

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	XX
<i>Introducción</i>	XXIV
Cómo cultivar el amor divino	3
<i>La naturaleza universal del amor</i>	5
<i>El amor paternal se basa en la razón</i>	6
<i>El amor maternal se basa en el sentimiento y es incondicional</i>	7
<i>El amor conyugal</i>	8
<i>El amor entre amo y sirviente</i>	13
<i>La amistad: la más elevada forma de amor humano</i>	13
<i>La incondicional amistad divina entre gurú y discípulo</i>	14
<i>La sublime expresión del amor de Dios en Bhagavan Krishna</i>	15
<i>El amor perfecto entre el alma y el Espíritu</i>	17
Una explicación del origen y naturaleza de la creación cósmica desde una nueva perspectiva	20
<i>El comienzo del sueño cósmico</i>	21
<i>La evolución de la inteligencia</i>	24
<i>La reencarnación: una sucesión de sueños dentro de otro sueño</i>	25
<i>La vida es un sueño por el que no vale la pena llorar</i>	27
<i>Soñamos nuestras propias limitaciones</i>	28
<i>No tomes la vida tan en serio</i>	30
<i>En la meditación desaparecen los sueños ilusorios</i>	31
<i>Nunca permitas que tu mente se inquiete</i>	33
<i>Son tus propios sueños los que te atemorizan</i>	33
<i>El poder de la mente es ilimitado</i>	34
<i>Sólo en Dios estás a salvo del engaño</i>	35
La práctica científica de la religión	37
<i>Los científicos trabajan en colaboración con Dios</i>	37
<i>Crear es sólo el primer paso</i>	38
<i>El conocimiento del Ser interior es necesario para experimentar a Dios</i>	39
<i>El primer experimento es el silencio</i>	41
<i>El resultado final de la verdad siempre es provechoso</i>	42
<i>No hay mentiras inofensivas</i>	43
<i>La importancia que tiene para ti la felicidad ajena</i>	44
<i>El «poder del no» desarrolla la fuerza de voluntad</i>	45

<i>Un experimento pr6ctico con la religi6n.</i>	46
<i>Siempre hay una salida.</i>	46
<i>Las leyes de Dios funcionan infaliblemente.</i>	47
<i>Ver para creer: la ciencia de la religi6n.</i>	48
C6mo encontrar el gozo en la vida.	50
¿Qu6 es el destino?	54
<i>Por qu6 todos somos diferentes.</i>	55
<i>Tres formas de afrontar los efectos de las acciones</i>	56
<i>Incluso la predestinaci6n a morir puede cambiarse.</i>	57
<i>Si evitas la conducta equivocada te librar6s de sus resultados desagradables.</i>	60
<i>Nunca abandones tus buenos esfuerzos.</i>	62
<i>Los 6ngeles se forjan en la Tierra, no en el Cielo.</i>	63
<i>C6mo la meditaci6n cambia el destino.</i>	64
<i>Estar con Dios es la reflexi6n m6s importante.</i>	65
<i>Esc6pate de la prisi6n del destino.</i>	66
El fin del mundo.	68
<i>Tanto las buenas como las malas acciones del hombre influyen en el armonioso equilibrio de la Tierra.</i>	69
<i>Los ciclos vitales de la Tierra.</i>	71
<i>Dwapara Yuga, el ciclo actual.</i>	71
<i>La espiritualidad debe mantenerse firmemente enraizada en todas las naciones.</i>	73
<i>La lealtad hacia su propio pa6s.</i>	74
<i>Treta Yuga.</i>	76
<i>Satya Yuga.</i>	76
<i>Trasciende la era en la que has nacido.</i>	77
<i>El mundo termina para nosotros cuando nuestra mente est6 desaparegada.</i>	78
<i>El mundo termina para nosotros cuando nos liberamos de los deseos.</i>	78
<i>El fin del mundo se experimenta en samadhi.</i>	80
<i>Pon fin a tus enga6os on6ricos mediante la comuni6n con Dios.</i>	81
El porqu6 y el c6mo de la religi6n.	83
<i>El yoga cumple el prop6sito de la religi6n.</i>	84
<i>La ciencia universal de la religi6n.</i>	85
<i>Estamos en la edad de la l6gica.</i>	86
<i>Encuentra la gozosa satisfacci6n del amor divino.</i>	88
<i>El mal es un boomerang.</i>	88
<i>Los errores de juicio nos inducen a hacer el mal.</i>	89
<i>Una raz6n para cada ley.</i>	90

