

ÍNDICE

<i>Ilustraciones</i>	X
<i>Prefacio</i>	XI
<i>Introducción</i>	XIII
¿Por qué deberíamos buscar a Dios?	3
«¿Cómo podemos encontrar a Dios?»	
<i>Los frutos de la meditación</i>	
<i>Dios es el común denominador de toda vida</i>	
La expansión de los horizontes del ser humano	16
<i>La comunión con Dios traerá la unidad mundial</i>	
<i>La cercanía del mundo ciega al ser humano</i>	
<i>No esperes hasta que la vida te obligue a buscar a Dios</i>	
Nuestro destino divino	24
<i>El destino del ser humano es conocer a Dios</i>	
Las cualidades del devoto	28
<i>Mantener la mente en Dios te ayuda a resolver tus problemas</i>	
<i>Haz un esfuerzo por cambiarte a ti mismo</i>	
<i>Cuando la actitud es correcta, se asemeja a la de Cristo</i>	
<i>Todos estamos un poco locos</i>	
<i>Capta la verdad con el intelecto y asimílala con el alma</i>	
<i>Dios es tímido y evasivo</i>	
<i>Nuestros deseos básicos proceden del alma</i>	
Cómo comprender a otros	44
<i>Si no existe comunicación, aumentan las desavenencias</i>	
Cómo cambiar a los demás	49
<i>¿Quién es responsable del comportamiento de los adolescentes?</i>	
<i>El propósito divino que se halla en el fondo de las relaciones humanas</i>	
Lecciones que podemos aprender de los demás	62
<i>Conserva tu ecuanimidad mental</i>	
<i>Descubre lo que Dios espera de ti</i>	
<i>Aférrate a Aquel que es inmutable</i>	

La importancia de amar a Dios	70
<i>Dedica un tiempo sólo para Dios</i>	
Cómo elevar el nivel espiritual de la vida diaria	74
<i>Sumerge la mente en la meditación</i>	
<i>Aprende a depender de un poder superior</i>	
<i>La importancia de una vida equilibrada</i>	
<i>La verdad es simple</i>	
El punto de vista de los sabios respecto a las experiencias de la vida	82
Reflexiones sobre la actitud correcta	88
<i>Hágase Tu voluntad</i>	
<i>Sé un instrumento de Dios</i>	
Una oportunidad espiritual en el Año Nuevo	92
<i>La luz de Dios destruye la oscuridad</i>	
<i>Refuerza tus buenas resoluciones</i>	
<i>Edifica tu vida sobre la roca de la meditación</i>	
<i>Practica la presencia de Dios</i>	
<i>Recuerda hacer cada día cuanto esté a tu alcance</i>	
<i>Mi oración por ti</i>	
El secreto de perdonar	101
<i>Busca la comunión con el alma, que es la fuente del amor</i>	
Tiempo de orar y tiempo de entregarse	106
<i>La oración más natural: conversar informalmente con Dios</i>	
<i>El cuerpo es sólo un manto que cubre al alma</i>	
<i>«Dios ayuda a los que se ayudan a sí mismos»</i>	
<i>El poder magnético de la afirmación</i>	
<i>El pensamiento es la fuerza más poderosa que existe en el universo</i>	
El ser humano necesita a Dios	114
<i>Dios y el ser humano buscan el amor incondicional</i>	
<i>Aférrate a Dios con firmeza: Él puede ayudarte</i>	
<i>Complacer a Dios debe ser el motivo que impulse nuestra vida</i>	
Cómo alcanzar el favor de Dios	119
<i>Dios es lo más fácil de conocer</i>	
<i>Si tu objetivo son los milagros, Dios se ocultará de ti</i>	

