

En este fichero, encontrarás el resumen de todo lo importante, que tenemos que tener en cuenta en cada momento de nuestra vida. Esa es la auténtica meditación y estar en estado de plena consciencia viviendo el presente. Todo se resume como dice el Maestro José, en Amor, Libertad y Humildad.

Contenido:

1.- YAMA	1
1. 1.- Ahimsâ	2
1.2.- Satya	2
1.3.- Asteya	2
1.4.- Brahmacharya (Brahmacarya).....	2
1.5.- Aparigraha	2
2.- NIYAMA	3
2. 1.- Shauca	3
2. 2.- Shantoshâ	3
2. 3.- Tapas	3
2. 4.- Svâdhyâya	4
2. 5.- Îshvarâpranidhâna o Ishvara Pranidhana.....	4
3.- LOS 5 PRINCIPIOS DE USUI SENSEI	4
3.1.- Solo por hoy	4
3.2.- No te enojas (enfades)	4
3.3.- No te preocupes	5
3.4.- Sé agradecido (Expresa tu gratitud)	5
3.5.- Trabaja diligente y honradamente	5
3.6.- Se amable con los demás (honra a tus maestros)	5
4.- RESUMEN DE A LOS PIES DEL MAESTRO	5
4.1.- Discernimiento	6
4.2.- Carencia de deseos	8
4.3.- Recta conducta	9
4.4.- Amor.....	11
5.- LAS LEYES ESPIRITUALES.....	12

1. - YAMA

Son ayudas internas para abandonar malos hábitos que te mantienen en la oscuridad. Yama y Niyama se deben de realizar en los niveles de pensamiento, palabra y acción.

Yamas (principios universales). Abstinencias o control de lo que nos pueda causar daño, de mentir, de robar, de placeres sensuales y de riquezas, son una serie de conductas sociales o normas de comportamiento.

Yama: contención, dominio de sí (pero no es represión ni supresión), sino dirigir tu vida

Son 5 actitudes de conducta que armonizan la interrelación social del adepto.

1. 1.- Ahimsâ

Es no violencia, no perjudicar a ningún ser vivo, respetar la vida hacia cualquier persona, y hacia uno mismo (ahimsa interno). No dañar en pensamiento, palabra o acción. Las etapas son: reconocer el mecanismo, controlarlo y emanciparse. Liberarte de la agresividad que es el fruto del mal humor, de la propia debilidad y de nuestra naturaleza inferior. Llega un momento en que desaparecen los sentimientos de enemistad y hostilidad y los juicios de valor.

1.2.- Satya

Se trata de vivir en la Verdad: de pensamiento, palabra y acción, aunque intentando no hacer daño a los demás con ella (tal vez si vas a hacer daño, no hagas uso de la palabra). Formular palabras antes de decirlas. Decir la verdad cuando es buena para los demás.

No mentira. Tienes que ser verdadero en tu vida, buscar la autenticidad, desligarse de las apariencias, del disimulo, de la falsedad, la calumnia. Expresar la verdadera naturaleza. Intentar que no te condicionen y actuar de acuerdo a lo que te diga tu corazón y tu mente

1.3.- Asteya

Es la práctica de no robar, no apropiarse, honradez, honestidad: la libertad, la energía. La generosidad es un factor clave. Cuando no se "roba" aparecen todas las posesiones preciadas

No robar, no tomar lo que se sabe que no es nuestro, no solo lo material, sino la energía y tiempo de los demás. El robo es el resultado de creer que nos falta algo, lo cual es contrario a la ley universal de la abundancia. Primero, hay que rechazar el deseo de apropiarse de lo que no es nuestro; más adelante, hay que trabajar para cambiar la creencia interior que conduce a tal deseo.

Son 3 facetas: no tomar lo que es de otro, no poseer un bien o situación que no se corresponde con una necesidad real (por ejemplo comer en exceso) y no reivindicar lo que no nos merecemos o hayamos ganado.

1.4.- Brahmacharya (Brahmacarya)

Moderación sexual, castidad, dominio y control de la energía sexual. No vivir en la lujuria. No significa abstinencia sexual. Evitar los excesos sexuales, que suponen la forma más rápida de agotar las fuerzas vitales y desviar al yogui de su camino. No negar la sexualidad, pero no ser gobernado por ella. El yoga permite liberarse del apego a la sexualidad sin negar sus virtudes. En algunos momentos se puede hacer continencia para utilizar esta energía para algún logro concreto.

1.5.- Aparigraha

Renunciar a las posesiones que son innecesarias de la vida. No posesión o pobreza bien entendida. Más que no poseer, significa no apegarse o esclavizarse por posesiones. No ambicionar, no atesorar. La posesión no es el hecho de tener o no un objeto, sino la actitud

frente a él. Ser pobre significa ser lo que se es, sin valorizarse por lo que se tiene. Ser o tener. No hay que entenderlo mal como renuncia a los bienes, pues se cae en la miseria y en las dificultades. No es el despojamiento sino la emancipación lo que se busca.

2.- NIYAMA

Códigos de conducta personal (preceptos individuales). Reglas de vida, conducta ética. Autodisciplina. Son 5 actitudes de conducta que armonizan y purifican el mundo interno del adepto.

