

# INTELIGENCIA ESPIRITUAL

**Dan Millman**

## CONTENIDOS:

Prefacio e Introducción

La Ley del Equilibrio  
La Ley de las Elecciones  
La Ley del Proceso  
La Ley de la Presencia  
La Ley de la Compasión  
La Ley de la Fe  
La Ley de las Expectativas  
La Ley de la Integridad  
La Ley de las Acciones  
La Ley de los Ciclos  
La Ley de la Rendición  
La Ley de la Unidad

Epílogo: Despedida de la Santa

## PREFACIO

*No podemos enseñar nada a nadie; Tan sólo podemos ayudarles a que descubran por sí mismos*

Galileo Galilei

¿Cuáles son los principios de la vida más importantes que has aprendido? Algunos años atrás me hice esta pregunta. Desde entonces, el tiempo y la experiencia me han ido dando respuestas e intuiciones que han desembocado en Inteligencia Espiritual. La Inteligencia Espiritual pertenece a cada uno de nosotros. Se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura, y sistema moral. El método que uso para tener acceso a estas Leyes Universales es preguntarme, "Si me encontrase a solas con mi Yo Superior en las montañas, en la forma de un ser de sabiduría, ¿qué me enseñaría tal ser?" La respuesta es el manantial interior de sabiduría que todos tenemos.

Todos los viajes son reales, pero no todos son factuales. En Inteligencia Espiritual, presento las Leyes Espirituales de la vida a través de una serie de conversaciones y experiencias con una santa ficticia – una mujer de una comprensión y gracia Divina extraordinaria que me enseña a través de vivas manifestaciones del mundo natural.

Al contrario que en mis previas aventuras, este libro se parece más a una parábola que a una novela. El estereotipo de una santa en las montañas nos ofrece estas Verdades simples pero poderosas, con sus realidades visuales y emocionales. Al mismo tiempo que la santa me guía por los caminos de la montaña, invito al lector a viajar conmigo y explorar las Leyes más iluminadoras que están destinadas a dominar los revueltos caminos de la vida. Tales Leyes han expandido mis perspectivas y me han proveído de un trampolín para cambiar el curso de mi vida. Confío y espero que podrán hacer lo mismo por ti.

## INTRODUCCIÓN:

### ENCUENTRO CON UNA SANTA

*Nos sentamos juntos, la montaña y yo, hasta que sólo está la montaña*

Li Po

Durante años, por razones de salud y placer, con frecuencia he ido de escalada a las montañas cercanas a mi casa – a través de los estrechos caminos repletos de cervatillos y hacia las vertientes forestales pobladas de robles, pinos y frutales – merodeando por donde el impulso me llevase entre de las montañas, dirección a la costa.

En una de aquellas ocasiones, hace algunos años, cuando mi familia había salido durante un largo fin de semana, me levanté antes del amanecer y partí sin plan alguno exceptuando escalar a mis anchas y explorar nuevos territorios. Las montañas, con no más de dos mil pies de altura, tenían suficientes subidas y bajadas para perder de vista la civilización, dando una sensación de misterio y soledad cuando me imaginaba a mí mismo a cien millas de cualquier parte.

Las sinuosas colinas eran un reflejo de los picos y los valles de mi propia vida interior. Por aquel entonces, me sentía perdido en un valle repleto de sombras de duda. Mi vida se había convertido en una mera rutina ordinaria. Por esta razón, aquella mañana me había llevado a las montañas un indescriptible deseo de emoción, de perspicacia, de cambio. Pronto iba a descubrir por mí mismo la verdad del dicho: "Ten cuidado con lo que desees; te podría ser concedido."

Aquella mañana las nubes bajas de la costa se habían desplazado hacia las montañas, y después de haber escalado cierta distancia me encontré en un pliegue entre laderas, rodeado por una niebla tan espesa que no podía ver más allá de unos pocos metros. El aire se volvió frío y quieto, y de repente perdí todo tipo de orientación. Al escuchar un riachuelo atrás, por debajo de mí, lo procuré ir manteniendo detrás, confiando así poder escapar del territorio de aquel valle.

Pronto llegué a una llanura acompañada de viejos robles justo por encima de un vertiginoso barranco. Me había, por accidente, aproximado a aquella llanura desde el único ángulo posible – un camino estrecho entre unas paredes rocosas. Mientras escalaba una de aquellas rocas enormes, la niebla desapareció para mostrarme una pequeña cabaña justo delante de mí. Me aproximé y llamé suavemente a la puerta.

