

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	XV
<i>Introducción</i>	XXI
Cómo manifestar juventud eterna	3
<i>Conoce la razón de tu existencia</i>	4
<i>La juventud es un estado tanto de la mente y del alma como del cuerpo</i>	5
<i>Los cinco estados mentales de la conciencia</i>	6
<i>Aprende a sonreír con sinceridad en toda circunstancia</i>	9
<i>La importancia de la buena disposición y de ser menos egoísta</i>	10
<i>¿Es posible lograr la juventud eterna del cuerpo?</i>	11
<i>Cuanto mayor sea la voluntad, mayor será el flujo de energía</i>	13
<i>Obedece las leyes de Dios materializadas en la naturaleza cósmica</i>	13
<i>La «Fuente de la juventud» se encuentra dentro de tu alma</i>	16
El arte de remodelar tu vida	18
<i>La vida procede del molde de la conciencia</i>	20
<i>La tenacidad de los hábitos</i>	20
<i>La «vejez» es un estado mental</i>	22
<i>La fuerza de voluntad es el instrumento del cambio</i>	23
<i>Libertad significa actuar para el logro de tu máxima felicidad</i>	24
<i>Se requiere del discernimiento y de la fuerza de voluntad</i>	25
<i>Aleja los pensamientos indeseables</i>	26
<i>Somos lo que pensamos</i>	27
<i>No permitas que nada debilite la voluntad que existe en los pensamientos positivos</i>	29
<i>Transforma tu conciencia mortal en la de un ser divino</i>	30
Un mundo de entretenimiento cósmico	32
<i>El mundo es la lila de Dios</i>	33
<i>Considera la vida como si se tratara de una película</i>	35
<i>Despierta del sueño cósmico</i>	36
<i>La excesiva sensibilidad emocional es la causa del sufrimiento</i>	40
<i>Debes ser como el Señor, tanto activo como inactivo</i>	41
<i>Existe una unidad inherente en la diversidad de la creación</i>	42
Por qué Dios creó el mundo	46
<i>El poder del hombre nada es comparado con el de Dios</i>	47
<i>Este mundo es el pasatiempo de Dios</i>	49
<i>Debes ver con los ojos abiertos de la sabiduría y la calma</i>	50
<i>El libre albedrío: el don más grande de Dios</i>	52

<i>Obsérvate desde el palco de la introspección</i>	53
<i>Distingue lo real de lo irreal</i>	55
Cómo Dios nos atrae hacia Él.	56
<i>La superstición religiosa ha enseñado a la gente a temer a Dios. .</i>	57
<i>La ley de la atracción es inherente a la creación</i>	59
<i>Las fuerzas de atracción y repulsión ejercidas por Dios operan en la Creación Cósmica</i>	60
<i>Cómo se transforman los pensamientos de Dios en materia. . .</i>	63
<i>La evolución frente a la involución</i>	64
<i>Cómo se manifiestan las cualidades divinas inherentes a las cinco etapas del retorno del alma a Dios</i>	65
<i>Los senderos del conocimiento, la devoción y la acción</i>	68
<i>Trabaja para Dios, ama a Dios, sé sabio con Dios y percíbelo mediante la práctica de Kriya Yoga.</i>	71
Cómo armonizarse con la fuente del éxito	73
<i>El éxito significa crear a voluntad lo que necesitas</i>	74
<i>Cultiva la prosperidad a fin de poder ayudar a otros.</i>	76
<i>Ten fe en el poder de Dios.</i>	77
<i>Al poseer a Dios, lo tenemos todo</i>	79
<i>Procura establecer contacto con Dios y Él te guiará.</i>	81
<i>«Como yo le percibo, deseo que tú le percibas»</i>	82
Las actividades diarias, el equilibrio y la paz interior:	
Cómo restituir la armonía a la semana laboral	83
<i>Delito y violencia: los frutos amargos de una civilización desequilibrada.</i>	84
<i>Espiritualizar la ambición mediante el ideal del servicio</i>	85
<i>Es preciso lograr un equilibrio entre las cualidades de Oriente y de Occidente.</i>	87
<i>Aprende el arte de vivir correctamente</i>	88
<i>La necesidad de llevar una vida equilibrada.</i>	90
La causa fundamental del nerviosismo	93
<i>Los nervios saludables son esenciales para la salud del cuerpo . .</i>	93
<i>Examínate para determinar la causa de tu nerviosidad.</i>	94
<i>Aprende a controlar tus emociones</i>	96
<i>Permanecer atrapado en las emociones significa olvidar a Dios. .</i>	97
<i>El deseo y el apego alimentan el nerviosismo.</i>	98
<i>La actitud acertada con respecto a la riqueza.</i>	99
<i>El sistema nervioso te conecta con el mundo y con Dios</i>	101
<i>La fisiología espiritual que hace único al ser humano.</i>	102
<i>El ojo espiritual: epítome de la creación</i>	103
<i>Cómo surgió del Espíritu el complejo cuerpo humano.</i>	105
<i>El color es importante en tu vida</i>	106