2. 1.- Shauca

Pureza

a) Pureza exterior

- Del cuerpo: con purificación (Shatkarmas), ayuno, ...
- Del lugar (de lo que te rodea): habitación limpia y equilibrada. Nuestro entorno refleja e influye en nuestro interior. Hay que acentuar la limpieza y el orden en todo lo que nos rodea. Cuanto más consideremos nuestro entorno como un templo, más nos acercaremos a lo Divino.
- De la orientación: como el cuerpo se orienta en relación a los puntos cardinales.

b) Pureza interior: la del Ser: posesión de los tesoros celestes o virtudes. Control de los sentidos, ausencia del miedo, contentamiento del espíritu, lecturas sagradas, el perdón, la sencillez.

2. 2.- Shantosh

Contentamiento incondicional, en todas las circunstancias (placer o dolor, ganancias o pérdidas, ... Estado de reconocimiento y de dar gracias permanentemente. Voluntad de aceptar lo que hay, lo cual conduce hacia la gratitud. La gratitud y la satisfacción conectan con el sentido de shantosh.

2. 3.- Tapas

Austeridad. Uso del poder de elección para superar temas, la inercia, y desarrollar un fuerte sentido de plenitud. "No permanezcas demasiado tiempo en una situación agradable".

Disciplina

- Austeridad física: reglas y disciplinas que ayuden a superar los obstáculos. Ayunos y otras penitencias.
- Austeridad verbal
- Austeridad mental: silencio interior, evitar desgaste mental.

2. 4.- Svâdhyâya

Desarrollo de sí mismo para acceder a una conciencia del ser supremo. Autoestudio o estudio de sí mismo.

- Estudio de textos.
- Consejos y propósitos de los que están más evolucionados y su puesta en práctica
- Reflexión profunda de los problemas. Tomar tiempo al final de cada día para reflexionar
- Meditación

2. 5.- Îshvarapranidhâna o Ishvara Pranidhana

Renuncia a los frutos de nuestras acciones, sumisión a lo Absoluto. No es la acción lo que cuenta, sino la intención que se esconde detrás. Hay que encontrar la forma de hacer que las acciones surjan del amor auténtico y ofrecerlas a lo Divino. Esto conduce a la liberación ante el apego y las ilusiones de éxito y fracaso. Abandono a la divinidad (aquel que busca a Dios no lo encontrará, pero el que se olvide de sí mismo hasta perder su personalidad, Dios lo encontrará con toda seguridad). Se trata de superar el egocentrismo. Vivir en la alegría, el estado para sentir a Dios, ya que Dios equivale a alegría y gozo. Descubrir a Dios en todo lo existente, todo está unido y de esta forma se suprime el sentido del estar aislados o separado.

3.- LOS 5 PRINCIPIOS DE USUI SENSEI

3.1.- Solo por hoy

Solo existe el ahora, que es eterno, no hay más tiempo más allá del ahora, el aquí y ahora es todo lo que existe, el pasado fue importante para que llegáramos aquí y cada persona y experiencia de nuestra vida fueron importantes para crecer. Volver al pasado es un gasto innecesario de energía, ni Dios puede cambiarlo, las frustraciones y heridas del pasado nos desarmonizan. Dicho budista: "si quieres saber cómo fue tu pasado mira quién eres hoy y si quieres saber cómo va a ser tu futuro, mira lo que estás haciendo ahora", podemos influir en el futuro, las semillas del mañana se siembran hoy. La felicidad solo se siente en el presente.

3.2.- No te enojas (enfades)

La rabia es una emoción que tuvo importancia para garantizar la supervivencia de la especie humana, la sentimos cuando alguien contraría nuestros deseos y surge nuestro instinto de supervivencia, es difícil no activarlo cuando somos atacados. La ambición y el miedo son semillas de la rabia y esta es semilla del odio. La rabia es una emoción innecesaria en la evolución de la conciencia, solo nos limita, es un estado negativo y produce formas de pensar enfermizas, una persona rabiosa, está llena de veneno y si no encuentra donde derramarlo lo hace dentro de sí.

3.3.- No te preocupes

Transita por la vida sin poner pre-ocupación. Solo ocúpate y pon energía, el pensamiento en la vida, en la medida justa para lograr un objetivo. Donde está nuestro pensamiento, está nuestra energía, y donde está nuestra energía, está nuestra vida. La vida pasa y no hay que tener la cabeza ocupada de tonterías o cosas superficiales mientras otros nos vampirizan, no discutas ni pelees. Ocúpate de cosas reales, no de cosas que no sabemos si pasarán,

3.4.- Sé agradecido (Expresa tu gratitud).

La gratitud es la más bella flor que brota del alma. Tomamos como obvias muchas cosas que son un regalo: la vida, el planeta, el sol, el aire, los animales, las plantas... Solo valoramos las cosas cuando las perdemos (salud, trabajo, si llueve,...). Jesús decía "En lo que ves te convertirás", si te concentras con lo que no tienes, continuarás con esa carencia, pedir es afirmar una carencia. Cuando agradeces lo que recibes, lo que eres y sabes, atraes la abundancia y no te falta de nada.

3.5.- Trabaja diligente y honradamente

Se aplicado y honesto en tu trabajo o trabaja duro y honradamente. Pon un justo valor por lo que hacemos. Una regla para la vida armoniosa es la honradez hacia uno mismo. Afrontar la verdad sin rodeos. Aceptar la verdad es la forma de vivir más sencilla, ya que la verdad es sinónimo de luz y claridad. El rechazo de lo real elabora un conjunto de mentiras, crea un laberinto en el que el Yo es prisionero. Seamos sinceros con nosotros mismos y veremos el valor que tiene esa cualidad sobre nuestro entorno..