Para mi sorpresa, una voz potente y de inesperada calidez contestó, como si fuera un invitado largamente esperado: "Adelante viajero, pasa!" Así que zafándome del castigado camino de la vida, abrí la puerta y encontré a la santa, sentada tranquilamente, sonriéndome. Sin motivo alguno los pelos de los brazos se me erizaron.

Ella estaba sentada con una gracia felina, erecta pero relajada, balanceada sobre un cojín de hojas sobre el suelo. Estaba revestida con una túnica verde. Quizás se cree que está en Sherwood Forest, pensé.

Sus ojos cautivaron mi atención – ojos almendrados, de color avellana, que iluminados por los rayos del sol brillaban a través de una pequeña grieta en la pared – ojos puestos como joyas en una cara de brillante piel color oliva, coronada por un corto cabello marrón que no dejaba ningún claro signo de su edad, raza o cultura. Ella parecía estar envuelta por un brillante campo de energía, el cual yo supuse ser un mero reflejo de luz.

Comencé a sentirme extrañamente perdido, desorientado. De alguna forma perdí mi noción espacio-tiempo: ¿Estaba en una selva primitiva, una vertiente en la Inglaterra de Shakespeare, las tierras altas Escocesas, o una montaña por encima de los Inmortales Chinos?

"Hacía mucho tiempo que no tenía una visita," dijo. "Estoy contenta de que hayas venido pues tengo mucho que compartir. Y necesito tu ayuda en una misión de suma importancia."

¿Estaría perdida? ¿Necesitaría un guía? Confundido pero intrigado simplemente dije, "De acuerdo, esto parece interesante."

"Eso mismo creo yo," contestó. "Pero primero necesitarás un poco de entrenamiento – para prepararte."

"¿Prepararme? Um, si va a llevarme más de un par de horas, no estoy seguro de tener tiempo."

"Tienes menos y más tiempo de lo que te imaginas," dijo – una respuesta extraña. Juzgando por su comportamiento extraño pero inocente, decidí seguirle el juego para ver donde conducía todo esto. Me hizo un gesto para que me sentara. "Ponte cómodo, viajero; sé porqué has venido y sé que has viajado lejos."

Estaba a punto de decirle que estábamos a una hora de mi casa; entonces sentí que no se refería a mi paseo matutino sino al tortuoso camino de mi vida.

De repente mi mente se vio abordada por una serie de innumerables imágenes e impresiones de muchos tiempos y culturas diferentes. Tenía la extraña sensación que de alguna manera estaban conectadas a ella. Entonces las dudas comenzaron a invadir mi mente: Seguro, pensé, que esta es una mujer solitaria y estoy buscando aquí una aventura donde no la hay.

"¿Quién eres?" pregunté

"Un reflejo en un estanque tranquilo," dijo. "Un reflejo de la luna en una noche oscura, tan joven como el rocío de la mañana y tan vieja como la tierra. Todas las cosas están en mí, y yo estoy en todas las cosas. Más allá de aquí, viajero, no te lo puedo decir, ya que mi vida es tan misteriosa como la tuya. La única diferencia entre nosotros es que yo vivo en los brazos del Espíritu Santo, al cual tu te estás despertando."

Sin palabras al principio, finalmente pregunté, "¿Cómo te debería de llamar? ¿Tienes un nombre?"

"¿Un nombre?" Parecía sorprendida. "He tenido tantos nombres que casi ni me acuerdo."

"Bueno, ¿cómo te llamas a ti misma?"

"¡Rara vez me he llamado a mi misma!," respondió con una sonrisa. Y ahí quedó todo.

"Bueno, ¿y de dónde vienes?"

"Me he aventurado entre el pasado y el futuro. Vivo en la eternidad del presente. Nos hemos encontrado el uno al otro una y otra vez. Yo he trabajado contigo en una vieja gasolinera y he caminado junto a ti través de la selva Hawaiana. He vivido en grandes ciudades. Me he sentado en altas cortes bajo arqueadas cúpulas lineadas de plata y oro. He conocido las comodidades de un hogar y la soledad de un monasterio en las montañas. He trabajado en sucios campos, he conocido el riesgo, la fortuna de las grandes compañías, y he sentido el frío latigazo de la pobreza. He caminado por debajo de constelaciones de estrellas como joyas, a través de sombras formadas por el reflejo de la luna. He recorrido los mares, he ganado y perdido fortunas, he conocido la salud y la enfermedad, el placer y el dolor. Y he encontrado tesoros que deslumbrarían tus ojos – piezas de seda luminosas, esmeraldas grandes como puños, y brillantes joyas de todos los colores – pero yo compartiría contigo el mayor tesoro de todos, un regalo que crece cuanto más se da y nunca pierde su lustro."