<i>Índice</i>	<i>XI</i>
<i>El verdadero armamento: la paz y el amor</i>	<i>92</i>
<i>La obediencia a un verdadero gurú es el camino más seguro hacia la sabiduría</i>	<i>93</i>
La magnitud de la conciencia espiritual	95
<i>¿Qué es la verdad?</i>	<i>97</i>
<i>La conciencia espiritual obedece todas las leyes que configuran una vida plena</i>	<i>98</i>
<i>El mundo interior en contraposición con el mundo exterior . . .</i>	<i>99</i>
<i>La espiritualidad comprende un amplio campo de actividades . .</i>	<i>100</i>
<i>La sinceridad y la intensidad del esfuerzo es lo importante . . .</i>	<i>102</i>
<i>Los modos opuestos de la conciencia material y de la conciencia espiritual</i>	<i>103</i>
<i>Tu mayor bien reside en la conciencia espiritual</i>	<i>105</i>
La mente: una fuente de poder infinito	107
<i>Nuestras pequeñas mentes son parte de la todopoderosa mente de Dios</i>	<i>107</i>
<i>Las semillas del éxito están en tu interior</i>	<i>108</i>
<i>Los pensamientos pueden materializarse</i>	<i>109</i>
<i>Lograr algo significa complacer a Dios</i>	<i>111</i>
<i>Perfecciona tu relación con Dios</i>	<i>113</i>
<i>Aprovecha al máximo las circunstancias</i>	<i>114</i>
<i>Jamás aceptes el fracaso</i>	<i>115</i>
<i>Busca la guía de Dios</i>	<i>116</i>
<i>Tanto tu debilidad como tu fuerza son creadas por ti</i>	<i>117</i>
<i>El éxito material se vuelve vacío sin Dios</i>	<i>118</i>
<i>Haz que Dios rompa su voto de silencio</i>	<i>120</i>
<i>«Señor, no hagas de mí un bufón espiritual»</i>	<i>121</i>
<i>El gozo de complacer a Dios</i>	<i>122</i>
Por qué el mal forma parte de la creación de Dios	123
<i>No es posible encontrar la perfección en el mundo</i>	<i>124</i>
<i>El amor es la suprema fuerza conquistadora</i>	<i>126</i>
<i>«Puedo dar mi vida por un alma sincera»</i>	<i>128</i>
<i>La película cósmica</i>	<i>128</i>
<i>Para quien conoce a Dios, no existe el mal</i>	<i>130</i>
El misterio de Mahatma Gandhi	133
<i>Los principios religiosos son el fundamento del arte de vivir . .</i>	<i>133</i>
<i>Mahatma Gandhi: un salvador político de todas las naciones políticamente oprimidas</i>	<i>134</i>
<i>Una encarnación viviente de las verdades contenidas en las escrituras</i>	<i>135</i>
<i>Un ejemplo perfecto para los políticos</i>	<i>136</i>

«Uno para todos y todos para uno»	137
Lo que los ideales de Gandhi han hecho por la India	139
El restablecimiento de la doctrina cristiana.	139
La resistencia al mal mediante el amor	141
La verdadera igualdad se logra mediante el amor	142
Destruye el odio, y la paz vendrá para permanecer por siempre	144
Magnetismo: el poder inherente al alma	146
El efecto de los hábitos alimenticios sobre el magnetismo	147
Las vibraciones del mundo entero pasan a través del cuerpo	149
La calma te protege de las vibraciones negativas.	150
Cómo «robar» magnetismo de los santos.	151
Usa el tiempo sabiamente.	152
No seas un parlanchín.	153
El magnetismo del amor altruista.	154
Permite que Dios fluya a través de ti	155
El ego mantiene alejado a Dios.	156
El amor de Dios es embriagador.	157
Escucha lo que el espíritu de Dios tiene que decirte	159
Muebles psicológicos	161
¿Qué instrumentos nos dan la configuración de muebles psicológicos?	163
Peculiaridades humanas	164
Muebles psicológicos peligrosos	166
Los muebles que son meros temas de conversación.	168
Haz un esfuerzo constante por aumentar tu valor	168
Esfuézate por entender las características intrínsecas de los demás	169
La sabiduría es el cincel y el amor es el papel de lija.	170
El desconocido potencial de la memoria.	172
La naturaleza mortal del ser humano le impone limitaciones.	173
Recuerdos de vidas pasadas	174
Elige sólo los buenos hábitos de las vidas pasadas.	176
Olvida los errores pasados	177
Concéntrate en la verdad y en el bien	178
Métodos para mejorar la memoria	179
Recuerda tu unidad con el Espíritu.	180
Cómo armonizar los métodos físicos, mentales y espirituales de curación	181
Los tres métodos básicos de curación.	184
Todo tiene su raíz en el poder del pensamiento	186