3.6.- Se amable con los demás (honra a tus maestros)

Jesús dijo "Haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti y ama al prójimo como a ti mismo". Ley causa y efecto. Hay que aprender a respetar a todos en nuestra vida, pues cada persona es un maestro, quién más nos castiga y nos hace sufrir, ése es el mejor maestro de todos. Nos muestra nuestras debilidades, de las cuales debemos aprender para dejar de sufrir. A muchas personas les gusta ese rol de víctima, así tienen a quien culpar por nuestra mala vida. Comprender y perdonar son las palabras mágicas que nos liberan para proyectarnos a una mejor calidad de vida.

4.- RESUMEN DE A LOS PIES DEL MAESTRO

No basta que tú escuches la palabra del Maestro, sino que debes poner en práctica cuanto Él dice, atento a cada palabra.

Cuatro son las cualidades requeridas para este sendero:

- Discernimiento

- Carencia de deseos
- Recta conducta
- Amor

4.1.- Discernimiento

Facultad de distinguir entre lo real y lo ilusorio, es lo que conduce a los hombres a entrar en el Sendero.

Debe practicarse a cada paso, a cada día, hasta el final.

Entras en el Sendero, porque has aprendido que solamente en él, puedes encontrar aquellas cosas que merecen ser alcanzadas.

Los ignorantes trabajan por riquezas y poder, que solo dura a lo mucho una vida y por tanto son irreales. Hay bienes que son reales y perdurables; una vez descubiertos, se extingue para siempre el deseo por lo demás.

Solo hay dos clases de seres, los que conocen y los que no conocen, y este conocimiento es lo que importa.

La religión o la raza no son cosas importantes, lo único que importa es el conocimiento del Plan de Dios para los hombres. Este Plan es la Evolución.

Cuando el hombre comprende este Plan, no puede sino colaborar con él que es tan glorioso y bello y de esta forma se hallará al lado de Dios, firme con el bien y resistente contra el mal, trabajando para la Evolución y no por egoísmo.

Quien está al lado de Dios sabe por qué está aquí y que debe hacer y está tratando de hacerlo. Los demás, ignoran cual es su misión y actúan neciamente, sin darse cuenta de que todos somos UNO, y lo querido por el UNO, puede ser agradable para todos.

Hasta que no aprendan a distinguir entre lo real e irreal, no podrán situarse al lado de Dios. Para aprenderlo, el discernimiento es el primer paso.

Se debe decidir entre lo recto y lo erróneo, entre lo que tiene importancia y lo que no la tiene, entre lo útil y lo inútil, entre lo verdadero y lo falso, lo egoísta y lo desinteresado. Los que han decidido seguir el camino, practican el bien a toda costa.

El cuerpo y el hombre son dos cosas diferentes, lo que el hombre quiere, no es lo que el cuerpo desea. Cuando tu cuerpo desee algo, detente y reflexiona, si Tú realmente lo deseas. Porque Tú eres Dios y querrás aquello que Dios quiere, pero tienes que buscar en la profundidad de tu ser, hasta encontrar a Dios en tu interior.

No confundas tus cuerpos físico, astral y mental con tu Yo, cada uno de ellos pretenderá ser el yo y lograr lo que desea, pero tu debes reconocerte a ti mismo como su dueño.

Cuando hay un trabajo que debe ser hecho, el cuerpo físico pide reposo, salir de paseo, alimento o bebida. El que sabe dice "Este que desea no soy yo y es preciso que espere"

Cuando se da la oportunidad de ayudar a alguien, el cuerpo físico dice que es una molestia y que otro lo haga. Pero el hombre le dice a su cuerpo que no te puede impedir ejecutar una buena obra.

El cuerpo es un animal a tu servicio, debes tratarlo bien, cuidarlo y no fatigarlo, hay que nutrirlo bien con alimentos y bebidas puros, manteniéndolo limpio. Sin un cuerpo sano y limpio no podrás soportar el esfuerzo que se requiere. Tu debes de dominar a tu cuerpo y no el cuerpo quien te domine a ti.

El cuerpo astral tiene deseos, celos, codicia el dinero, envidia posesiones, pues le gustan las vibraciones violentas. Pero Tú no necesitas ninguna de estas cosas, debes discernir entre tus necesidades y las de tu cuerpo astral.

Tu cuerpo mental piensa mucho en sí y poco en el prójimo, será egoístamente calculador y te hará pensar en tu progreso en vez de ayudar a los demás. Cuando medites, intentará pensar en lo que desea y no en lo único que Tú anhelas. Tú no eres esa mente, sino que ella está a tu servicio. Por lo tanto, necesitas el discernimiento. Vigila pues incesantemente, o fracasará.

Deberás hacer lo que sea correcto y abstenerte de lo injusto, sin reparar en lo que piensen los demás.

Estudia las leyes ocultas de la naturaleza y adapta tu vida a ellas, empleando el sentido común.

Distingue entre lo importante y lo no importante. Firme con lo justo y cede en las cosas que no tengan importancia. Debes ser siempre amable y bondadoso, razonable y respeta la libertad de los demás.

Selecciona aquello que merece hacerse y no juzgues

Distingue lo útil de lo inútil y lo más útil de lo menos útil.

Alimenta a los pobres y alimenta las almas, pues es más noble que nutrir sus cuerpos.