Mientras continuaba, su voz se fue convirtiendo en la voz de todos los habitantes del Planeta, cambiando como el viento, soplando a través de sucios pasillos de historia y a través de lugares de luz radiante. "La Magia está viva en el mundo, viajero. Yo voy a transmitirte los secretos de la alquimia."

"¿Cómo convertir el plomo en oro?"

Sonrió. "Jugar con minerales es un simple juego de químicos. La alquimia de la que yo te hablo puede transmutar los elementos básicos de tu vida – los temores, la confusión, las preocupaciones, y las dificultades que encuentres – en el oro de la libertad y la claridad, el tesoro de la serenidad y la felicidad. Las leyes de la Espiritualidad, la Inteligencia Espiritual, eso compartiría."

"¿Te refieres a la Espiritualidad – crees en Dios? ¿Tienes una religión?" pregunté.

Ella sonrió. "No es necesario que creas en el sol para deleitarte al calor de su luz matinal. Simplemente es obvio. Así es como yo conozco a Dios. Y referente a mi religión," prosiguió, mirando en la distancia como si estuviera recordando tiempos pasados, "me he sentado en los resplandecientes templos de los Israelitas y debajo de las gloriosas cúspides de las mezquitas del Islam; me he postrado en preciosas Catedrales y me he bañado en la luz del Cristianismo; me he sentado en los dulces vestíbulos y orado, he vivido como una shaman en las grandes llanuras Africanas, he meditado en los templos Budistas, y he inhalado el dulce aroma de incienso en los bancos del Ganges. Y en todos los lugares, en todas las religiones he encontrado el mismo Espíritu Santo – una Divina Voluntad que trasciende el tiempo, las creencias, y la cultura – revelando las Leyes universales que forman parte del tesoro de Dios."

"¿Me podrías decir algo más sobre estas leyes?" pregunté.

"Eso me propongo," contestó. "Dentro del misterio de la vida, el Universo se rige acorde a unas Leyes tan reales como la ley de la gravedad. Conectadas a la fábrica de la existencia, reflejando la inteligencia primitiva del Universo, la Inteligencia Espiritual, estas Leyes Espirituales dirigen la mecánica del Universo – los movimientos de las flores orientándose hacia el sol y las olas rompiendo en la costa. Ellas gobiernan el movimiento de la tierra, los ciclos, las estaciones, y las fuerzas de la naturaleza. Bajo su canción, incluso las Galaxias danzan."

Con un poco de polvera y un extraño sonido, una pequeña pila de ramas y hojas en un círculo de piedras prendió fuego, como si las llamas se hubieran encendido por sí mismas. "Merlín me enseñó esto," dijo, con ojos brillantes. Incluso en mi estado actual de fascinación, una parte escéptica de mí pensó, bueno, quizás sea Merlín, ¡o quizás un fluido muy inflamable!

Entonces, mientras veíamos una fina capa de humo elevarse entre las paredes y atravesar el techo, ella continuó hablando:

"La Inteligencia Espiritual rige el orden innato e inteligente del universo. Trasciende conceptos, costumbres y creencias. Forma la base de la moralidad humana. Constante como el movimiento de los planetas, la Inteligencia Espiritual es aplicable no sólo a la mecánica de la Naturaleza, sino a todos los aspectos de la existencia. Te puede guiar a través de las profundidades y los problemas de tu vida de la misma manera que las estrellas y las brújulas guiaban a los antiguos marineros en sus cruzadas.

"Algunas de sus Leyes," añadió, "tienen especial relevancia en asuntos prácticos de la vida humana. Los libros y las enseñanzas religiosas tratan estas grandes verdades – principios simples y poderosos para encontrar nuestra paz interior en un mundo difícil. Aquellos que siguen las Leyes prosperan y encuentran plenitud; aquellos que las ignoran o las resisten se enfrentan a las consecuencias, que les instruirán en el camino hacia su despertar, para así un día poder encontrar paz a la luz del entendimiento supremo."

"¿Dónde aprendiste estas leyes?" pregunté.

"Residen dentro de cada uno de nosotros como una gran recámara de sabiduría intuitiva. Y también son reveladas en todos los lugares del mundo natural." Entonces, levántandose rápida y grácilmente, caminó hacia la puerta y me invitó a seguirla.

