

James Allen

El camino de la **Paz**

editorial  irio, s.a.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicación@editorialsirio.com

Título original: THE WAY OF PEACE
Traducido del inglés por Miguel Iribarren Berrade
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-719-8
Depósito Legal: B-

Impreso en Imagraf

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El *New Thought* —Nuevo Pensamiento— es una corriente filosófica que surgió en Estados Unidos hace unos ciento cincuenta años, impulsada por grandes pensadores como Emerson, Trine, Allen y Atkinson, entre otros. Pronto fue tomando cada vez más fuerza, mejorando la vida de muchas personas al elevar su nivel de conciencia y llegando, durante todo el siglo xx, a producir grandes escritores. No es una religión —aunque de él surgieron algunas instituciones religiosas—, sino más bien una filosofía que proclama la necesidad de que la persona tenga una experiencia directa del Creador, sin intermediarios. Su mensaje central es que nuestro pensamiento da origen a nuestras experiencias y a nuestra visión del mundo; por ello concede mucha importancia a una actitud mental positiva, a la meditación y a la visualización. En la colección *New Thought* estamos editando las obras más significativas de este movimiento filosófico-espiritual, cuya influencia en nuestros días sigue siendo enorme.

Dime qué es aquello en lo que más frecuente e intensamente piensas, aquello hacia lo que, en tus horas silenciosas, tu alma se dirige de manera natural, y yo te diré hacia qué lugar de dolor o de paz te encaminas, y si vas hacia lo divino o hacia lo bestial.

Hay una tendencia inevitable a convertirse, literalmente, en la encarnación de aquella cualidad en la que uno piensa más constantemente.



I

EL PODER DE LA MEDITACIÓN



La meditación espiritual es el camino hacia la Divinidad, la escalera mística que lleva de la tierra al cielo, del error a la Verdad, del dolor a la paz. Todos los santos la han escalado; todo pecador debe, antes o después, llegar a ella, y todo cansado peregrino que da la espalda a su yo y al mundo, y dirige su rostro con resolución hacia el Hogar del Padre, debe plantar los pies en sus escalones dorados. Sin su ayuda no puedes crecer hacia el estado divino –ni parecerte a lo divino–, hacia la divina paz, y las glorias inmutables y las alegrías impolutas de la Verdad se mantendrán escondidas de ti.

Meditar es habitar intensamente, en pensamiento, en una idea o tema, con el objetivo de comprenderlo por

completo, y no sólo llegarás a entender aquello en lo que meditas constantemente, sino que cada vez te harás más parecido a ello, porque se incorporará a tu propio ser. Por lo tanto, si moras perpetuamente en el egoísmo y en la corrupción, al final llegarás a ser egoísta y corrupto. Sin embargo, si piensas incesantemente en lo que es puro y libre de egoísmo, sin duda te harás puro y desinteresado.

Dime en qué piensas más frecuente e intensamente, eso hacia lo que, en tus horas silenciosas, tu alma se dirige de manera natural, y yo te diré qué camino de dolor o de paz estás recorriendo, y si te estás acercando a lo divino o a lo bestial.

Hay una tendencia inevitable a convertirse, literalmente, en la encarnación de aquella cualidad en la que uno piensa más constantemente. Haz, por tanto, que el objeto de tu meditación esté arriba y no abajo, de modo que cada vez que te dirijas a él con el pensamiento, te sientas elevado; deja que sea puro y no lo mezcles con ningún elemento egoísta: así tu corazón se purificará y se acercará a la Verdad, sin dejarse engañar ni ser arrastrado desesperadamente hacia el error.

La meditación, en el sentido espiritual en el que ahora uso la palabra, es el secreto de toda vida y conocimiento espiritual. Todos los profetas, sabios y salvadores se convierten en lo que son por el poder de la meditación. Buda meditó sobre la Verdad hasta que pudo decir: «Yo soy la Verdad». Jesús reflexionó sobre la Divina inmanencia hasta que por fin pudo declarar: «El Padre y yo somos Uno».

La meditación centrada en las realidades divinas es la esencia misma y el alma de la oración, la extensión silenciosa del alma hacia lo Eterno. La mera oración petitoria, sin meditación, es un cuerpo sin alma, y no tiene poder para elevar la mente y el corazón por encima del pecado y de la aflicción. Si rezas diariamente pidiendo sabiduría, paz, una pureza más elevada y una más plena realización de la Verdad, y eso por lo que rezas sigue estando lejos de ti, significa que estás pidiendo una cosa en tu oración, mientras que en el pensamiento y en el acto estás viviendo otra. Si abandonas esa obstinación y alejas tu mente de aquello a lo que se apegan los egoístas, que te aleja de la posesión de las realidades inmaculadas por las que rezas; si dejas de pedir a Dios que te conceda lo que no mereces, o que te conceda ese amor y compasión que tú no das a otros, y estás dispuesto a comenzar a pensar y a actuar en el espíritu de la Verdad, irás creciendo día a día hacia esas realidades, hasta que en último término serás uno con ellas.

