ignorantes, despiadados ni insolidarios. Nuestra esencia es el amor mismo. Cuando todos nosotros dejemos de centrar la atención en las cosas que ocurrieron en el pasado y empecemos a dedicar la energía vital, o incluso una pequeña parte de esta, a fomentar nuestra propia evolución y creación, la humanidad progresará en su senda evolutiva.

A medida que avancemos por esa senda, haremos uso de capacidades increíbles y maravillosas que previamente desconocíamos para llegar a vivir en perfecta armonía con los demás ciudadanos de la Tierra. La felicidad, la salud, la riqueza, la alegría, el respeto y la armonía son cosas que alcanzaremos de forma natural como parte de la evolución y creación de sí mismo que cada ser humano llevará a cabo. Así es como nacerá una civilización pacífica en la Tierra y por eso es tan importante que todos y cada uno de nosotros busquemos y lleguemos a entender la verdad maravillosa acerca de nosotros mismos.

El futuro está esperando a que lo creemos.

Publicado por primera vez en octubre de 2002

Notas

1. Masahisa Goi (1916-1980), padre adoptivo de Masami Saionji, la nombró sucesora suya como líder del movimiento internacional de plegaria por la paz mundial que él fundó.
2. Para más información de las prácticas creadas o recomendadas por la autora, consúltense sus obras *You Are the Universe* (a la venta en www.AuthorHouse.com; disponible solamente en inglés  *Think Something Wonderful* (a la venta en www.Booksurge.com en inglés y francés; de futura publicación en español y portugués 
3. Cuestiones de fe, Masahisa Goi, Byakko Press, 1959. Publicado solamente en japonés.
4. Al decir "Este extraordinario mundo", la autora se refiere a aquello que es visible o tangible por medio de los cinco sentidos.
5. Este método aparece descrito en la página XX 
6. Para más información sobre el principio de efecto y causa, consúltense *You Are the Universe*, de Masami Saionji, o un extracto de esta obra titulado "How You Can Invite Happiness", que aparece en las páginas XX-XX de  *puedes cambiar el mundo*, de Ervin Laszlo.
7. Para ver más ejemplos de frases positivas, consúltense *Think Something Wonderful* de Masami Saionji.
8. En escritos anteriores, la autora explica que la Tierra y todos los seres humanos están pasando en la actualidad, gracias a su evolución, de una era de cultura material a una de cultura espiritual.

Reseña sobre la autora

Masami Saionji, nacida en la ciudad de Tokio, en Japón, descende de la familia real Ryuku de Okinawa. Se educó en Japón, en el Colegio Universitario Femenino Gakushuin y estudió inglés en Stanford University y en Michigan State University, en Estados Unidos. A edad muy temprana se hizo Maestra (Shihan) en danza clásica japonesa y la enseñó durante más de diez años.

Siendo adolescente, entró en contacto con la visión pacifista del filósofo Masahisa Goi, que posteriormente la nombraría su sucesora y la adoptaría como hija suya. Está al frente de varias organizaciones pacifistas, entre ellas la Fundación por la Paz Goi, creada en Japón, y la Sociedad de la Plegaria por la Paz Mundial, que tiene su sede central en Nueva York. Pero públicamente, se la conoce quizá en especial por liderar la iniciativa de los postes de la paz, que ha situado recordatorios visuales de la paz en lugares clave de todo el mundo. En noviembre de 2001, el Club de Budapest la hizo miembro honorario en reconocimiento a su labor excepcional en favor de la paz mundial.

Masami Saionji ha escrito veinte libros en japonés y siete en otros idiomas, incluido el inglés. Ha vivido en América del Norte y Europa y viaja por todo el mundo dando charlas y seminarios. Su marido, bisnieto de un célebre primer ministro japonés, y ella tienen tres hijas y en la actualidad residen en Tokio.

La autora recibirá complacida todo tipo de comentarios, impresiones o experiencias relativos a este libro. Estos han de dirigirse a:

Masami Saionji

c / o Infinity 21

Minato-ku, Akasaka 1-1-7-1102

Tokio, Japón 107-0052

Fax: 00 81 (0)3-5411-2710

E-mail: info@thinksomethingwonderful.net

Se invita a los usuarios de Internet a visitar:

www.goipeace.or.jp

www.worldpeace.org

www.thinksomethingwonderful.net