<i>La mente funciona eficazmente si sabes cómo controlarla</i>	187
<i>La mente puede producir resultados tanto positivos como negativos.</i>	190
<i>El hombre permanece hipnotizado por la ilusión.</i>	191
<i>El sufrimiento puede acontecer con el fin de procurar el bienestar de los demás.</i>	192
<i>Despierta en Dios y te librarás del engaño.</i>	193
<i>Una curación milagrosa</i>	195
<i>Ten más fortaleza mental</i>	197
El poder de la mente puede ayudarte a perder o ganar peso	198
<i>Piensa que estás delgado.</i>	200
<i>No seas fanático de las dietas.</i>	202
Cómo trabajar sin fatiga	204
<i>Los gustos refinados en contraposición a los instintos naturales del hambre</i>	205
<i>Las frutas y verduras frescas son vitales para la salud.</i>	206
<i>El ejercicio elimina la fatiga</i>	208
<i>Evita desperdiciar energía.</i>	209
<i>El secreto de la vitalidad.</i>	211
<i>La voluntad y la energía están estrechamente unidas</i>	212
<i>El amor es uno de los mayores estimulantes de la voluntad</i>	214
Cómo librarse de la preocupación	216
<i>El éxito o el fracaso se deciden en tu mente.</i>	217
<i>La lección que hemos venido a aprender a la Tierra</i>	218
<i>Practica la neutralidad mental.</i>	220
<i>Dios jamás puede abandonarte.</i>	222
Si Dios está libre de karma, ¿por qué no lo estamos nosotros? . .	224
<i>El dolor obedece a tres causas.</i>	225
<i>La conexión entre tú y el dolor corporal es sólo mental.</i>	226
<i>Durante el sueño, estás libre de karma</i>	228
<i>La muerte es una recompensa.</i>	229
<i>Destruye el mal karma con las buenas acciones</i>	232
<i>La ayuda del gurú</i>	233
<i>Tres formas de sobreponerse al karma</i>	234
<i>Kriya Yoga destruye la prisión del karma.</i>	235
El arte yóguico de superar la conciencia mortal y la muerte . . .	237
<i>Los métodos fisiológicos del autodomínio</i>	238
<i>¿Es la muerte una desgracia o una bendición disfrazada?</i>	239
<i>La psicología espiritual del dolor</i>	241
<i>El sufrimiento de la muerte se lo produce uno mismo.</i>	242

<i>Por qué, tras la muerte, el hombre común olvida su vida anterior</i>	243
<i>Cómo cortar las ataduras de los apegos del alma</i>	245
Cómo los sentimientos enmascaran el alma	249
<i>Los sentimientos y las emociones oscurecen el alma</i>	250
<i>La autocomplacencia esclaviza el alma</i>	250
<i>Una actitud equilibrada fomenta la conciencia del alma</i>	251
<i>Trabaja con entusiasmo pero con desapego</i>	253
<i>El motivo es el criterio que distingue las buenas acciones de las malas</i>	255
<i>La calma es la madre de las buenas acciones</i>	256
<i>Considérate un alma, no un cuerpo físico</i>	258
<i>Practica la meditación profunda y mantén sus efectos</i>	259
El ideal yóguico de la renunciación es válido para todos	261
<i>Depende más de Dios</i>	262
<i>Dios aprecia la devoción concentrada</i>	263
<i>Yoga: el camino medio y universal</i>	265
<i>Cumple con todos tus deberes para complacer a Dios</i>	266
<i>Desempeña bien tu papel en la obra teatral de la vida</i>	267
<i>Vive en el mundo, pero no seas del mundo</i>	268
<i>Vive en la conciencia de Dios</i>	269
<i>Permanece imperturbable aun en medio del estrépito de mundos en colisión</i>	271
<i>No permitas que la película de Dios te atemorice</i>	272
<i>Convierte a Dios en la Estrella Polar de tu vida</i>	272
<i>El juicio de Dios es justo</i>	273
«Con todos tus medios, adquiere entendimiento»	275
<i>Busca la ayuda de un maestro espiritual que conozca a Dios</i>	276
<i>La vida sin entendimiento constituye un suicidio espiritual y material</i>	279
<i>El entendimiento debe tener corazón y cabeza</i>	280
<i>El verdadero entendimiento te dirá cuándo estás en lo correcto y cuándo estás errado</i>	280
<i>La guía de mi Gurú iluminó mi discernimiento</i>	281
<i>Mantente firme en tus buenas resoluciones</i>	283
<i>Apoya lo que es acertado</i>	284
<i>Encuentra el entendimiento a través de la comunión con Dios</i>	285
La crítica	287
¿Dónde está Jesús ahora, y qué hace?	291
<i>Los maestros liberados velan por el mundo</i>	292
<i>Cristo no se ha ido: él vela por ti</i>	294