Cualquier rico puede alimentar los cuerpos, pero sólo los que poseen el conocimiento pueden alimentar las almas. Si posees el conocimiento, tu deber es ayudar a otros a obtenerlo.

Siempre te queda mucho por aprender en este Sendero, necesitas el discernimiento para elegir lo que es mejor aprender.

Todo conocimiento es útil. Dios es Sabiduría y Amor. Estudia aquello que más te capacite para ayudar a otros.

Persevera pacientemente en tus estudios, no con el fin de que te consideren sabio, sino porque el hombre que sabe puede ayudar sabiamente.

Por muy grande que sea tu anhelo de prestar ayuda, si eres ignorante, podrías hacer más mal que bien.

Distingue entre la verdad y la falsedad, se veraz en todo, en el pensamiento, palabra y acción. Primeramente en el pensamiento, y esto no es fácil, pues hay muchos pensamientos falsos y supersticiones.

No mantengas una creencia porque lo hagan los demás, debes pensar y juzgar por ti mismo si dicha creencia es razonable.

Aunque mil personas estén de acuerdo sobre un asunto, si nada saben acerca de tal asunto, su opinión carece de valor.

Quien quiera recorrer el Sendero, tendrá que pensar por sí mismo

Los pensamientos deben ser verídicos

La ira es siempre insensatez, y no debes pensar equivocadamente de los demás porque la tengan, tan solo actúan imprudentemente.

Compara tu pensamiento con el del Maestro. El pensamiento del Maestro es perfecto, pues Él lo sabe todo. Pregúntate, acerca de esto, ¿qué pensaría el Maestro?. Jamás hagas, digas o pienses lo que no puedas imaginar que el Maestro haría, diría o pensaría.

Se verídico en tus palabras y sin exageración.

Si oyes palabras en contra de alguien, no las repitas, es más caritativo callar. Reflexiona antes de hablar para no decir inexactitudes.

Se sincero en la acción y no intentes aparentar.

Distingue entre lo egoísta y lo desentresado

Estarás tan lleno con el pensamiento de ayudar a los demás, que no tendrás tiempo para pensar en ti mismo.

Descubre a Dios en todos los seres y en todas las cosas (aunque parezcan malas superficialmente).

Aprende el modo de despertar la vida en tu hermano y así lo salvarás del mal.

4.2. - Carencia de deseos

Todo deseo se extingue a la luz de la presencia del Maestro, excepto el de igualarse a Él. Podrás conseguir la ausencia de deseos si así lo quieres.

Las riquezas y el poder, no merecen ser poseídas ni tienen valor alguno y cuando se siente, cesa todo deseo de ellas.

Hay algunos que abandonan los objetivos terrenales con el fin de no volver a reencarnar. Pero eso es un error. Si has olvidado el yo personal, no te preocupará la clase de cielo que obtendrás.

Todo deseo egoísta encadena, por elevado que pueda ser su objetivo y mientras no te desprendas de él, no estarás libre para dedicarte a la labor del Maestro.

Cuando destruyas los deseos relativos a la personalidad, te podrá quedar el deseo de ver el resultado de tu labor.

Al prestar ayuda a alguien, querrás ver cuánto le has ayudado y desearás que él lo reconozca y quede agradecido. Esto es todavía deseo y falta de confianza.

Cuando hagas un esfuerzo por ayudar, siempre se produce un resultado, aunque no lo percibas.

Debes de hacer el bien por amor al bien. Debes de trabajar por amor al trabajo y debes dedicarte al servicio del mundo porque lo amas y no con esperanza de recompensa.

No desees poderes psíquicos, ya vendrán cuando sean buenos para ti.

Hay quien los tiene y son engañados por los espíritus o piensan que no se pueden equivocar. El tiempo que se pierde en adquirirlos se podría haber empleado en trabajar por los demás.

Nunca desees figurar ni parecer inteligente.

Habla poco e intenta estar callado, solo dí lo que creas que es verdadero, bueno y útil. Si no es así, guarda silencio.

Piensa antes de hablar, vigila cada palabra. La mayor parte de las conversaciones son inútiles y si se murmura, se vuelve maligna. Escucha mejor que hablar, y no des tu opinión si no se te pide.

Las cualidades son saber, osar, querer y callar (es la más difícil).

No te inmiscuyas en los asuntos de los demás. Lo que los demás digan o crean, no te importa, déjalos a su libre albedrío. Todos tienen libertad de pensamiento, palabra y acción, mientras no intervengan en los asuntos de otro.

No critiques a los demás y no te metas en sus asuntos. Todos tienen la misma libertad.

No murmures de otros a terceros (eso es malvado).

Si ves tratar con crueldad a un niño o un animal, es tu deber defenderlos. Si alguien viola las leyes, debes de informar a las autoridades.

Ocúpate de tus asuntos y cultiva la virtud del silencio. Si tienes que educar, muestra con dulzura sus defectos.