<i>La percepción que descorre los velos de la naturaleza</i>	
<i>Los requisitos para convertirse en un verdadero karma yogui</i>	
<i>Dependemos completamente de Dios</i>	
<i>Jamás abrigues temor a Dios</i>	
<i>Recuérdale a Dios la responsabilidad que le corresponde en nuestras dificultades</i>	
Los secretos del progreso espiritual	128
<i>El conflicto entre el servicio y la meditación</i>	
<i>La meditación es nuestro deber más importante</i>	
<i>Al cambiar nuestra manera de pensar nos acercaremos más a Dios</i>	
<i>Cumple tus obligaciones con entusiasmo y sin quejarte</i>	
<i>En su calidad de almas todos los seres humanos son iguales</i>	
<i>Dios es el único bien</i>	
¿Es la meditación en Dios compatible con la vida moderna?	138
<i>Combina la meditación con la actividad correcta</i>	
<i>Sólo la meditación puede satisfacer tu necesidad espiritual</i>	
<i>Sé sincero en tus metas espirituales</i>	
<i>El pensamiento positivo y correcto</i>	
<i>Piensa en Dios noche y día</i>	
<i>El significado de la responsabilidad</i>	
<i>Sensibilidad constructiva y destructiva</i>	
<i>La meditación y los pensamientos correctos</i>	
<i>Tu verdadera misión en la vida</i>	
El único camino hacia la felicidad	156
<i>El ser humano más exitoso</i>	
<i>Los pasos que conducen a la unión con Dios</i>	
<i>Nuestro reino no es de este mundo</i>	
El cielo se encuentra en tu interior	163
<i>Sólo Dios puede colmar el vacío que sentimos</i>	
<i>La verdad que surge del interior cambia nuestra vida</i>	
<i>El Señor permanece siempre a nuestro lado</i>	
No tendrás otros dioses	170
<i>El valor del silencio</i>	
<i>El yoga nos enseña a corregirnos a nosotros mismos</i>	
<i>Una experiencia con la Madre Divina</i>	

Experiencias con mi gurú, Paramahansa Yogananda	182
<i>Dios puede ser conocido sólo a través de la experiencia personal</i>	
<i>Toda devoción que el gurú recibe de sus discípulos, él se la ofrece a Dios</i>	
<i>Una experiencia en nirbikalpa samadhi</i>	
<i>Los últimos días con mi Gurú</i>	
<i>Sigue el sadhana prescrito por el gurú</i>	
El sendero de la devoción	190
<i>Nuestra devoción debe ser sólo para Dios, no para impresionar a los demás</i>	
<i>La meta final del ser humano es el gozo</i>	
Una bendición de Mahavatar Babaji	196
<i>Una divina confirmación de Babaji</i>	
<i>Una visión profética</i>	
<i>«Mi naturaleza es amor»</i>	
El espíritu de la verdad	208
<i>La verdad sólo se puede comprender al experimentarla</i>	
<i>La forma correcta de satisfacer los deseos</i>	
¿Tienen karma los avatares?	214
<i>Los maestros pueden asumir una actitud severa sin sentirse irritados</i>	
<i>Al igual que los actores representan un papel, los avatares adoptan un nombre y una forma</i>	
<i>La verdadera fortaleza proviene de nuestra entrega a Dios</i>	
<i>Tarde o temprano Dios satisface todos los deseos</i>	
Nuestra unidad en Dios	224
<i>La hermandad de los seres humanos y la paternidad de Dios</i>	
<i>Donde dos o tres se hallen reunidos</i>	
La única respuesta a la vida	231
Camina interiormente con Dios	237
Aprende a comportarte	240
<i>Es imposible reconciliar la presencia del bien y el mal en nuestras vidas</i>	
<i>El poder transformador de una vislumbre de Dios</i>	

<i>Cuando poseemos autodomínio, nada puede preocuparnos ni alterarnos</i>	
<i>Los obstáculos tienen el propósito de fortalecernos</i>	
<i>La fuerza más poderosa del mundo</i>	
Cómo conocer a Dios	246
<i>El autoanálisis: un medio excelente para juzgar nuestro progreso espiritual</i>	
<i>La meditación transforma nuestra vida</i>	
<i>El amor a Dios disminuye los apegos materiales</i>	
<i>Dios es nuestro eterno compañero</i>	
Llévale tus problemas a Dios	252
<i>Anhela a Dios con todo tu corazón</i>	
Las metas espirituales de Self-Realization Fellowship	255
Antología de consejos	264
<i>Dios es el mayor de los tesoros</i>	
<i>Dios es la respuesta a todo problema</i>	
<i>La batalla psicológica entre el bien y el mal</i>	
<i>La realización del Ser se encuentra en el silencio interior</i>	
<i>No tenemos tiempo que perder</i>	
<i>Siente un ardiente amor por Dios</i>	
<i>El amor divino hace que cada alma sea única</i>	
<i>Permite que Dios te ayude a llevar tu carga</i>	
<i>Confía sólo en Dios</i>	
<i>Dale una oportunidad a Dios</i>	
<i>Consejos para avanzar en el sendero espiritual</i>	
<i>El amor divino motiva la actividad correcta</i>	
<i>La ilusión de la conciencia mortal</i>	
<i>El privilegio de servir a Dios</i>	
<i>Metas para el año nuevo</i>	
<i>Estamos unidos por el amor</i>	
<i>El aspecto disciplinario de la Madre Divina</i>	
<i>Despertemos nuestras mejores cualidades</i>	
<i>El poder del discernimiento</i>	
<i>Vigila tus pensamientos y tus actos</i>	
<i>Guía para llevar una vida espiritual</i>	
<i>El secreto de una vida feliz</i>	
<i>El divino romance con Dios</i>	

¿Por qué deberíamos buscar a Dios?