<i>Índice</i>	XV
<i>Comportarse de modo crístico es difícil, pero gratificante</i>	295
<i>El monumento permanente del amor crístico.</i>	296
<i>En la India, aprendí el verdadero significado de las enseñanzas de Cristo</i>	297
<i>Ama a los que te ofenden</i>	298
<i>Cómo cambió un hombre pendenciero.</i>	300
<i>Si te juntas con mofetas, no podrás oler las rosas</i>	301
<i>Más grandes que las heridas de la guerra son las heridas del alma</i>	302
<i>No contamines tu alma asociándote con quienes causan daño</i>	303
<i>Si quieres acercarte a mí, vive la vida de Cristo</i>	303
¿Reencarnan las almas?	305
<i>Hemos convertido la creación de Dios en un desorden</i>	306
<i>Nos sentimos mortales porque carecemos de continuidad de conciencia.</i>	307
<i>No deseamos recordar los problemas de vidas pasadas</i>	309
<i>Vive rectamente ahora, sin preocuparte por lo que depare el más allá</i>	310
<i>No somos el producto de una casualidad ciega</i>	310
<i>Las tendencias actuales reflejan el temperamento de vidas pasadas</i>	312
<i>Debes cultivar tu naturaleza divina</i>	313
<i>Busca la respuesta al misterio de la vida y la muerte</i>	314
<i>Cómo reconocer a las almas que has conocido anteriormente</i>	315
<i>Ayuda a los enemigos del pasado mediante el amor y el perdón</i>	318
<i>Busca a Dios: Él te mostrará atisbos de tu pasado</i>	319
<i>Si haces el esfuerzo, encontrarás a Dios</i>	319
<i>Cuando Dios llega, caen los velos del engaño</i>	320
<i>«Sólo vengo a hablarte del gozo de Dios».</i>	321
¿Dónde están nuestros seres queridos que han fallecido?	323
<i>El inadvertido mundo del pensamiento</i>	323
<i>¿Dónde está el cielo?</i>	325
<i>Estamos hechos de los pensamientos de Dios, que la muerte no puede destruir</i>	326
<i>Descubre el camino apropiado para encontrar a tus seres queridos</i>	327
<i>El mundo astral se compone de muchas esferas.</i>	328
<i>La comunicación con el plano astral: una ciencia muy bien guardada.</i>	329
<i>Los santos no se manifiestan a quienes no están preparados espiritualmente.</i>	331
<i>Técnica para enviar pensamientos a las almas de los difuntos.</i>	333

<i>Podemos encontrar a seres queridos que han vuelto a nacer . . .</i>	334
<i>El verdadero amor une a las almas vida tras vida</i>	335
<i>El alma y su gozo duran para siempre</i>	336
Reflexiones sobre el amor	338
Lo conocido y lo desconocido	341
<i>Cómo desarrollar tus talentos</i>	341
<i>Reconoce las tendencias que te hacen único</i>	343
<i>La educación masiva debe tener en cuenta el desarrollo individual</i>	344
<i>Los deseos pasados producen tendencias presentes</i>	346
<i>¿Cuánto libre albedrío poseemos?</i>	347
<i>La Ley Cósmica se activa por medio de nuestras decisiones . . .</i>	349
<i>Vive la vida para Dios</i>	351
Cómo controlar tu destino	353
<i>Nuestros actos, pasados y presentes, forjan la cadena de nuestro destino</i>	355
<i>El ejemplo de los grandes hombres muestra que nuestro destino no está fijado</i>	358
<i>Disóciate mentalmente de las limitaciones corporales</i>	358
<i>El poder supremo reside en la mente</i>	359
Los buenos y malos huéspedes	362
<i>Una carta a Dios</i>	364
Cómo liberarse de los malos hábitos	367
<i>Definición del hábito</i>	368
<i>Mantente alerta respecto de los malos hábitos ocultos provenientes de vidas pasadas</i>	369
<i>La educación de los niños para que desarrollen una preferencia por los hábitos apropiados</i>	370
<i>Cuando digas no a la tentación, dílo en serio</i>	371
<i>No busques la complacencia de tus gustos y aversiones</i>	372
<i>Los malos hábitos son como un pulpo</i>	373
<i>Educa tu voluntad para no ser un esclavo</i>	374
<i>Una anécdota sobre el «poder del no»</i>	375
<i>Mediante la concentración, se pueden crear hábitos a voluntad</i>	376
<i>Practica la introspección para conocerte tal como eres</i>	377
<i>La paz y el gozo perennes residen en tu interior, no en lo exterior</i>	377
<i>El momento de crear hábitos espirituales es ahora</i>	379
<i>Técnica para crear y destruir hábitos</i>	380
<i>Los placeres ilusorios no pueden reemplazar la dicha de Dios. .</i>	381