"Ven viajero; deja que las montañas sean tu aula de clase."

Me propuse aprender cualesquiera que fuesen las Leyes de lo que llamaba Inteligencia Espiritual – esos "tesoros" a los que se refería – para poder compartirlos con mis hijos, y quizás con otras personas que estuviesen interesadas. Pero aún no me había comenzado a percatar de su completo impacto, poder, y magia. A pesar de eso, supe que algo inusual se aproximaba cuando salí de la cabaña y me encontré a cuatro pasos de un plácido lago que no había visto antes.

## LA LEY DEL EQUILIBRIO

### ENCONTRANDO EL CAMINO INTERMEDIO

*Si la gravedad es la cola que cimienta el Universo, el equilibrio es la llave que abre Sus secretos.*

*El equilibrio es aplicable a nuestro cuerpo, mente y emociones, a todos los niveles de nuestro ser.*

*Nos recuerda que todo lo que hacemos, lo podemos rehacer y deshacer, y que si el péndulo en nuestras vidas o hábitos oscila demasiado hacia un lado, inevitablemente va a oscilar al otro.*

*Sé humilde puesto que estás hecho de tierra sé noble puesto que estás hecho de estrellas*

Proverbio Servio

"Vamos a favor del viento, y por eso él todavía no ha percibido nuestra presencia," dijo la santa suavemente, dirigiendo mi mirada hacia el final del lago, donde un pájaro blanco estaba en perfecto equilibrio sobre una pierna. "¿Puedes tú mantener el equilibrio como ese pelícano?" me preguntó.

"¿Qué..., te refieres a sostenerme sobre una pierna?"

"Me refiero a sentir lo que ese pelícano está sintiendo dentro. ¿Puedes permanecer tan calmado a lo largo de tu vida cotidiana?"

"Sí ... Quizá ... No sé. Todavía estoy intentando descubrir cómo hemos llegado hasta aquí."

Ella repitió su pregunta: "Tú no sientes frecuentemente esta serenidad, ¿verdad?"

"Bien, no, supongo que no."

"Una respuesta honesta y un buen punto de partida," dijo la santa mientras se sentaba a la luz en la soleada montaña y contemplaba el lago. "Considera, por un momento, la importancia del equilibrio en el orden natural de la vida humana. Somos criaturas de moderación: No podemos nadar igual que un pez, correr tan rápido como los leopardos, o levantar tanto peso como los gorilas, pero tenemos todas estas habilidades con cierta moderación, en equilibrio."

La santa volvió a señalar al blanquecino pájaro, todavía parado al final del lago. "Cada cuerpo humano suspira en busca de un estado de equilibrio interior, de paz interior. ¿Puedes sentir tú esto dentro de ti ahora?"

En el instante que ella puso su palma de la mano sobre mi pecho, sentí invadir mi cuerpo una gran paz y tranquilizó mi mente. "Lo sientes," susurró.

"Sí." Miré con placer.

"Este sentimiento de serenidad te proporcionará un punto de referencia; aumentará tu consciencia real, y disminuirá tu tolerancia al desequilibrio, a los desequilibrios que normalmente experimentas."

"¿En qué sentido?"

"Bueno, supongo que entenderás que sirve de bien poco aconsejar a las personas tensas que se relajen si no conocen lo que se siente cuando se está relajado. Pero una vez que experimentan un estado de profunda relajación, tienen un punto de referencia; pueden notar la tensión con mayor facilidad y pueden seguir unos

pasos para desprenderse de ella. Y ahora que conoces lo que se siente cuando estás en verdadero equilibrio, comenzarás a notar lo que es estar fuera de equilibrio en cualquier faceta de tu vida; funciona como una señal automática para que puedas volver a ese lugar de equilibrio en tu interior. La Ley del equilibrio se puede aplicar a partir de notar tus faltas de equilibrio."

"¿Tan simple como eso?"

Ella rió. "Muy simple, pero no siempre fácil, porque cualquiera que sea el estado físico o emocional al que estés acostumbrado – incluso si es un estado de tensión o desequilibrio extremo – parecerá normal para ti. Lo que mucha gente llama neurosis es de hecho un desequilibrio o exageración de un pensamiento, impulso, o emoción que todos sentimos de vez en cuando. Por ello cambiar a un estado de equilibrio verdadero puede causar una sensación extraña al principio."