Índice	VII
<i>La mejor dieta para los nervios.</i>	107
<i>La armonía con Dios: la mejor medicina para el nerviosismo. . .</i>	108
<i>Vive como un dios, y atraerás amigos espirituales.</i>	109
<i>Kriya Yoga te confiere la auténtica experiencia de la religión. .</i>	109
La armonía divina	111
<i>Vivimos en dos mundos.</i>	111
<i>En medio del caos existe armonía</i>	113
<i>Perseguimos un arco iris</i>	114
<i>La armonía surge del amor y de la sabiduría</i>	115
<i>La armonía interior genera fortaleza</i>	116
<i>Siéntete a gusto contigo.</i>	116
<i>La armonía es el principio secreto de la vida</i>	117
<i>La armonía cósmica es el corazón palpitante de Dios.</i>	118
¿Qué es la Verdad?.	119
<i>La verdad es aquello que produce felicidad permanente.</i>	119
<i>Tres formas de llegar a la verdad</i>	120
<i>La intuición es el poder omnisciente del alma</i>	121
<i>Conoce, a través de la intuición, el propósito de tu existencia. .</i>	123
<i>La intuición se desarrolla a través de la meditación</i>	124
<i>Adquiere el poder infalible</i>	125
La conciencia omnipresente de Cristo y Krishna	127
<i>El universo está formado por pensamientos materializados . . .</i>	130
<i>Las escrituras hindúes y cristianas concuerdan en el concepto de la Trinidad</i>	132
<i>Expande tu conciencia y conoce al verdadero Cristo</i>	133
El egoísmo espiritual frente al egoísmo nocivo.	136
<i>El concepto de posesión es una noción falsa.</i>	137
<i>La familia del mundo es tu Ser Superior</i>	138
<i>Sin el egoísmo nocivo, el mundo sería un paraíso</i>	139
<i>El gozo de ser altruista.</i>	141
<i>El altruismo expande la conciencia</i>	142
<i>Sirve a tus semejantes con la verdad, a través del ejemplo. . .</i>	144
¿Nos hemos conocido anteriormente?	146
<i>Se requieren numerosas vidas para edificar la mansión de la amistad.</i>	148
<i>Cómo reconocer a quienes conociste anteriormente.</i>	149
<i>Sinceridad más consideración.</i>	150
<i>Conquista la amistad de Dios.</i>	151
<i>Cuando la amistad se transforme en divina, amarás a todos. .</i>	152