El jardín de las cualidades florecientes	382
Cristianismo oriental y occidental	385
<i>El verdadero cristianismo</i>	385
<i>Las condiciones de vida orientales eran diferentes.</i>	387
<i>Por qué cambió el cristianismo en Occidente</i>	389
<i>Se precisa una verdadera comunión con Dios</i>	391
<i>Oriente y Occidente necesitan equilibrio.</i>	393
<i>El conocimiento científico de Dios</i>	395
Un mundo sin fronteras	397
<i>El entendimiento debe estar libre de prejuicios</i>	398
<i>Ama al mundo tal como amas a tu país y a tu familia</i>	399
<i>El entendimiento internacional disuelve las fronteras</i>	400
<i>La paz vendrá cuando aprendamos a ver a Dios en todos</i>	401
<i>La paz comienza en casa y en las escuelas</i>	402
<i>La ausencia de egoísmo supondría el fin de las guerras.</i>	403
<i>La meditación yoga revela nuestra naturaleza divina</i>	404
<i>Si todo el mundo aprende a experimentar la comunión con Dios, reinará la paz.</i>	405
Conocer a Dios es amar a todos	407
<i>Un Dios de amor, sabiduría y belleza.</i>	408
<i>El contacto con Dios da respuesta a todas las interrogantes</i>	409
<i>Quien nunca se deja vencer mentalmente encuentra a Dios.</i>	410
<i>En la comunión con Dios se encuentra el jardín de la verdad.</i>	411
<i>Cuida de tu bienestar espiritual</i>	413
Cómo acercarse a Dios	415
<i>El juicio del mono... y su consecuencia</i>	417
<i>La prueba de la existencia de Dios</i>	418
<i>El camino para conocer a Dios</i>	420
El Amante Cósmico	425
Un Dios personal e impersonal.	427
<i>Dios es, a la vez, personal e impersonal</i>	429
<i>Incluso lo finito es infinito</i>	431
<i>El Absoluto no puede ser descrito.</i>	432
<i>Dios se manifiesta en encarnaciones humanas</i>	433
<i>El gurú es un modelo de Dios</i>	434
<i>Quienes se han unido a Dios pueden adoptar una forma y aparecerse en cualquier momento</i>	436
<i>Para conocer a Dios se requiere una inquebrantable determinación.</i>	437

<i>Las técnicas adecuadas de meditación son necesarias.</i>	438
<i>No pospongas tu búsqueda de Dios</i>	439
Cómo encontrar el camino hacia la victoria.	441
<i>La mente debe mantenerse invicta</i>	442
<i>El mal es todo aquello que impide la percepción divina</i>	443
<i>La conquista de uno mismo es la mayor victoria.</i>	445
<i>Ten confianza en tu bondad innata</i>	447
<i>No descuides a Dios por el trabajo, ni el trabajo por Dios.</i>	449
<i>Dios no enseña a través del misterio, sino a través de las almas iluminadas.</i>	450
<i>El éxito reside en el interior del que busca.</i>	452
<i>Regocíjate en la Dicha de Dios y sirve a los demás</i>	453
<i>Alcanzar a Dios supone la victoria definitiva.</i>	454
<i>No pierdas tu oportunidad de buscar a Dios</i>	455
«Tengo la dicha de contemplarle»	456
<i>Un nuevo comienzo para el Año Nuevo</i>	457
<i>La película de la vida</i>	458
<i>¿Se conoce a Dios mediante las montañas o a través de las almas unidas a Él?</i>	459
<i>La resurrección de Sri Yukteswar</i>	461
<i>Dios es más tentador que la tentación</i>	462
Lleva a Dios contigo en todas las circunstancias de la vida	464
<i>El hombre ha sido hecho a imagen de Dios</i>	465
<i>Dios no te obligará a que vayas hacia Él</i>	467
<i>Es Dios quien envía al gurú</i>	467
<i>La respuesta de Dios a su devoto</i>	469
<i>Un mensaje de amor para Estados Unidos.</i>	470
<i>Nuestro destino es Dios.</i>	470
<i>Una mente controlada disminuye el dolor.</i>	471
<i>Sigue a los que han encontrado a Dios</i>	474
La aurora de la dicha.	476
¡Responde al llamado de Cristo!.	480
Divina comunión con Dios y Cristo.	492
El eterno romance.	500
<i>Dios se encuentra ante la puerta de tu conciencia.</i>	501
<i>Dios ansía nuestro amor</i>	502
<i>El deseo que se encuentra detrás de todos los deseos.</i>	503
<i>La ignorancia consiste en no utilizar el poder que Dios te concedió</i>	504