Quien quiera asegurarse cualquier ventaja en el mundo debe estar dispuesto a trabajar vigorosamente por ella, y es necio quien espera que le lleguen por el mero hecho de pedir las, mientras se queda esperando cruzado de brazos. Por tanto, no imagines que puedes alcanzar las posesiones divinas sin esfuerzo. Sólo cuando comiences a trabajar con seriedad en el Reino de la Verdad se te permitirá participar en el Aliento de Vida, y cuando te hayas ganado, por el esfuerzo paciente y sin queja, el salario espiritual que pides, no te será negado.



Si realmente buscas la Verdad y no sólo tu propia gratificación; si la amas por encima de todos los placeres y ganancias mundanos, más aún que la felicidad misma, estarás dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para conseguirla.

Para liberarte del pecado y del dolor, para saborear la pureza inmaculada por la que suspiras y oras, para alcanzar la sabiduría y el conocimiento y entrar en posesión de una paz profunda y duradera, ven ahora y entra en el camino de la meditación, en la que el objeto supremo sea la Verdad.

Al principio es necesario distinguir la meditación del «ensoñamiento ocioso». No hay nada soñador ni impráctico en ella. Es un «proceso de búsqueda y de pensamiento sin concesiones que sólo permite permanecer a la Verdad simple y desnuda». Meditando así ya no lucharás por fortalecerte en tus prejuicios, sino que, olvidándote de ti mismo, sólo recordarás que estás buscando la Verdad. Y así retirarás, uno a uno, todos los errores que en el pasado construiste a tu alrededor, y esperarás con paciencia la revelación de la Verdad que llega cuando has eliminado suficientes errores. En la silenciosa humildad de tu corazón te darás cuenta de que:

Hay un centro interno en todos nosotros
donde la Verdad habita en su plenitud,
y a su alrededor, pared sobre pared,
la burda carne la encierra.

Esta percepción clara y perfecta que es la Verdad
está rodeada por una malla de carne
que la pervierte y confunde,
cegándola, y siendo la causa de todo error.
Y el conocimiento consiste más bien en abrir un camino
por el que el esplendor aprisionado pueda escapar
que en permitir la entrada de una luz
que supuestamente estaba fuera.

Selecciona una hora del día en la que meditar, y reserva ese periodo sagrado para este propósito. El mejor momento es temprano, por la mañana, cuando el espíritu de reposo descansa sobre todo lo que existe. Es entonces cuando las condiciones naturales estarán a tu favor; las pasiones, después del largo ayuno corporal de la noche, estarán acalladas, y las excitaciones y preocupaciones de los días anteriores habrán desaparecido, mientras que la mente, fuerte y descansada, se encontrará receptiva a la instrucción espiritual. Ciertamente, uno de los primeros esfuerzos que se te pedirá hacer será el de deshacerte del letargo y la indulgencia, y si te niegas, serás incapaz de avanzar, porque las exigencias del espíritu son imperativas.

Estar espiritualmente despierto es estar también física y mentalmente despierto. Los perezosos y autoindulgentes no pueden tener conocimiento de la Verdad. Quien, poseyendo salud y fuerza, desperdicie las horas serenas y preciosas de la mañana silenciosa en somnolienta

pasividad, es totalmente inadecuado para escalar hasta las alturas celestiales.

Por el contrario, aquel cuya conciencia despierta ha vislumbrado sus elevadas posibilidades, y que está empezando a deshacerse de la oscuridad de la ignorancia en la que el mundo le ha envuelto, se levanta antes de que las estrellas abandonen su vigilia y, luchando cuerpo a cuerpo con la oscuridad de su alma, se esfuerza, con santa aspiración, por percibir la luz de la Verdad mientras el mundo dormido sigue soñando.

Las alturas logradas y mantenidas
 por los grandes hombres
 no han sido alcanzadas por un vuelo repentino,
 sino que ellos, mientras sus compañeros dormían,
 se esforzaban por ascender en la noche.

Ningún hombre santo, ningún ser sagrado, ningún profesor de la Verdad ha dejado de levantarse temprano. Jesús lo hacía y subía a las montañas solitarias para entrar en santa comunión. Buda siempre se levantaba una hora antes de la salida del sol y se ponía a meditar, animando a sus discípulos a hacer lo mismo.