4.3.- Recta conducta

Hay 6 reglas de conducta:

a) Dominio de la mente

Para tener ausencia de deseo, el cuerpo astral y el cuerpo mental deben ser dominados. Tenemos que controlar el carácter para no tener cólera ni impaciencia y control de la mente para que el pensamiento esté calmado. Control de los nervios para que no se irriten. Mente tranquila significa valor para no temer las pruebas y dificultades. Soportar las molestias de la vida cotidiana y evitar la angustia incesante por cosas sin importancia (absorbe la mayor parte del tiempo de la gente). No tiene importancia lo que viene del exterior: tristezas, dificultades, enfermedades y pérdidas (no deben de perturbar la calma de tu mente). Estos males son el resultado de acciones anteriores, y cuando lleguen debes soportarlos alegremente, y recuerda que todo mal es transitorio y permanece gozoso y sereno. Tales cosas pertenecen a las vidas pasadas y no puedes alterarlas, por lo que es inútil que te aflijas. Piensa mejor en lo que haces ahora, pues de ello dependerá los acontecimientos de tu siguiente vida. No cedas a la tristeza ni a la depresión (contagia y dificulta la vida de los demás). Deséchalo si te invade. Domina tu pensamiento y no permitas que vague. Fija la atención sobre lo que haces. No permitas que tu mente esté ociosa, ten buenos pensamientos. Ten pensamientos benéficos. Piensa en los que están sufriendo. Guárdate el orgullo, pues procede de la ignorancia. El hombre carente de conocimiento se cree que es grande y que ha realizado grandes acciones. El hombre sabio sabe que solo Dios es grande y que las buenas obras las hace Él.

b) Dominio de la acción: Si tu pensamiento es correcto, tendrás pocas dificultades y recuerda que el pensamiento debe traducirse en obras. No tengas pereza, sino

actividad constante en buenas labores. Haz tu propio deber y no el de otro, a menos que te de su permiso y con la finalidad de ayudarlo. Deja que cada uno haga su trabajo y ofrece ayuda cuando se necesite pero no te entrometas. Ocúpate de tus asuntos. Aunque emprendas labores elevadas, no debes descuidar tus deberes ordinarios (no quedarás libre hasta que no estén cumplidos). No te impongas nuevos deberes mundanos y cumple a la perfección los contraídos (no los imaginarios que otros traten de imponerte). Haz tu trabajo ordinario mejor que los demás (hasta eso debe ser hecho en Su nombre).

- c) Tolerancia: Se tolerante con todos y siente interés por las creencias religiosas de los demás (las religiones sirven de sendero hacia lo Supremo), y para ayudar a todos debes de comprenderlas. Líbrate del fanatismo y de la superstición. No hay ceremonias indispensables (te creerías superior al que no las hace). No hay que condenar a los que todavía se aferran a las ceremonias (y que ellos te dejen libre a ti). Se indulgente en todo y benevolente en todas las cosas. Ahora que tus ojos se abren, podrán parecerte absurdas algunas de tus viejas creencias y ceremonias. Aunque tú no participes en ellas, respétalas por consideración a las almas que le son todavía importantes. Tienen su utilidad. "Cuando yo era niño, hablaba, comprendía y pensaba como niño, pero al llegar a hombre, he desechado las cosas infantiles". El que haya olvidado su niñez y haya perdido la simpatía hacia los niños, no es el hombre adecuarlo para ayudarlos. Considera a todos los seres con bondad y con tolerancia.
- d) Alegría: soporta tu karma con ánimo y como un honor, el sufrimiento que te sobrevenga. Por duro que sea, agradece que no haya sido peor. Eres de poca ayuda, mientras tu mal karma no se haya agotado y quedes libre. Debes sobrellevarlo alegremente para obtener mayor provecho. Debes de renunciar a todo sentimiento de posesión, pues el karma te podría separar de lo que más quieres y de las personas que más amas. Estate contento y despréndete de cualquier cosa y de todo. El maestro transmite su fuerza a través de su discípulo, y no podrá hacerlo si todavía te dejas abatir por la depresión. Que la alegría sea la norma de tu vida.
- e) Finalidad única: tú único objetivo debe ser la de hacer la obra del Maestro, no lo olvides, sea cual sean las ocupaciones que te salgan. Todo trabajo útil y desinteresado es labor del Maestro, y por Él debes hacerlo. Pon tu atención en cada parte para que el resultado sea el mejor posible. "Cualquier cosa que hagas, hazla de todo corazón, como si fuera para el Señor y no para los hombres". Piensa como harías tu trabajo si supieras que el Maestro va a venir a examinarlo, y así debes de hacer cualquier labor. "Esfuézate tanto como puedas en cumplir cualquier cosa que se te presente". Nada deberá apartarte ni un momento del Sendero, ni las tentaciones ni los placeres del mundo. Tienes que llegar a unificarte con el Sendero, hasta que lo sigas sin pensar y sin que te puedas apartar de él. Separarte del Sendero sería como apartarte de ti mismo.
- f) Confianza: ten confianza en tu Maestro y confía en ti mismo. Si no has visto a tu Maestro, fórzate una idea de Él y ten fe en Él. Si no hay confianza, no puede establecerse la perfecta corriente de amor y poder. Ten confianza en ti mismo. Tu verdadero tú, es una chispa de la Divina llama de Dios, que es omnipotente y mora en ti. Nada existe que tú no puedas hacer si quieres lograrlo. "Lo que hizo un hombre, otro hombre lo puede hacer". Yo soy Dios y a la vez Dios en el hombre, puedo hacerlo y lo decido hacer. Tu voluntad debe ser como el acero.

4.4. - Amor

Es la más importante de las cualidades, si el amor está desarrollado, te obliga a adquirir las demás. Se le interpreta como el deseo por la liberación de la rueda de nacimientos y muertes y por la unión con Dios, pero esta interpretación da cabida al egoísmo, y es solo una parte del significado. Es más que un deseo, es voluntad, resolución, determinación y debe de impregnar tu naturaleza hasta que no quede otro sentimiento. Es la Voluntad de ser uno con Dios, no para escapar del cansancio y del sufrimiento, sino para actuar con Él y como Él.