*Jyoti Mandram Hall de Bangalore (India),
31 de diciembre de 1967*

¿Por qué habríamos de buscar a Dios? ¿Qué es Dios?
¿Cómo podemos encontrarle?

La primera pregunta puede ser respondida en forma muy simple. Deberíamos buscar a Dios porque fuimos creados a su imagen¹, y sólo su perfección y su naturaleza permanente pueden aportarnos la felicidad eterna.

El hombre fue dotado de una mente y de un cuerpo con cinco sentidos, a través de los cuales percibe este mundo finito y se identifica con él. Sin embargo, el ser humano no es el cuerpo ni la mente; su naturaleza es espíritu, el alma inmortal. Cada vez que se esfuerza por hallar la felicidad duradera por medio de las percepciones sensoriales, sus esperanzas, su entusiasmo y sus deseos se estrellan contra las rocas de una profunda frustración y desencanto. Todo el universo material es esencialmente efímero y se encuentra en constante cambio. Lo que está sujeto al cambio lleva en sí la semilla de la desilusión; de manera que, tarde o temprano, el barco de nuestras aspiraciones terrenales encallará en los arrecifes de la decepción. Por este motivo deberíamos buscar a Dios, pues Él es la Fuente de toda sabiduría, amor, bienaventuranza y plenitud. Él es el origen de nuestro ser, el origen de toda

¹ Génesis 1:27: «Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya...».

vida. Y hemos sido creados a su imagen. Al encontrarle, percibiremos esta verdad.

Si Dios es la meta del hombre, ¿qué *es* Él? Todas las escrituras, así como todas las grandes almas que han hablado acerca de su propia experiencia de Dios, afirman que hay ciertas cualidades inherentes a la naturaleza del Espíritu. Sin embargo, no podemos decir qué es Dios. Ningún ser humano ha sido jamás capaz de describirle plenamente. Existe una leyenda acerca de una imagen de sal que, deseando sondear la profundidad del mar, se sumergió en él. Pero al entrar en el agua, se disolvió; así pues, no le fue posible medir profundidad alguna, porque se había fundido con el océano. Lo mismo sucede con el ser humano, cuya naturaleza esencial posee las mismas cualidades que el Espíritu. En el momento en que su alma se identifica con el Ser Infinito, no le es posible ya describir a Dios. No obstante, muchos santos han relatado lo que experimentan cuando comulgan con el Espíritu.

Todas las escrituras declaran que Dios es paz, amor, sabiduría y bienaventuranza. Todas concuerdan en que Dios es la inteligencia cósmica, omnisciente y omnipresente. Él es el Absoluto. Él es el gran sonido cósmico de *Om*², el Amén de los cristianos. Él es la luz cósmica. Éstos son atributos o cualidades del Infinito. Y cuando el devoto le busca profundamente, comienza a percibir estas diversas manifestaciones de la Divinidad.

² *Om*: el origen de todos los sonidos; la palabra y símbolo universal para representar a Dios. El *Om* de los Vedas se convirtió en la palabra sagrada *Hum* de los tibetanos, en *Amín* para los musulmanes y en *Amén* para los egipcios, griegos, romanos, judíos y cristianos. *Om* es el sonido omnipresente que emana del Espíritu Santo (la Vibración Cósmica Invisible; Dios en su aspecto de Creador); la «Palabra» de la Biblia; la voz de la creación, que da testimonio de la Presencia Divina en cada átomo. El sonido de *Om* puede oírse mediante la práctica de los métodos de meditación que enseña *Self-Realization Fellowship*.

Se dice que la paz constituye la primera prueba de la presencia de Dios en el interior del hombre: una paz que es invulnerable a todos los factores externos de esta vida. Cuando el hombre enfoca sus sueños, ideales, esperanzas y ambiciones en metas terrenales, la paz que siente al conquistarlas es meramente una experiencia temporal. Este mundo es un mundo dual; la existencia humana se halla compuesta de placer y dolor, salud y enfermedad, amor y odio, vida y muerte. La meta del hombre consiste en elevar su conciencia más allá de la ley de la dualidad, más allá de este velo de *maya*³, y encontrar al Único Ser que mora en la creación entera y más allá de ella.

«¿Cómo podemos encontrar a Dios?»