El arte de congeniar con los demás	154
<i>La importancia de llevarte bien contigo mismo</i>	155
<i>Tu conciencia te ayudará a convivir contigo mismo</i>	157
<i>La ecuanimidad: el fundamento apropiado para nuestra existencia</i>	157
<i>El pensamiento profundo: un pasadizo hacia Dios y la percepción intuitiva</i>	158
<i>El sentido común pone en acción el pensamiento profundo</i> ...	159
<i>Controla los deseos y el hábito de desperdiciar el tiempo</i>	160
<i>Llevarse bien con los demás comienza en casa</i>	160
<i>No sacrifiques tus ideales para complacer a los demás</i>	161
<i>Sonríe desde tu alma</i>	163
<i>Hay ocasiones en que lo mejor es permanecer callado pero firme</i>	164
<i>Actúa con tiento; las personas no son piedras insensibles</i>	164
<i>Sé sincero, y jamás recurras a la adulación</i>	167
<i>Acude a mí por la verdad que fluye de mi alma</i>	169
<i>Pregúntate si tienes una relación armoniosa con Dios</i>	170
Análisis psicológico de la susceptibilidad	173
Por qué el amor triunfa donde los celos fracasan	177
<i>Todas las relaciones deben cimentarse en la amistad</i>	178
<i>Los celos vaticinan el fin de la felicidad</i>	179
<i>Los celos provienen de un complejo de inferioridad</i>	179
<i>«Lo que no sea mío ¡puede irse!»</i>	180
<i>Los pensamientos pueden ser más eficaces que las palabras</i> ...	181
<i>Dios es la respuesta final</i>	182
<i>Las mentalidades semejantes al diamante reflejan la luz de Dios</i>	183
<i>La efectividad de una devoción sincera</i>	184
Invita a la Conciencia Crística a manifestarse en tu interior ..	187
<i>La manera apropiada de observar la Navidad</i>	188
<i>La justicia de Dios</i>	189
<i>La universalidad de la Conciencia Crística</i>	190
<i>Ama a todos los países y a todas las razas</i>	193
<i>Que puedas experimentar la Segunda Venida de Cristo en tu interior</i>	194
¿En qué consiste la verdadera igualdad humana?	196
La necesidad de contar con principios religiosos universales ...	198
Mahatma Gandhi: apóstol de la paz	213
<i>El uso del átomo por parte del hombre</i>	214

Índice	IX
<i>El tesoro de Gandhi</i>	215
<i>Afrontar la muerte</i>	217
<i>¿Qué sucederá en el futuro?</i>	217
¡Alerta, naciones!	220
<i>El patriotismo correcto</i>	221
Un mundo unido cuyo presidente sea Dios	224
<i>Expande tu amor a todas las naciones</i>	225
<i>Conviértete en un «millonario en sonrisas»</i>	226
<i>Al encontrar a Dios se obtiene gran bienestar y felicidad</i>	228
¿Es Dios un dictador?	230
<i>La historia del liderazgo</i>	231
<i>En cierto sentido, Dios es un dictador</i>	234
<i>Dios establece la estructura de la creación</i>	234
<i>La dictadura espiritual</i>	235
<i>Dios rehúsa imponerse a sus hijos</i>	236
<i>Al ser humano se le debe enseñar el patriotismo universal</i>	237
<i>Algunas ideas útiles de Francis Bacon</i>	238
<i>Debemos comenzar en algún punto</i>	240
<i>Es Dios quien anima a todos los seres</i>	241
<i>Un dictador no nos conferiría el derecho de rechazarle</i>	241
<i>Eres potencialmente igual a Dios</i>	243
Cómo recibir las respuestas de Dios a nuestras oraciones	244
<i>De qué manera un hijo dormido de Dios puede convertirse en un despierto hijo de Dios</i>	245
<i>De qué forma la creencia de que somos hijos de Dios puede convertirse en una realidad</i>	246
<i>La plegaria exigente comparada con la oración común</i>	246
<i>La atención profunda y la devoción son necesarias</i>	249
<i>Exige incesantemente, y recibirás</i>	250
<i>Algunos consejos prácticos</i>	251
<i>Las flores que brotan a diario de la planta siempre viva de las oraciones exigentes</i>	252
El sendero de la sabiduría para superar el karma	254
<i>Las influencias que operan sobre la libertad de acción del ser humano</i>	255
<i>Recobra la libertad de la que Dios te ha dotado</i>	257
<i>Recupera tu libertad por medio de la sabiduría y el discernimiento</i>	259
<i>Aprende a actuar sabiamente al armonizarte con un verdadero gurú</i>	260