Dios es Amor, y tú que quieres ser uno con Él, debes de estar lleno de desinterés y de amor.

Cuida de no dañar a ningún ser viviente y estate alerta por si puedes prestar ayuda en cualquier momento.

Los pecados peores son la maledicencia, la crueldad y la superstición, pues son pecados contra el amor. Debes estar en guardia contra estos tres. La murmuración comienza con un mal pensamiento (un crimen, pues en todas las cosas hay algo bueno y algo malo), lo uno y lo otro son reforzados con el pensamiento y de esta forma ayudamos o entorpecemos a la evolución. Si piensas en el mal que hay en los otros, estarás haciendo 3 cosas malas: llenarás tu medio ambiente con malos pensamientos en vez de buenos y aumentarás la pesadumbre del mundo. Si en esa persona existe ese mal, lo estarás fortaleciendo y empeorarás a tu hermano en vez de mejorarlo. Pero el mal no está allí y solo lo has imaginado. Tu mal pensamiento sirve a tu hermano de tentación para obrar el mal, pues si el no es perfecto, lo puedes inducir a ser lo que de él pienses.

Cuando llenas tu mente de malos pensamientos en vez de buenos, obstruyes tu crecimiento.

La murmuración hace que asocie a otros su crimen, narra con la esperanza de que te crean, y se unen a él para acumular malos pensamientos sobre la desgraciada víctima. Debes evitarlo.

Nunca hables mal de nadie y no escuches a los que se expresan mal de otro, haciéndole entender que "quizá no sea verdad, y si lo fuese, es más caritativo no hablar de ellos"

La crueldad puede ser intencional o involuntaria. La intencional es hacer sufrir deliberadamente y es el mayor pecado. Los hombres lo hacen a diario. Lo hicieron los inquisidores en el nombre de la religión y para muchos educadores es habitual. Un crimen no deja de ser crimen porque muchos lo cometan.

El karma no toma en consideración la costumbre, y el karma de la crueldad es el más terrible.

Hay quien llama deporte a matar criaturas de Dios y protestarás contra ello cuando tengas oportunidad.

La crueldad en el lenguaje y en la acción. No se pueden decir palabras con la intención de herir. Una palabra descuidada puede dañar tanto como una maligna. Debes estar en guardia contra la crueldad involuntaria (por falta de reflexión).

Hay hombres tan llenos de codicia y avaricia que ni piensan en los sufrimientos que ocasionan a los demás (les pagan poco y dejan que pasen hambre). Otros piensan solo en su

propia lujuria sin importarle los cuerpos que arruinan al satisfacerla. Otros no pagan bien a sus operarios. Son muchos los sufrimientos causados por descuido por no pensar como una acción puede afectar a los demás. Pero el karma no olvida, el hecho de que los hombres olviden. Debes reflexionar en las consecuencias de aquello que haces, para no ser culpable de crueldad inconsciente.

La superstición es otro mal y ha sido origen de muchas crueldades. Los que caen en ella, desprecian a otros y trata de forzarlos para que procedan como él. Es una superstición pensar que los animales tienen que ser sacrificados o que necesitamos nutrirnos de carne. También lo es como se tratan en la India a ciertas clases. Muchos crímenes se han cometido en nombre del Dios del Amor movidos por la superstición. Que no quede en ti ningún vestigio.

No debes abstenerte del mal evitando estos 3 crímenes, sino siendo activo en el bien de obrar. Debes tener intenso deseo de ser servicial. Aprovecharás la ocasión de ser útil a los hombres, plantas y animales. Hay que servir en las pequeñas circunstancias de la vida para conseguir el hábito y no dejarás escapar las cosas grandes.

Si anhelas ser uno con Dios, que no sea con vistas a tu provecho, sino para convertirte en un canal por donde fluya Su Amor para llegar a tus semejantes.

Quien se halla en el Sendero, no existe para sí mismo, sino para los otros, y se ha olvidado de sí para poder servirles.

Las cualidades que hay que adquirir son: sabiduría que capacita para ayudar, la voluntad que dirige a la sabiduría y el amor que inspira a la voluntad.

5.- LAS LEYES ESPIRITUALES

Las Leyes Básicas de la Vida:

1.- Como es arriba, así es abajo: primera Ley del Universo: en la Tierra como en el Cielo. Una madre puede entristecerse por el comportamiento de sus hijos, pero no los juzga, sabe que madurarán. Dios no deja de amarte cuando experimentas emociones turbulentas, ni tampoco te juzga y más bien, recibes la ayuda y el ánimo de Sus ángeles.

2.- Como es dentro, así es afuera: Nuestro mundo exterior refleja nuestro mundo interior, si estás enojado por dentro, encontrarás a personas enojadas en tu vida, te hacen de espejo. Atraerás a personas que reflejarán esa misma situación. La persona que se siente segura, amada y feliz por dentro, tendrá una vida segura y feliz, rodeada de personas que la amarán.

3.- La Ley de la Petición: si quieres ayuda, tienes que solicitarla.

4.- La Ley de la Atracción: inconscientemente transmites tu energía. Algunas de tus cualidades son magnéticas y otras repelentes. Has atraído hacia ti, toda cosa y persona que está en tu vida.