La siguiente pregunta es: «¿Cómo podemos encontrar a Dios?». Él no puede ser conocido a través de los sentidos, ni medido con la limitada cinta métrica del intelecto. Cada vez que nos esforzamos por conquistar la bienaventuranza, el amor, la sabiduría y el gozo divinos por medio de experiencias sensoriales, sólo hallamos la desilusión. Mas cuando, a través de la meditación profunda, aprendemos a calmar el cuerpo y a desconectar sus cinco sentidos, un sexto sentido —la intuición— comienza a expresarse en nosotros. Dios puede ser conocido solamente mediante este último sentido. Y Él *desea* que le conozcamos; de ahí que haya dotado de intuición a todo ser humano.

Lo primero es, pues, aquietar tanto el cuerpo como la mente, para poder oír los susurros de la intuición. Nuestro gurú, Paramahansa Yogananda, enseñó técnicas

³ «Ilusión cósmica: literalmente, “la medidora”. *Maya* es el poder mágico de la creación, por el cual las limitaciones y divisiones están aparentemente presentes en lo Inconmensurable y lo Inseparable» (Paramahansa Yogananda en *Autobiografía de un yogui*).

de concentración y meditación específicas, a través de las cuales nos es posible calmar el cuerpo y la mente, capacitándonos así para comulgar directamente con el Infinito. Sin embargo, en mis viajes por el mundo, muchas personas me han dicho: «¡Cuán afortunada es usted, puesto que es capaz de comulgar con Dios! Yo, en cambio, tengo mala suerte; Él no me responde». Si Dios no responde, ello se debe a que el devoto no siente el suficiente anhelo de Él y no ha aprendido a meditar con profundidad. En cierta ocasión, el Maestro⁴ nos dirigió estas palabras: «Cuando te sientes a meditar, esfuérzate por desechar de la mente la inquietud y todas las cargas físicas y mentales. Debes olvidar el cuerpo y deshacerte de cualquier forma de obstinación. Éstos son los pasos fundamentales que los seguidores de todos los senderos espirituales deben dar a fin de comulgar con el Señor. ¿Cómo es posible hacerlo? Mediante la práctica de las técnicas de concentración del yoga».

Guruji nos enseñó a reservar un pequeño rincón de nuestra habitación para dedicarlo exclusivamente a la meditación, a pensar en Dios. Y también nos enseñó que debíamos desechar de nuestra mente cualquier otro pensamiento cuando nos sentásemos en silencio en ese «templo». Esto es lo que nos vemos obligados a hacer en el momento de la muerte, ¿no es así? En un instante, cuando la muerte nos llama, todos los compromisos mundanos que consideramos tan importantes —incluso el cuidado del cuerpo, el cual nos ocupa tanto tiempo— deben

⁴ Equivalente más cercano del término sánscrito *gurú*. «Maestro», «Guruji» y «Gurudeva» son títulos que el discípulo utiliza para demostrar el amoroso respeto que siente al dirigirse o referirse a su gurú, o maestro espiritual. «Maestro», en este sentido, describe a quien ha logrado el dominio de sí mismo y, por lo tanto, está capacitado para enseñar a los demás cómo alcanzar el autodomínio.

abandonarse. Así pues, ningún deber en este mundo es más importante que nuestro deber hacia Dios, puesto que no podemos desempeñar obligación alguna si el Señor no nos dota de la capacidad para hacerlo. Por lo tanto, al sentarte a meditar, desecha de la mente todo pensamiento perturbador. Esto puede lograrse cuando sabemos cómo concentrarnos.

El siguiente paso que debe dar el devoto es cultivar la humildad. Mientras no aprendamos a olvidarnos de nosotros mismos, jamás podremos colmar nuestra conciencia con el pensamiento de Dios. La conciencia del «yo, yo, yo» tiene que desaparecer. Hemos de aprender y practicar aquella humildad a la cual se refiere el *Bhagavad Guita*⁵:

Rectitud, cuidado de no herir a ningún ser viviente,
veracidad, serenidad,
una mente que desecha sin esfuerzo
aquello que otros aprecian;
ecuanimidad y caridad
que no indagan en los defectos ajenos;
tierna solicitud hacia todo ser que sufre;
un corazón satisfecho,
no perturbado por deseo alguno;
una naturaleza suave, modesta, grave,
en la cual se combina noblemente el valor
con la paciencia, la fortaleza y la pureza;
un espíritu que no conoce la venganza,
jamás dispuesto a considerarse demasiado elevado:
éstos son los signos, ¡oh Príncipe de los indos!,
de aquel cuyos pies se han establecido
en la justa senda que conduce al nacimiento divino.

La humildad consiste en la entrega de nuestro propio ser, del corazón, de la mente y del alma. Es la entrega

⁵ *The Song Celestial*, capítulo XVI:2-3. Traducido de la versión inglesa de Sir Edwin Arnold.