<i>De qué modo la disciplina del gurú nos libera de los caprichos y hábitos que nos aprisionan</i>	262
<i>La sabiduría destruye la raíz de toda desgracia</i>	263
<i>El verdadero propósito de la religión</i>	265
Toma conciencia de tu inmortalidad en Cristo	268
Cómo incrementar tu magnetismo	275
<i>Comienza por ser amable con todos.</i>	276
<i>Es preciso cultivar el ser interior.</i>	277
<i>Convierte tus dificultades en triunfos</i>	279
<i>El poder de la buena compañía y de la atención profunda</i>	280
<i>Dios es la Fuerza Magnética Suprema</i>	281
Prepárate para la próxima encarnación	283
<i>Comprende por qué estamos aquí</i>	284
<i>Si mantienes la mente en Dios, serás libre</i>	285
<i>El cumplimiento de tus deberes hacia Dios y el ser humano . .</i>	287
<i>La actitud acertada con respecto al sufrimiento.</i>	288
<i>Encuentra el amor divino a través del amor humano</i>	289
<i>La amistad: la forma más pura del amor.</i>	290
<i>Ideales espirituales para un matrimonio satisfactorio</i>	291
<i>El equilibrio entre las cualidades femeninas y las masculinas . .</i>	292
<i>Libérate de la escuela de las dificultades</i>	294
Los verdaderos signos del avance en la meditación	296
Cómo concentrar el poder de la atención para lograr el éxito . .	299
<i>Oriente y Occidente tienen estándares de éxito diferentes</i>	300
<i>La vida es más que la mera existencia</i>	302
<i>Deberíamos simplificar la vida.</i>	303
<i>El paraíso está en tu interior, no en las cosas</i>	304
<i>El éxito radica en tus logros interiores.</i>	305
<i>Enfoca tus deberes con la perspectiva adecuada.</i>	306
<i>El amor divino es insuperable.</i>	309
<i>El Poder que sustenta todos los poderes</i>	310
<i>La utilidad de buscar a Dios primero.</i>	311
<i>La meditación erradica las limitaciones mentales.</i>	312
<i>Mantén concentrada tu atención</i>	314
<i>Concentrar la atención en el poder de Dios asegura el éxito en cualquier empresa</i>	315
Cómo acelerar la evolución humana	316
<i>El propósito de la vida es crecer en conocimiento y sabiduría . .</i>	317
<i>Es posible acelerar la evolución</i>	319
<i>Cómo incrementar la receptividad del cerebro.</i>	321

Índice	XI
<i>La concentración intensa te hace más receptivo a la sabiduría . . .</i>	<i>322</i>
<i>Cómo un devoto ignorante descubrió que la Divinidad debe buscarse en nuestro interior</i>	<i>324</i>
<i>Kriya Yoga: el método científico para acelerar la evolución humana</i>	<i>326</i>
<i>Puedes lograr todo el conocimiento y todo el éxito en esta vida. .</i>	<i>329</i>
La prueba de la existencia de Dios	331
<i>La prueba de la existencia de Dios se percibe en la meditación</i>	<i>333</i>
La duda, la creencia y la fe	334
<i>Si el hombre no pudiera dudar, sería incapaz de progresar</i>	<i>335</i>
<i>La duda constructiva nos conduce hacia la verdad</i>	<i>336</i>
<i>La fe comienza con la creencia constructiva.</i>	<i>337</i>
<i>Los fundamentos de la creencia</i>	<i>338</i>
<i>Las creencias imprudentes suelen acarrear un desperdicio de energía.</i>	<i>339</i>
<i>La génesis de la fe</i>	<i>341</i>
<i>Ten una fe intrépida a pesar de los enigmas de la vida</i>	<i>342</i>
<i>La fe es siempre segura: es la percepción directa de la verdad. .</i>	<i>343</i>
<i>En la calma, la intuición da origen a la fe.</i>	<i>345</i>
Visiones de la India: el desarrollo del Ser superior	347
<i>Una tierra de grandes contrastes</i>	<i>349</i>
<i>Visiones de la vitalizante filosofía de la India</i>	<i>350</i>
<i>El ideal de servicio según lo explican los sabios de la India . . .</i>	<i>351</i>
<i>Tres tipos de egoísmo: nocivo, bueno y sagrado</i>	<i>352</i>
<i>El egoísmo sagrado.</i>	<i>353</i>
Los milagros del Raja Yoga	355
<i>El verdadero sabio espiritual no es un mago ni un adivino. . . .</i>	<i>356</i>
<i>Los milagros físicos y mentales: la necesidad del Raja Yoga. . .</i>	<i>358</i>
<i>Los milagros que documenta la historia</i>	<i>361</i>
<i>Mi maestro me mostró el infalible poder de Dios.</i>	<i>363</i>
<i>El conocimiento directo de las leyes de la verdad</i>	<i>365</i>
<i>La puerta interior hacia el poder y la dicha divinos.</i>	<i>366</i>
La resurrección: cómo renovar y transformar tu cuerpo, mente y espíritu	368
<i>Teoría y práctica.</i>	<i>370</i>
<i>La libertad corporal no es la verdadera libertad.</i>	<i>371</i>
<i>Es preciso ingerir los alimentos apropiados.</i>	<i>373</i>
<i>La sabiduría del ayuno</i>	<i>374</i>
<i>Resucita de la conciencia de enfermedad</i>	<i>375</i>
<i>«Deja que los muertos entierren a sus muertos»</i>	<i>376</i>

