

## ÍNDICE

---

ORACIÓN POR UN MUNDO UNIDO	VII
PREFACIO	IX
SI DESEAS QUE ÉL TE RESPONDA ( <i>POEMA</i> )	XIV
DEVOCIÓN Y ADORACIÓN	1
MEDITACIONES SOBRE DIOS	21
LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA	41
SOBRE EL ENCUENTRO CON DIOS	61
SOBRE LAS PREOCUPACIONES MATERIALES	81
SOBRE LA AUTOSUPERACIÓN	107
MEDITACIONES PARA EL PERÍODO NAVIDEÑO	135
RESEÑA DEL AUTOR	147

## PARA EMPEZAR UNA MEDITACIÓN

---

Cierra la puerta de los párpados y no permitas la entrada de la frenética danza de imágenes tentadoras. Sumerge tu mente en el pozo insondable de tu corazón. Mantén la mente fija en el corazón, que rebosa de sangre vivificadora, y continúa enfocando la atención en él hasta que percibas su rítmico latir. En cada latido, siente el pulsar de la Vida todopoderosa. Imagina que esa misma Vida omnipresente está llamando a la puerta del corazón de millones de seres humanos y de una infinidad de criaturas vivientes. El constante latir del corazón anuncia quedamente la presencia del Poder Infinito que mora tras el umbral de tu conciencia. El suave latido de la Vida omnipresente te dice en silencio: «No limites el flujo de mi vida en ti; amplía tu capacidad receptiva y déjame inundar tu sangre, tu cuerpo, tu mente, tus sentimientos y tu alma con los latidos de mi Vida universal».

## *Meditaciones metafísicas*

PARA DESPERTAR

LA LIBERTAD DE LA MENTE

---

Sentado, en quietud total y con la columna vertebral erguida, cubre tus ojos inquietos con el velo de los párpados y mantenlos inmóviles. A continuación, libera tu mente de la conciencia del peso corporal. Relaja las cuerdas de los nervios que están atadas a los pesados músculos y huesos del cuerpo. Desecha la conciencia de acarrear un pesado fardo de huesos revestido con un grueso manto de carne. Descansa. Libera tu mente de la conciencia de ser un animal de carga. Olvídate del lastre corporal y siente que tu alma se encuentra libre de la permanente cualidad material de la pesadez. En el aeroplano de tu fantasía, vuela mentalmente en la infinitud, hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda, a la derecha o adondequiera que desees ir. Medita en esto, percíbelo: estás libre mentalmente de los lazos del cuerpo. Sentado

## *Devoción y adoración*

e inmóvil, sueña con este estado que trasciende la conciencia corporal, persevera en él, siéntelo, y te harás cada vez más consciente de tu libertad.

### ORACIÓN UNIVERSAL

---

Que tu amor brille para siempre en el santuario de mi devoción, y que pueda yo despertar tu amor en todos los corazones.



¡Oh Padre!, recibe el fervor de mi alma, mi devoción de encarnaciones, el amor inmemorial que he mantenido encerrado en el cofre de mi corazón.

Padre Divino, en el templo de mi silencio he construido para Ti un jardín engalanado con los capullos de mi devoción.

## *Meditaciones metafísicas*

Con el corazón anhelante, con la mente enardecida y con todo el fervor de mi alma, deposito a los pies de tu omnipresencia todas las flores de mi devoción.

¡Oh Espíritu!, en el templo de la Naturaleza, te adoro como belleza e inteligencia; en el templo de la actividad, te reverencio como poder; en el templo del silencio, te venero como paz.

### TE ESPERARÉ

---

En el centro de mi corazón, tengo un trono místico para Ti. Las lámparas de mis alegrías brillan tenuemente con la esperanza de tu llegada. Arderán con más luz cuando Tú aparezcas. Pero así acudas o no a mí, te seguiré esperando hasta que mis lágrimas disuelvan la burda densidad de la materia.

## *Devoción y adoración*

Para complacerte, mis lágrimas perfumadas de amor lavarán tus pies de silencio. El altar de mi alma permanecerá vacío hasta que Tú vengas.

No hablaré. No te pediré nada. Comprenderé que Tú conoces la angustia de mi corazón mientras te espero.

Tú bien conoces mis plegarias y sabes bien que sólo a Ti te amo; ya sea que vengas o no a mí, te esperaré, aunque haya de aguardarte por toda la eternidad.



Desecharé de mí todo desaliento y realizaré un esfuerzo supremo por sentir a Dios a través de la meditación, hasta que finalmente Él se manifieste.

### MI OFRENDA PARA TI

---

Cada mañana te ofrezco mi cuerpo, mi