<i>Índice</i>	<i>XIX</i>
<i>Dios es el ser más digno de amor</i>	505
<i>La vida es más de lo que aparenta externamente.</i>	507
<i>Dios siempre está con nosotros.</i>	508
<i>El romance con Dios es eterno</i>	510
Un mensaje sagrado de amor	512
<i>Paramahansa Yogananda: un yogui en la vida y en la muerte.</i>	516
<i>Sello postal emitido por el gobierno de la India en homenaje a Paramahansa Yogananda</i>	517
<i>Metas e ideales de Self-Realization Fellowship.</i>	527
<i>Glosario.</i>	528

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Cubierta: Paramahansa Yogananda, 1951	<i>Página opuesta</i>
Paramahansa Yogananda (<i>frontispicio</i>)	III
Sri Yogananda con el vicegobernador de California, Goodwin J. Knight, y su esposa, en la inauguración del Santuario del Lago de <i>Self-Realization Fellowship</i> , 1950.	34
Clases de yoga, impartidas por Paramahansa Yogananda, en dos ciudades	35
Paramahansa Yogananda en un barco rumbo a Alaska, 1924.	162
Sri Yogananda y Lutero Burbank, Santa Rosa, 1924.	163
Sri Yogananda con el magistrado A. D. Brandon, Pittsburgh, 1926	163
Sri Yogananda con Amelita Galli-Curci, Washington, D.C., 1927	258
Swami Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda en una procesión religiosa, Calcuta, 1935	259
Paramahansa Yogananda, 1951	450
Sede Internacional de SRF, Los Ángeles (California)	451
Ermita de <i>Self-Realization Fellowship</i> , Encinitas (California)	451
<i>(Fotografía tomada por Steve Whalen, cortesía de The Citizen, Solana Beach, California)</i>	

Cómo cultivar el amor divino

Templo de Self-Realization en Hollywood (California),

10 de octubre de 1943

El mundo en su totalidad ha olvidado el verdadero significado de la palabra *amor*. El ser humano ha maltratado y crucificado tanto al amor, que muy poca gente sabe lo que realmente es. De la misma forma que el aceite está presente en cada parte de la aceituna, el amor impregna cada partícula de la creación. No obstante, definir el amor es muy difícil, por la misma razón que el sabor de una naranja no puede ser totalmente descrito con palabras. Si quieres conocer el sabor de una fruta, debes probarla; lo mismo sucede con el amor. Seguro que has sentido alguna forma de amor en tu corazón y, por lo tanto, tienes cierta idea de qué se trata. Sin embargo, no has comprendido cómo desarrollar el amor, cómo purificarlo y expandirlo hasta que se convierta en amor divino. En el comienzo de la vida, existe una chispa de este amor divino en la mayoría de los corazones, pero es común que desaparezca porque el hombre no sabe cómo cultivarla.

Mucha gente piensa que ni siquiera es necesario analizar en qué consiste el amor. Lo identifican con el sentimiento que experimentan hacia sus parientes, amigos y otras personas por las cuales sienten una profunda atracción; pero el amor es mucho más que eso. La única forma en que puedo describirte el verdadero amor es revelándote su efecto. Si pudieras sentir siquiera una partícula de amor divino, sería tan grande tu gozo —tan arrebatador— que no podrías contenerlo.

Piensa a fondo en lo que te estoy diciendo. La satisfacción del amor no reside en el sentimiento mismo sino en el gozo que dicho sentimiento proporciona. El amor produce gozo. Amamos el amor porque nos brinda una felicidad embriagadora. Por lo tanto, la meta final no es el amor, sino la dicha. Dios es *Sat-Chit-Ananda*: la Dicha siempre existente, siempre consciente y siempre renovada. Como almas, somos *Sat-Chit-*

Ananda individualizada. «Del Gozo venimos, en el Gozo vivimos y en ese sagrado Gozo nos fundiremos algún día de nuevo»¹. Todas las emociones divinas —amor, compasión, valor, abnegación, humildad— carecerían de sentido sin el gozo. El gozo evidencia júbilo, una expresión de la Dicha suprema.