<i>Dar y olvidar.</i>	378
<i>El regazo de la Inmortalidad.</i>	380
<i>La resurrección espiritual</i>	380
<i>La crucifixión de la autosuficiencia</i>	383
<i>Jamás admitas la derrota.</i>	383
Unidad en el Cristo Infinito	385
<i>Percibe la Vida Única presente en todo.</i>	387
<i>Esfuézate por vivir como Cristo.</i>	388
<i>Aprende a guiar tus acciones por la voluntad interior de la conciencia.</i>	389
<i>Mientras aún haya tiempo, ¡medita!</i>	390
«¡Oh, cuánto gozo!».	391
Sé uno con la Conciencia Crística	394
Adopta nuevas resoluciones: ¡Convértete en lo que deseas!	405
<i>El poder del pensamiento</i>	406
<i>Los malos hábitos son tus peores enemigos.</i>	408
<i>La vida se mofa de las obligaciones que te impones</i>	409
<i>Todos los personajes son necesarios en el drama de Dios</i>	410
<i>El gozo de la meditación es tu mejor compañía</i>	411
<i>La vida está saturada de la invisible Presencia Divina</i>	411
«Sólo tu amor basta»: Una tarde en comunión divina	413
Sé un conquistador de corazones	420
<i>Ama a las personas, pero no sus defectos</i>	422
<i>Júzgate ante Dios y tu conciencia.</i>	423
<i>Sólo las relaciones espirituales perduran</i>	425
<i>El amor verdadero en contraposición al amor egoísta</i>	427
<i>El apego no puede crear un lazo espiritual; el amor, sí.</i>	428
<i>Cooperando entre todos para alcanzar el bien común</i>	430
<i>«Cualquier cosa que yo haya dicho, nació de mi corazón».</i>	431
Cómo acelerar tu progreso espiritual	433
<i>Un ciego no puede guiar a otro ciego.</i>	434
<i>Dios ya te pertenece.</i>	435
<i>Recupera tu naturaleza divina</i>	436
<i>No aceptes las influencias limitadoras.</i>	437
<i>Nada deseas sino a Dios</i>	439
<i>¿Por qué habría Dios de divertirnos con poderes y milagros?</i> . . .	441
<i>Vive en la Inmutable Realidad.</i>	443
<i>La conversación con Dios requiere silencio.</i>	444
<i>Somos almas, no seres de carne y hueso</i>	445

Cómo percibir a Dios en la vida diaria.	447
«Aléjate de este océano de sufrimiento»	449
Dios es la mayor necesidad de tu vida	450
Piensa en Dios mientras cumples con tus deberes	451
Dios responde cuando hacemos el esfuerzo	452
El poder dinámico de los «susurros mentales»	453
No aceptes tu mal karma	454
Cada minuto es precioso	455
Atrapa a Dios en la red del amor incondicional.	456
Nada puede compararse con la experiencia de Dios.	457
 Paramahansa Yogananda: un yogui en la vida y en la muerte	 460
Sello postal emitido por el gobierno de la India en homenaje a Paramahansa Yogananda.	461
Metas e ideales de <i>Self-Realization Fellowship</i>	470
Glosario	471