5.- La Ley de la Resistencia: cada vez que nos concentramos en algo, lo estamos llamando para que venga hacia nosotros. Con nuestros pensamientos y creencias invitamos a personas, situaciones y objetos materiales a nuestra vida.

6.- La Ley del Reflejo: en la Tierra, constantemente te observas en un espejo. Toda persona y situación de tu vida es un reflejo de un aspecto tuyo.

7.- La Ley de la Proyección: todo lo que percibimos fuera, es un espejo de algo que tenemos dentro. Todo lo que vemos fuera, es una proyección, proyectamos nuestras cosas, tanto las buenas como las malas.

8.- La Ley del Apego: si tu felicidad depende de conseguir algo, es que estás apegado a ello. Ya no eres libre. Todo atrae a lo que es similar. Se forman ataduras entre las personas que tienen temas pendientes.

Las Leyes de la Creación

9.- La ley de la Atención: aquello en lo que pones tu atención, se manifiesta en proporción exacta a la atención que le pones. La atención es el foco de tus pensamientos, palabras y acciones.

10.- La ley del Fluir: Vivimos en un Universo compuesto de energía, que fluye como un río y nada es estático. Todo se mueve. Nada y nadie está separado ni aislado de los demás.

11.- La ley de la abundancia: Abundancia significa fluir con amor, alegría, felicidad, prosperidad, éxito, vitalidad, risa, generosidad y todo lo bueno de la vida. *Nuestra vida se vuelve abundante cuando fluimos con las cualidades más elevadas de la vida.*

12.- La ley de la claridad: En el momento en el que sabes lo que quieres, todo el mundo capta el mensaje y responde de forma adecuada. *La falta de claridad trava la energía psíquica y te mantiene en un estado de confusión.*

13.- La ley de la intención: Las intenciones tienen más fuerza que los yo quiero, los deseos o las esperanzas. La intención libera una fuerza que hace que las cosas ocurran.

14.- La ley de la prosperidad: Tu eres un hijo amado del Universo y todos los padres quieren que sus hijos tengan todo lo que necesitan, así que eres próspero. Ciertas cosas te mantienen en la escasez y otras te permiten prosperar. Una estructura mental inadecuada, es como la tierra pobre, si crees que no te mereces la prosperidad eres como un suelo pedregoso, y cuando crees en ti, eres como una tierra rica y fértil. El temor y la apatía te resecan, mientras que el entusiasmo, la alegría y las expectativas positivas te permiten expandirte.

15.- La ley de la manifestación: La mayor parte del trabajo, se realiza en un nivel inconsciente. Eso que deseas atraer a tu vida, ya está nadando por el éter no manifestado, como un pez que espera ser pescado. Lo que tienes que hacer es sintonizar con la frecuencia vibracional de la visión que buscas, y esto sirve para acceder a la información que necesitas atraer hacia tu vida. Debes tener alta frecuencia para que vengan hacia ti. Tus constantes pensamientos producen interferencias.

16.- La ley del éxito: en términos materiales, éxito, significa conseguir el resultado deseado y para conseguir el éxito material, se hace con la Ley de la Atención, teniendo claro lo que quieres, teniendo confianza y la determinación necesaria y avanzando hacia la visión, sin permitirte ningún pensamiento ni imagen negativa. El éxito llega cuando crees en ti mismo. *En términos espirituales, el éxito se mide por la sensación de satisfacción y de realización que te aporta. El éxito se da cuando tu vibración se hace eco de la vibración del resultado deseado. Tienes éxito cuando has conseguido tu objetivo mediante la cooperación y sin quitarle el poder a nadie.*

Las Leyes de la Conciencia Superior

17.- La ley del Equilibrio y la Polaridad: experimentamos un aspecto de la vida y después su opuesto. Cuanto más deseamos explorar un extremo, más nos alejamos del centro. Si hemos tenido vidas de riquezas, necesitamos experimentar lo opuesto, la pobreza.

18.- La ley del Karma: El odio y la cólera son energías perjudiciales y si la emites, volverá de una forma u otra. La ley del karma dice que tal como das, recibes. Los malos pensamientos y acciones vuelven a ti. También la amabilidad, la atención, el amor, la alegría, la generosidad. De la forma en que tú des, recibirás. El karma queda registrado en el libro de contabilidad, los pensamientos, emociones, palabras y obras resultantes del amor, se anotan en la columna del haber y los negativos en el debe.

19.- La ley de la Reencarnación: Encarnación del latín, caro, carnis, es cuando tu espíritu entra en un cuerpo físico. La reencarnación es cuando regresa más de una vez, si queda algo incompleto al final de una vida, a tu alma se le permite regresar para resolverlo. Si haces daño a alguien, tu alma deseará enmendarlo volviendo para ayudarlo en otra vida. Familias enteras regresan para intentar solucionar cosas.

20.- La ley de la Responsabilidad: *es la capacidad de responder adecuadamente a una persona o situación.* El Universo nos manda retos para comprobar cómo respondemos. Cuando las fuerzas superiores creen que puedes realizar una tarea, dejarán la responsabilidad en tus manos.

21.- La ley del Discernimiento: Cuanto más evolucionados somos, más debemos de discriminar.