Si tienes que comenzar tus deberes diarios a una hora temprana, y por eso no puedes dedicar los primeros momentos de la mañana a la meditación sistemática, trata de ofrecerle una hora por la noche, y si eso te es negado por la duración y laboriosidad de tus tareas cotidianas,

no desesperes, porque aún puedes dirigir tus pensamientos hacia lo alto en santa meditación en los descansos del trabajo, o en esos pocos minutos libres que ahora desperdicias sin dedicarlos a fin alguno. Si tu trabajo es del tipo que con la práctica se vuelve automático, puedes meditar mientras lo realizas. Ese eminente santo y filósofo cristiano llamado Jacob Boehme, alcanzó su vasto conocimiento de lo divino mientras trabajaba largas horas como zapatero. En todas las vidas hay tiempo para pensar, y la aspiración y la meditación no le están negadas ni al más ocupado y laborioso.

La meditación espiritual y la autodisciplina son inseparables; por lo tanto, comenzarás a meditar sobre ti mismo para intentar entenderte, porque, recuerda: el gran objetivo que tendrás ante ti será la eliminación completa de todos tus errores para alcanzar la Verdad. Empezarás a cuestionar tus motivos, pensamientos y actos, comparándolos con tu ideal, y tratando de contemplarlos con ojos calmados e imparciales. De esta manera alcanzarás cada vez más ese equilibrio mental y espiritual sin el cual los hombres no son más que barcos sin rumbo en el océano de la vida. Si eres dado al odio o a la ira, meditarás sobre la delicadeza y el perdón para ser agudamente consciente de tu conducta dura y alocada. De esa manera irás abrigando progresivamente pensamientos de amor, delicadeza y perdón; a medida que superes lo inferior mediante lo superior, entrará en tu corazón de forma gradual el conocimiento de la Ley Divina, la comprensión de sus consecuencias en

todos los aspectos de la vida y la conducta. Y al aplicar este conocimiento a todos tus pensamientos, palabras y actos, te irás haciendo cada vez más delicado, amoroso y divino. Y así pulirás poco a poco cada error, cada deseo egoísta, cada debilidad humana; los superarás por el poder de la meditación y, a medida que los expulses, la Luz de la Verdad iluminará el alma peregrina en mayor medida.

Meditando así, te fortalecerás sin cesar contra tu único enemigo «real», tu yo egoísta y perecedero, y te establecerás cada vez más firmemente en el yo divino e inextinguible que es inseparable de la Verdad. El resultado directo de tus meditaciones será una fuerza espiritual calmada, que constituirá tu lugar de descanso en las luchas y afanes de la vida. Grande es el poder del pensamiento santo, y la fuerza y el conocimiento ganados por la meditación silenciosa enriquecerán tu alma con su recuerdo salvador en la hora del esfuerzo, del dolor, de la tentación.

Y así, por el poder de la meditación, crecerás en sabiduría, y renunciarás más y más a tus deseos pasajeros, que son inestables, impermanentes, que producen pena y dolor. Y te aposentarás con creciente firmeza y confianza sobre los principios inmutables para alcanzar el descanso celestial.

La meditación sirve para lograr el conocimiento de los principios eternos, y ofrece la capacidad de descansar sobre ellos y de confiar en ellos, haciéndote así uno con lo Eterno. El fin de la meditación es, por lo tanto, el conocimiento

directo de la Verdad, de Dios, y la consecución de una profunda Paz divina.

Deja que tus meditaciones surjan de las bases éticas que ahora ocupas. Recuerda que has de «crecer» en la Verdad por perseverancia constante. Si eres cristiano ortodoxo, medita incesantemente sobre la pureza inmaculada y la excelencia divina del carácter de Jesús, y aplica todos sus preceptos a tu vida interna y a tu conducta externa, para aproximarte cada vez más a su perfección. No seas como esos religiosos que, negándose a meditar sobre la Ley de la Verdad y a poner en práctica los preceptos dados por el Maestro, se contentan con adorar formalmente, aferrarse a sus credos particulares, y continuar en la ronda incesante del pecado y el sufrimiento. Esfuérzate por elevarte, gracias al poder de la meditación, por encima de todos los apegos egoístas a dioses parciales o credos partidistas; por encima de las formalidades muertas y de la ignorancia exánime. Así, recorriendo el camino de la sabiduría, con la mente fija en la Verdad inmaculada, no te detendrás hasta alcanzarla.

Quien medita con seriedad en primer lugar percibe como a distancia, y después realiza en la práctica diaria. Sólo quien practica la Palabra de Verdad puede conocer la doctrina de la Verdad, porque, aunque ésta es percibida por el pensamiento puro, sólo la práctica es capaz de manifestarla.