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Cubierta: Paramahansa Yogananda, Nueva York, 1926

	<i>Página opuesta</i>
Paramahansa Yogananda (<i>frontispicio</i>).	I
Bienvenida a Sri Yogananda en Los Ángeles, 1926	36
Conferencia sobre yoga en Detroit, 1926	36
Banquete en honor de Paramahansa Yogananda, Cincinnati, 1926	36
Swami Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda, 1935	37
Sri Yogananda en el Templo de SRF en San Diego (California), 1949	37
Oficio de Pascua celebrado al amanecer en la Sede Internacional de <i>Self-Realization Fellowship</i> , 1925	37
Edificio administrativo, Sede Internacional de SRF	356
Centro Ashram de <i>Self-Realization Fellowship</i> , Encinitas (California)	356
Paramahansa Yogananda con el presidente de México, 1929	357
Sri Yogananda dando la bienvenida al Embajador de la India en EE.UU., 1952	357
Paramahansa Yogananda en Nueva York, 1926	388
Yogoda Math, Sede Central de <i>Yogoda Satsanga Society</i> of India	389
Santuario del Lago de <i>Self-Realization Fellowship</i>	389

Cómo manifestar juventud eterna

*Primer Templo de Self-Realization Fellowship en Encinitas (California)¹,
20 de marzo de 1938*

El reino de Dios no se encuentra en las nubes ni en algún punto determinado del espacio; está justamente detrás de la oscuridad que percibes con los ojos cerrados. Dios es Conciencia; Dios es Existencia absoluta; Dios es Gozo eternamente renovado. Dicho Gozo es omnipresente. Percibe tu unidad con ese Gozo, que mora en tu interior y abarca el infinito. Más allá de los burdos límites vibratorios de la materia, reina el Infinito Inmutable en toda su majestad y grandeza. La Eternidad es el reino de Dios; es Bienaventuranza consciente, imperecedera y sin límites. Cuando tu alma se haya expandido y perciba su presencia en todas partes, estarás unido al Espíritu.

Nos inclinamos ante el Infinito en el altar del horizonte donde el cielo toca el océano; y reverenciamos al Infinito trascendental en el altar de la paz que existe dentro de nosotros.

A pesar de todas nuestras demostraciones de ignorancia, Dios continúa dándonos vida gracias a su presencia, que mora en nuestro interior. Él duerme en el césped y sueña en las flores; Él despierta en los pájaros y animales, y sabe que está despierto en el ser humano. En el superhombre, Él se conoce de nuevo a Sí Mismo.

En épocas pasadas, los *rishis* y los maestros de la India, reclusos en sus ermitas, desentrañaron los misterios que ocultan al Espíritu Omnipresente. Su investigación nos ha proporcionado las valiosas técnicas y métodos que armonizan el cuerpo y la mente con la ilimitada Fuente de vida e inteligencia que reside en cada ser humano. Al concentrarte interiormente en el Infinito, podrás recibir este inconmensurable poder.

El conocimiento adquirido mediante el estudio de libros

¹ El Templo del Loto Dorado. Véase la nota al pie de la página 288.

o a través de personas eruditas es limitado; sin embargo, es posible obtener del Infinito el poder irrestricto de la sabiduría. ¿Cómo lograrlo? Nosotros enseñamos el método en las *Lecciones* semanales que se envían desde nuestra sede internacional, situada en Mount Washington. Las verdades que se encuentran en dichas *Lecciones* provienen de Dios y de la investigación realizada por los maestros de la India.