"Entonces, ¿cómo puedo hacer este cambio hacia el verdadero equilibrio?"

Un pez saltó sobre la superficie del lago, provocando un pequeño oleaje que radiaba alrededor de su superficie cristalina mientras la santa se disponía a responder: "Ve a ese lugar tranquilo, a ese lago dentro de ti. Mira. Escucha. Presta atención a cualquier oleaje dentro de tu cuerpo o de tu vida provocado por hacer demasiado o demasiado poco en las áreas de la alimentación, la bebida, el ejercicio, el trabajo o la comunicación."

Mientras lo consideraba, otro pensamiento surgió. "Con todo lo que está ocurriendo en el mundo hoy, emplear toda esta energía en mirar en el interior y encontrar equilibrio y serenidad parece bastante egocéntrico."

Sonriendo, la santa me invitó a que caminara con ella alrededor del lago. "Mucha gente confunde egocéntrica con egoísta. Pero una vez tú encuentras tu propio equilibrio, también encuentras paz interior y poder interior para realmente marcar una diferencia en el mundo."

Se agachó y cogió una rama fina y delgada, de algunos pies de longitud, y se preparó para ponerla en equilibrio sobre un dedo. La rama se mantuvo perfectamente recta al principio; entonces comenzó a balancearse para delante y para detrás. "Los deseos y las ataduras te empujan hacia delante. El miedo, la resistencia y el esquivo te detienen. En muchas ocasiones los extremos de cualquier tipo, incluso tomar una postura rígida en cualquier cosa, te puede conducir fuera de ese punto de equilibrio que valora todas las partes. ¿Lo entiendes?"

"Eso creo pero no estoy seguro," respondí.

"¡Estupendo! Eso quiere decir que estás preparado para aprender."

Mientras continuábamos a través del camino, me di cuenta que la santa pisaba con tanta suavidad las ramas caídas que prácticamente no podía oírla; su propio estado de equilibrio era exquisito. "Como todas las Leyes que intento compartir contigo," continuó, "la Ley del Equilibrio no es sólo una filosofía sino una forma de vida, con aplicaciones muy prácticas." Viendo mi mirada confusa, recogió una piedra, me la dio, y señaló un pino a unos diez metros. "¿Ves el tronco del árbol de allá? A ver si lo puedes tocar con la piedra."

Cogí aire, me concentré, y lancé. Fallé por unos centímetros a la izquierda. Ella me pasó otra piedra. Volví a lanzar y me acerqué más, pero todavía a la izquierda del centro. Entonces me dio cuatro piedras más, me miró a los ojos, y habló despacio. "Es importante que toques el tronco con una de estas piedras." No entendí porqué era tan importante, pero sabía que lo decía en serio; noté mi corazón acelerarse.

"¡Aplica la Ley del equilibrio!" me recordó.

"¿Cómo?"

"Ya te he dicho que cuando estás en desequilibrio, parece normal para ti. Por esta razón, sigues inclinándote hacia el lado más familiar. Por tanto la manera más fácil de encontrar el centro es sobre corregirte – practicar deliberadamente lo opuesto de lo que estás acostumbrado a hacer. Por ejemplo, si hablas demasiado rápido o

demasiado flojo, para que la gente te entienda, entonces deberías deliberadamente hablar de una manera que a ti te parezca demasiado lenta o demasiado alta."

"Y ya que he lanzado demasiado hacia la izquierda," dije, "debería intentar lanzar muy a la derecha. ¿Verdad?"  
"Correcto," dijo ella.

"El problema es que sólo me quedan cuatro intentos; no quiero errar el centro ni por la izquierda ni por la derecha. Quiero darle."

"Estoy segura de ello. Pero una vez hayas trabajado con los dos lados, es mucho más fácil encontrar el centro, sea el de un árbol o cualquier otra cosa."

"Entiendo," dije.

"Hacer es entender," contestó, señalando el árbol.

Dubitativamente, pero con ganas de probar la Ley, deliberadamente lancé hacia la derecha; para mi sorpresa, volví a errar hacia la izquierda de nuevo.

"Lo ves," dijo la santa. "Acostumbrado a lo que haces normalmente – a lo que sientes como normal – no has corregido lo suficiente. Esta es la razón por la que modificar cualquier hábito es difícil, y es por eso que la gente aprende tan despacio. ¡Esta vez sé audaz! ¡Asegúrate que los dos próximos lanzamientos son a la derecha del árbol!"