La experiencia humana del gozo se origina en el cerebro, en el centro sutil de la conciencia divina que los yoguis denominan *sahasrara*, o loto de los mil pétalos. No obstante, el verdadero sentimiento de gozo no se experimenta en la cabeza, sino en el corazón. Desde la divina morada de la conciencia de Dios en el cerebro, el gozo desciende hasta el centro del corazón² y allí se manifiesta. Ese gozo proviene de la dicha de Dios: el atributo supremo y esencial del Espíritu.

Si bien el gozo puede surgir acompañado de ciertas condiciones externas, no está sujeto a condicionamientos y, a menudo, se manifiesta sin una causa material. Algunas veces te levantas por la mañana y te sientes lleno de alegría, como si estuvieras «flotando», pero no sabes cuál es el motivo. Y cuando te sientas y te sumerges en el silencio de la meditación profunda, te inunda el gozo que bulle en tu interior y que no está provocado por estímulos externos. El gozo de la meditación es irresistible. Quienes no han experimentado el silencio de la auténtica meditación no saben qué es el verdadero gozo.

Sentimos gran alegría cuando logramos satisfacer algún deseo; sin embargo, durante nuestra juventud, a menudo experimentamos en el corazón una súbita felicidad que parece no venir de ninguna parte. El gozo se expresa bajo ciertas condiciones,

1 *Taittiriya Upanishad* 3-6-1.

2 El *chakra anahata*, el centro sutil dorsal; el asiento del sentimiento; el centro de control de *vayu* —la esencia vibratoria del elemento aire—, manifestación de la vibración creadora de *Om*. La vida y la conciencia del hombre se perpetúan mediante el poder y la actividad que se manifiestan dentro del «árbol de la vida», cuyo tronco está compuesto por los siete centros sutiles ubicados en la espina dorsal y en el cerebro. De esos centros procede la energía que activa todas las funciones y capacidades fisiológicas y psicológicas del hombre. Debido a su centro común de origen, algunas experiencias espirituales y psicológicas están interrelacionadas con los procesos fisiológicos. Por ejemplo, existe una conexión definida entre la función fisiológica del corazón y el sutil centro espiritual del sentimiento en el corazón; mediante su actividad conjunta, expresan la gran emoción del amor, tanto humano como divino. (Véase *chakras* en el Glosario).

pero no lo crean dichas condiciones. Así, cuando alguien recibe mil dólares y exclama «¡Oh, qué feliz soy!», la condición de haber recibido mil dólares ha actuado meramente como el golpe de pico que abre una brecha y permite que brote un surtidor de gozo desde el oculto depósito de dicha que se encuentra en nuestro interior. Así pues, en la experiencia humana, se suele requerir la presencia de ciertos acontecimientos para que se manifieste el gozo, pero la alegría misma es el estado inherente y perenne del alma. El amor también es inherente al alma, pero es secundario con respecto al gozo; el amor no podría existir sin el gozo. ¿Puedes imaginar el amor sin gozo? No, porque el gozo acompaña al amor. Cuando hablamos de la desdicha causada por un amor no correspondido, estamos refiriéndonos a un anhelo insatisfecho. La verdadera experiencia del amor siempre está acompañada por el gozo.

La naturaleza universal del amor

En el sentido universal, el amor es el divino poder de atracción presente en la creación que armoniza, vincula y une. Su opuesto es la fuerza de repulsión, que es la energía cósmica centrífuga que materializa la creación desde la conciencia cósmica de Dios. La repulsión mantiene todas las formas en su estado manifestado por medio de *maya* —el poder del engaño que divide, diferencia y desarmoniza—. La fuerza de atracción del amor contrarresta la repulsión cósmica para armonizar toda la creación y, en última instancia, hacerla retornar a Dios. Aquellos que viven en sintonía con la fuerza de atracción del amor logran la armonía con la naturaleza y sus semejantes, y son atraídos hacia la dichosa reunión con Dios.

En este mundo, el amor presupone dualidad, pues surge de un mutuo intercambio o insinuación de sentimientos entre dos o más formas. Incluso los animales expresan una cierta clase de amor entre sí y con respecto a su descendencia. En muchas especies, cuando uno de los integrantes de la pareja muere, es frecuente que el otro sucumba poco después. Pero este amor de los animales es instintivo; ellos no son responsables de su amor. Los seres humanos, sin embargo, poseen una gran dosis de autodeterminación consciente en su intercambio de amor con los demás.