Conoce la razón de tu existencia

Nacer, vivir y morir sin conocer la respuesta al misterio de por qué fuiste enviado a la Tierra como ser humano constituye un insulto a tu Ser espiritual. Olvidar a Dios equivale a no comprender en absoluto la razón de la existencia. Aprende a percibir a Dios y a gozar de Él. Haz de esta práctica un hábito y, a su debido tiempo, comprobarás el gran beneficio que te aporta. La adquisición de posesiones materiales y prosperidad no constituye una salvaguardia contra el sufrimiento. Llegará el día en que te sientas totalmente desvalido, como un mero títere del destino. Comenzarás entonces a darte cuenta de que sólo Dios es tu refugio seguro. Él no desea imponerse a nadie. Debes tomar la iniciativa de buscarle a través de tu propio deseo ferviente, prefiriéndole a Él por encima de cualquier otro deseo. De la misma forma que el cisne puede nadar en aguas fangosas y mantener la blancura de su plumaje, así deberías vivir tú. Si recubres tu mente con el aceite del desapego, los deseos materiales no se adherirán a ti.

La gota de rocío que se disocia del lago y flota aislada sobre la hoja de loto acabará secándose a menos que regrese al lago. De igual manera, antes de que la vida se evapore en busca de la satisfacción de deseos materiales, será preferible que te deslices hacia la conciencia de Dios. De ese modo, la gota de rocío de la vida no habrá de sufrir la muerte, sino que será eterna. El nacimiento implica nuestra separación del Infinito; la muerte no es el final de la vida, sino la transición hacia un estado superior de la existencia. Liberarse de la vida y de la muerte significa retornar a Dios. La gota de rocío pertenece al mar. Separada de éste, es vulnerable al sol, al viento y a otros elementos de la naturaleza; pero cuando la gota retorna a su fuente, se expande al recobrar su unidad con el mar. Lo mismo sucede con tu vida: al unirse a Dios, te volverás inmortal.

Mientras estemos aún separados del Mar Eterno, nuestro objetivo debe ser el de manifestar, tanto como nos sea posible, nuestra divina y esencial inmortalidad. En la hoja de loto de la felicidad material, la gota de rocío de la vida debe permanecer intacta e impoluta hasta que se deslice hacia la inmensidad de la presencia de Dios. Cómo expresar nuestra inmortalidad innata, a pesar de las limitaciones adversas, es el objetivo final de nuestro tema de hoy, que se refiere al modo de lograr que la juventud sea más perdurable.

La juventud es un estado tanto de la mente y del alma como del cuerpo

Todos están interesados en conservar la juventud y, de una u otra forma, buscan la legendaria «Fuente de la juventud». Pero ¿qué es la juventud? No todas las personas jóvenes son necesariamente juveniles; algunas ya se hallan tan envejecidas y hastiadas que aparentan muchos más años de los que en verdad tienen. Por el contrario, algunas personas mayores conservan el espíritu jovial a pesar de su avanzada edad, pues mantienen su mente joven. Sus sonrisas fluyen desde el alma hacia el cuerpo y el rostro; su vitalidad palpita con el gozo de existir. Por otra parte, tenemos a esas personas decaídas y carentes de ánimo que están como muertas en vida... y ni siquiera lo saben; son «muertos vivientes». Vemos a mucha gente de esta clase: negativa, crítica, malhumorada y abatida. No hay excusa para mantener ese equivocado estado de ánimo. Debes permanecer siempre alegre, sonriente, vibrante, con una mente positiva. Practica, por todos los medios, esta juventud mental que proviene de lo más profundo de tu ser.

Así pues, la edad del cuerpo no guarda una relación directa con la juventud. El estado de ánimo y la expresión del alma son los que hacen juvenil a una persona. La definición de «juventud» es ese estado del cuerpo, la mente y el alma en el cual sentimos la manifestación suprema —el cenit— del gozo y del poder. Si lo deseas, puedes retener dicho estado para siempre. Por el contrario, si te descuidas, puedes perderlo con gran facilidad.

Abordemos este tema, en primer lugar, desde el punto de vista mental. La mente es el controlador; es decir, se encuentra al mando del cuerpo y, de hecho, éste se halla diseñado por la

mente. Somos la suma total de la conciencia que nosotros mismos hemos creado a lo largo de varias encarnaciones². Nuestra mente, o conciencia, es la fuerza suprema que gobierna todas las actividades voluntarias e involuntarias de esta fábrica corporal de múltiples productos.