Dijo el divino Gautama, el Buda: «Quien se entregue a la vanidad y no a la meditación, olvidando el verdadero

objetivo de la vida y aferrándose al placer, con el tiempo envidiará a quien se haya ejercitado en la meditación», e instruyó a sus discípulos en las «Cinco Grandes Meditaciones» siguientes:

La primera es la meditación del amor, en la que has de ajustar tu corazón de tal manera que anheles el bienestar de todos los seres, incluyendo la felicidad de tus enemigos.

La segunda es la meditación de la pena, en la que debes pensar en todos los seres afligidos, representando vívidamente en tu imaginación sus dolores y ansiedades, de modo que despiertes en tu alma una profunda compasión por ellos.

La tercera es la meditación de la alegría, en la que piensas en la prosperidad de los demás y te alegras de sus alegrías.

La cuarta es la meditación de la impureza, en la que consideras las consecuencias negativas de la corrupción, los efectos del pecado y las enfermedades. Qué trivial es a veces el placer del momento, y qué fatales sus consecuencias.

La quinta es la meditación sobre la serenidad, en la que te alzas por encima del amor y del odio, la tiranía y la opresión, la riqueza y la necesidad, y consideras tu propio destino con calma imparcial y perfecta tranquilidad.

Practicando estas meditaciones, los discípulos de Buda alcanzaron el conocimiento de la Verdad. Pero no importa mucho que practiques o no estas meditaciones mientras tu objetivo sea la Verdad, mientras tengas ese hambre y sed de justicia que producen un corazón sagrado y una vida sin tacha. Por lo tanto, en tus meditaciones, deja que tu corazón crezca y se expanda con creciente amor hasta que, liberado de todo odio, pasión y condena, abrace la totalidad del universo con ternura reflexiva. Tal como la flor abre sus pétalos para recibir el sol matinal, abre tu alma más y más a la gloriosa luz de la Verdad. Elévate con las alas de la aspiración; sé intrépido, y cree en las posibilidades más elevadas. Ten fe en que es posible vivir una vida de mansedumbre absoluta, de pureza inmaculada, una vida de perfecta santidad en la que se puede alcanzar la Verdad más alta.

Quien así cree escala rápidamente las colinas celestiales, mientras que los incrédulos caminan dolorosamente a tientas en la oscuridad, en los valles cubiertos de niebla.

Creuyendo así, aspirando así, meditando así, tus experiencias espirituales serán dulces y preciosas, y gloriosas revelaciones ensalzarán tu visión interna. A medida que alcances el Amor divino, la divina Justicia, la Pureza divina, la Perfecta Ley del Bien, o Dios, grande será tu dicha y profunda tu paz. Lo viejo quedará atrás, y todo será nuevo. El velo del universo material, tan denso e impenetrable para los ojos del error, tan fino y transparente para el ojo de la Verdad, se abrirá, revelando el universo espiritual.



El tiempo cesará y vivirás en la Eternidad. El cambio y la transitoriedad ya no te causarán ansiedad ni pena, porque estarás establecido en lo inmutable y habitarás en el corazón mismo de la inmortalidad.

La Estrella de Sabiduría,
estrella del nacimiento de Vishnu,
del nacimiento de Krishna, de Buda, de Jesús,
que hablas a los sabios que miran al cielo,
espero observando tu resplandor
en la oscuridad de la noche,
en la lóbreguez sin estrellas de la media noche.
Brillante heraldo de la venida
del reino de los justos;
tú que cuentas la historia mística
del humilde nacimiento de Dios
en el establo de las pasiones,
en el pesebre de la mente-alma;
cantas en silencio el secreto
de la compasión profunda y santa
por el corazón cargado de dolor,
por el alma que espera cansada.
Estrella de todos
de brillo sin igual,
tú de nuevo engalanas la noche;
tú vuelves a animar a los sabios
que observan en la oscuridad
cansados de la batalla interminable

James Allen

con los engranajes del error;
cansados de ídolos sin vida, inútiles,
de las formas muertas de las religiones,
agotados de esperar tu brillo.
Tú has acabado con su desesperación;
tú has iluminado su camino;
tú traes de nuevo las antiguas Verdades
a los corazones de los que te observan,
a las almas de los que te aman.
Tú has hablado de Alegría y contento,
de la paz que procede del Dolor.
Benditos son los que pueden contemplarte,
cansados vagabundos en la noche,
benditos los que sienten el latir;
en su seno sienten la pulsación
del profundo amor que se agita dentro de ellos
por el gran poder de tu brillo.
Aprendamos tu lección verdaderamente;
aprendámosla fiel y humildemente;
aprendámosla mansa, sabia y alegremente,
antigua Estrella del santo Vishnu,
luz de Krishna, Buda, Jesús.