En el ser humano, el amor se expresa de diversas maneras: entre esposos, entre padres e hijos, entre hermanos, entre amigos, entre amo y sirviente, entre gurú y discípulo —como en el caso de Jesús y sus discípulos o de los grandes maestros de la India y sus *chelas*—, entre el devoto y Dios, entre el alma y el Espíritu.

El amor es una emoción universal; sus expresiones se distinguen por la naturaleza del pensamiento a través del cual se manifiesta. Así pues, cuando el amor pasa a través del corazón del padre, la conciencia paterna lo traduce en amor paternal; cuando pasa a través del corazón de la madre, la conciencia materna lo traduce en amor maternal; cuando pasa a través del corazón de un amante, la conciencia del amante confiere a ese amor universal otra cualidad también distinta. No es el instrumento físico, sino la conciencia a través de la cual el amor se manifiesta, lo que determina la cualidad característica del amor expresado. Así, por ejemplo, un padre puede expresar amor maternal, una madre puede expresar el amor que se da entre amigos o un amante puede expresar amor divino.

Cada reflejo del amor proviene del mismo y único Amor Cósmico, pero cuando se expresa como amor humano en sus diversas formas, siempre hay algo que lo empaña. La madre no sabe por qué ama a su hijo; el hijo no sabe por qué ama a la madre. Ambos ignoran de dónde proviene este mutuo amor que sienten; sin embargo, se trata de la manifestación en ellos del amor de Dios, que, cuando es pura y carece de egoísmo, refleja el amor divino. Así, al investigar el amor humano, podemos aprender algo sobre el amor divino, ya que el amor humano contiene atisbos de ese amor de Dios.

El amor paternal se basa en la razón

El amor paternal se origina en la sabiduría y está basado en la razón. El pensamiento predominante en la conciencia paterna es: «Éste es mi hijo, al que cuidaré y protegeré». El padre lo hace sin egoísmo, expresando su amor mediante acciones que complacen e instruyen al niño y, también, velando por sus necesidades. Pero el amor paterno, al igual que todas las formas de amor familiar, es parcialmente instintivo: el padre no puede evitar amar a su hijo.

El amor maternal se basa en el sentimiento y es incondicional

El amor maternal es más vasto. Se basa en el sentimiento más que en la razón. El verdadero amor materno es incondicional. Podemos decir que, en muchos sentidos, es más espiritual y, por lo tanto, más grande que la mayoría de las expresiones humanas del amor. Dios implantó en el corazón de la madre un amor por el hijo que es incondicional e independiente de los méritos o conducta de éste. Aunque el hijo se convirtiera en un asesino, el amor de la madre permanecería firme, constante; sin embargo, el padre puede comportarse con más impaciencia y estar menos inclinado a perdonar. El amor incondicional de la madre es, tal vez, el amor humano más cercano a la perfección del amor de Dios. La verdadera madre perdona a su hijo incluso cuando nadie más lo haría. Este tipo de amor ejemplifica el amor de Dios; Él perdona a sus hijos sin importar qué pecados hayan cometido. Ahora bien, ¿quién podría haber depositado este amor en el corazón de la madre, salvo Dios? En el verdadero amor maternal, Dios nos ofrece una clara prueba de que nos ama incondicionalmente, sin importarle lo pérfidos que seamos o cuántas veces hayamos pecado.

El Espíritu Divino no es un tirano. Él sabe que nos ha puesto en un mundo de engaño. Él sabe que estamos en apuros y conoce nuestras luchas. El hombre sólo aumenta la oscuridad interior de su ignorancia espiritual cuando se considera un pecador. Es preferible que trate de corregirse, recurriendo a la Madre Divina para obtener ayuda, contemplando en Ella el reflejo del infinito amor y perdón de Dios.

Anoche, mientras meditaba, canté esta canción de amor a la Divinidad:

¡Oh, Madre Divina! Yo soy tu pequeño, tu indefenso bebé, y estoy sentado secretamente en tu regazo de inmortalidad. Escondido en tu regazo, lograré llegar al cielo. En el refugio de tu regazo, lograré llegar al cielo. Ningún karma puede afectarme, porque soy tu bebé, tu pequeño, tu indefenso hijito. Sentado secretamente en tu regazo, lograré llegar al cielo.

Ésta es la relación que debe tenerse con Dios, porque el amor de la Madre es el amor divino que todo lo perdona.