22.- La ley de la Afirmación: Las afirmaciones son pensamientos o palabras que se repiten hasta que penetran en la mente consciente y se convierten en parte de tu programa. Reafirman tus pensamientos y palabras y tienen un efecto muy potente en ti. Realizamos afirmaciones inconscientemente todo el tiempo, hacemos una vez tras otra los mismos comentarios, hasta que se convierten en nuestra realidad. Nuestras afirmaciones constantemente repetidas pueden ser positivas o negativas.

23.- La ley de la Plegaria: Rezar es comunicarse con Dios, cada palabra y pensamiento que emitimos es una plegaria. La preocupación es una plegaria negativa, es decir lo asustado que estás. Refuerza las cosas que no quieres que pasen, para qué preocuparte si puedes rezar.

24.- La ley de la Meditación: Meditar es escuchar la voz de Dios, para ello es necesario que te alejes del bullicio de la vida, para poder oír la voz callada y serena de lo divino.

25.- La ley del Desafío: *Si desafías a una entidad incorpórea 3 veces en el nombre de Dios, ésta debe revelar su verdadera identidad o desaparecerá.*

Las leyes de frecuencia superior

26.- La ley de Frecuencia o Vibración: El miedo tiene una vibración pesada y de baja frecuencia. La serenidad, la paz, y el amor tiene una vibración ligera (alta frecuencia). El humor disuelve situaciones difíciles y eleva la energía. El amor quita la pesadumbre. Las vibraciones elevadas y ligeras disuelven las bajas y pesadas.

27.- La ley de los Milagros: cuando sucede algo que no podemos explicar con las leyes físicas, tenemos que recurrir a las leyes espirituales. En la Tierra vivimos en una vibración densa, sujeta a la Ley del Karma. La frecuencia divina transmuta nuestra energía inferior y así ocurre el milagro. Conforme la consciencia mundial se eleva, más personas están teniendo acceso a la Divinidad, hay más personas a las que suceden milagros.

28.- La ley de la Sanación: Todo es luz, la luz es energía. Tu cuerpo físico está construido con la energía de tu consciencia. Tu cuerpo se construye con la consciencia de tu alma a lo largo de muchas vidas. Todo es espiritualmente perfecto. Estás aquí para experimentar la vida a través de un cuerpo físico. Ciertas elecciones físicas las realiza tu alma antes del nacimiento. Tu personalidad o tu yo inferior toma otras decisiones en cada momento de tu vida. Las dos emociones básicas en la Tierra son el miedo y el amor.

29.- La ley de la Purificación: Tu aura es como una capa que te cubre, si tu esencia es pura, es como una luz que te rodea y te protege, y si tienes temas por resolver, se ven como manchas de suciedad. Las personas enfermas tienen aura débil y personas negativas, están rodeados de capa oscura. Si tu aura es clara y pura, nada puede hacerte daño. Ninguna persona negativa ni situación puede atravesarla. El miedo deja pasar el dolor, el daño y el peligro. La pureza confiere seguridad. Cuanto más evolucionamos, más brillante es la luz.

30.- La ley de la Perspectiva: El tiempo no es lineal, tu estado mental cambia tu percepción del tiempo. Si te sientes desgraciado o aburrido, el tiempo se hace más lento. Si tienes miedo se detiene, si te sientes feliz, el tiempo vuela. Cuanto más baja es nuestra frecuencia, más lenta será nuestra percepción del tiempo. El tiempo en el planeta se ha acelerado un tercio como resultado de la elevación de consciencia que ha tenido lugar. El tiempo se puede transcender

31.- La ley de la Gratitud: gratitud significa dar las gracias desde el corazón, y entonces la energía fluye desde el corazón y activa ciertas respuestas en otras personas y en el Universo. Cuando se siente la energía de gratitud se siente tan contenta que todavía quiere dar más. La energía divina responde amorosamente otorgándote nuevas bendiciones. *La gratitud de corazón es una llave para la abundancia. Abre la puerta de los grandes recursos del Universo.* Cuando juzgas y criticas, vives en un infierno, es lo opuesto a la gratitud y el reconocimiento.

32.- La ley de las Bendiciones: Cuando bendices a alguien estás invocando la energía divina para que llegue hasta él y un rayo de luz divina pasa a la persona que estás bendiciendo.

33.- La ley del Decreto: Los ángeles son los intermediarios de la energía de nuestra plegaria ante la Deidad. Los que solo tienen una comprensión desde el mundo físico, solo creen lo que pueden ver, oír o sentir, y tienen un concepto limitado de la inmensidad del Universo, viven en 3ª dimensión y si se hacen afirmaciones y las repetimos, nos ayudan.

34.- La ley de la Fe: La fe es una cualidad de frecuencia tan elevada que trasciende las leyes inferiores y hace que lo imposible se haga posible, y permite que se obren milagros. La sanación por la fe atrae a Dios. Si tienes una fe total en un resultado, éste se producirá, y si te surgen dudas, se abre una posibilidad al fracaso. La fe elimina los temores.

35.- La ley de la Gracia: *La gracia es una concesión divina de misericordia. Disuelve el karma y obra milagros. Puede cambiar la materia.* Dios nos ha otorgado libre albedrío para crear nuestra propia vida en un lugar donde cada pensamiento, palabra o acción se manifiesta.

36.- La ley del Uno: en la Tierra experimentamos luz y oscuridad, es la dualidad que viene del libre albedrío, más allá de la 5ª dimensión sólo hay luz. Estemos donde estemos, todo es perfecto. Todo es Dios y todos somos una parte de Dios. La dualidad es una experiencia para aprender a expandir nuestra luz. Somos todos uno.