Los cinco estados mentales de la conciencia

Juzgamos nuestro estado de ánimo como «deseable» o «indeseable» por el grado de felicidad que trae consigo, o por la ausencia de ella. De acuerdo con eso, existen cinco estados mentales: felicidad, sufrimiento, indiferencia, paz y gozo verdadero.

Las embravecidas olas que se producen en medio de una tormenta en el océano alcanzan una gran altura, luego descienden formando una depresión y, después, se elevan de nuevo, una tras otra, hasta que la tormenta cesa y las olas se disuelven en el mar. Lo mismo ocurre con la mente: sus crestas están constituidas por los gozos y los pesares de la vida, que se suceden de manera alternante; y los valles que se encuentran en medio de ellos son la indiferencia o el aburrimiento. Éstos son los tres primeros estados mentales.

De ordinario, es posible reconocer el estado mental de una persona por su rostro. Si a una persona cuya cara exprese felicidad le preguntas cuál es el motivo de su alegría, descubrirás que ha visto cumplido algún deseo: obtuvo un aumento de salario, logró algo que deseaba hacer o recibió alguna otra gratificación. Un deseo cumplido produce regocijo.

Cuando ves a una persona con cara apesadumbrada o llena de amargura, su expresión te indica que alguna decepción se cruzó en su camino. Un deseo frustrado produce infelicidad. El deseo de salud queda malogrado por el dolor; el deseo de dinero resulta defraudado por la pobreza, y así sucesivamente.

Luego, tenemos esas personas que se encuentran en el medio. Pregúntales: «¿Eres feliz?», y te responderán «No»; «¿Estás triste?», y seguirán contestando «No». Se hallan en el medio; ni en la cresta de la ola de la felicidad, ni en la discordante ola de la tristeza. Están en el valle intermedio. Ése es el estado neutral de indiferencia.

² Véanse *karma* y *reencarnación* en el Glosario.

No podemos permanecer por siempre en las crestas de una luminosa felicidad o de una pena turbulenta, ni en las depresiones del aburrimiento. En este mundo de dualidades en rivalidad, el ser ordinario experimenta altibajos: tan pronto se eleva en una ola de gozo, como se hunde en el seno de la indiferencia o, luego, resulta sacudido por una ola de pesares. Apenas es consciente de que exista algo que se encuentre más allá de tales estados de conciencia. Ser zarandeado de esa forma significa someter su libre albedrío a un destino aparentemente caprichoso.

La ecuanimidad mental es lo que el hombre necesita para disfrutar de una vida exitosa y satisfactoria, y sólo es posible lograrla mediante la concentración y el dominio de las facultades mentales. Incluso la pena más terrible sana con el tiempo; nada se gana reviviéndola cada día. Afligirse por alguien que se ha ido no sirve de ayuda para dicha persona ni para ti, ni mejora esa triste situación. Alimentar un complejo de inferioridad o castigarte por errores o fracasos pasados te hará la vida imposible, y no te llevará a ninguna parte, sino que paralizará tus facultades mentales. Jamás accedas a transitar por esas sendas negativas del pensamiento. Y procura también no aburrirte de la vida. Ése es un estado muy incómodo, porque poco a poco te consumirá. No te destruyas ni destruyas tus potencialidades en el horno de la indiferencia.

Más allá de estas tres condiciones de la mente —felicidad, pesar e indiferencia— se encuentra el estado de paz. Muy poca gente lo alcanza. Los que poseen dinero, salud y relaciones satisfactorias —todo lo que, en verdad, necesitan o desean— tal vez digan: «No soy feliz, ni estoy triste, ni soy indiferente. Estoy satisfecho; estoy en paz». Tras un período de turbulencia, ese estado resulta bienvenido. Pero si, por largo tiempo, dicha paz se debe sólo a la ausencia de alegrías y penalidades, esa persona dirá: «¡Por favor, golpéame en la cabeza para que pueda sentir que aún estoy vivo!». Semejante paz, al ser un estado negativo en el que se ha neutralizado la excitación, no satisface durante mucho tiempo.

El aspecto siguiente es el positivo y constituye el quinto o último estado de conciencia: el logro de un gozo permanentemente renovado. Ese estado se encuentra sólo mediante el contacto con Dios en meditación profunda, a través de la prác-