Me aseguré del todo: La primera piedra fue dos metros a la derecha; y lo mismo con la segunda. "Mi último intento," dije nervioso.

"La ley del equilibrio te ayudará," dijo ella, "y yo también." Me dirigió hasta el árbol hasta que me encontré a sólo dos metros. "Nadie dijo que tenías que complicarte tanto la vida," añadió con una sonrisa. "Si te fijas, estás demasiado lejos, ¡acércate más!"

Riendo, toqué el árbol de pleno.

Mientras continuábamos el camino alrededor del lago, la santa habló sobre otro aspecto de esta ley: "El equilibrio comienza con la respiración," dijo. "Inspirar y expirar son los ritmos primitivos de la vida misma. Inspirando encuentras inspiración; expirando encuentras desahogo. Inspirar y expirar – nacimiento y muerte con cada respiración.

"Siente tu respiración ahora," dijo ella. "Date cuenta de qué manera los ritmos de tu respiración están desequilibrados, al igual que tus emociones. Cuando sientas furia, acéptala completamente, y lleva tu respiración al punto de equilibrio. Cuando sientas lástima, abrázala con cariño, y lleva tu respiración al punto de equilibrio. Cuando sientas miedo, hónralo, respira profundamente y encuentra tu equilibrio.

"Cuando exhalas, das; cuando inhalas, recibes. Si recibes más de lo que das, sientes ese desequilibrio como una necesidad de reciprocidad y completar el círculo de relaciones. Si das más de lo que recibes, sientes cansancio, y eventualmente te quedas sin nada más para dar."

"He leído sobre santos que dieron mucho y recibieron muy poco."

"Eso es lo que puede parecer, pero tales seres viven en un estado de abundante felicidad, y gratitud," contestó.

"La ley del Equilibrio nos asegura que aquellos que dan libremente, en nombre de Dios y con generosidad, reciben en abundancia."

Mientras escalábamos camino a la cima a través de un sendero repleto de ciervos, me acordé de algo que me había dicho cuando nos conocimos. "Anteriormente me has dicho que necesitabas mi ayuda," dije, "para algún tipo de misión."

"Esto es tu preparación," me recordó. "Primero aprende la lección del pelícano. Encuentra equilibrio en tu vida y en todas las cosas. Honra la Ley y sigue los pasos a la sabiduría. Explora el abanico de la experiencia humana,



pero, ya que los extremos habituales crean estrés, siempre vuelve a la base, al camino del medio. Deja que tus acciones y palabras salgan con suavidad, como el cambio de las estaciones. A partir del estado de equilibrio en tu interior, encontrarás la claridad y la paz en el mundo exterior."

Mientras las palabras de la santa se convertían en silencio, y continuábamos hacia los picos, me giré por última vez hacia el pelícano. Todavía yacía tranquilamente en el borde del lago.

## LA LEY DE LAS ELECCIONES

### RECLAMANDO NUESTRO PODER

*Somos a la vez condicionados y dichosos debido a la gran responsabilidad de la libre voluntad, de poder elegir.*

*Nuestro futuro estará determinado, en gran parte, por las decisiones que tomemos ahora.*

*No siempre podemos controlar nuestras circunstancias, pero sí podemos y realmente escogemos nuestra respuesta a todo aquello que sale al paso.*

*Reclamando nuestro poder de elección, encontramos el coraje para vivir plenamente en el mundo.*

*A pie y con corazón ligero parto a carretera abierta, saludable, libre, el mundo ante mí.*

*El largo camino marrón dirigiose hacia donde yo escojo.*

Walt Whitman

La superficie cristalina del lago, brillando como un cristal pulido, se empequeñecía finalmente desapareciendo mientras escalábamos una pequeña cuesta. Poco después, el camino se ensanchó y se dividió en tres sendas. "Dirige tú por un rato," dijo la santa.

"Pero no sé hacia donde vamos."

Me miró y sonrió. "Una creencia interesante, viajero, pero creo que siempre has sabido hacia donde te dirigías, fueras o no consciente de ello. Por tanto, ¿qué camino vas a escoger?"

"¿Hay alguna diferencia?"

"¿En el fondo del fondo? De ninguna manera," contestó. "Al final, todos los caminos conducen al mismo Destino. Pero uno de estos senderos podría llevarte a un verde valle, otro a un pico rocoso, y el tercero a las entrañas de unos oscuros bosques. No puedes estar seguro de dónde lleva cada camino; a pesar de ello, tienes que escoger."

Sonreí hacia ella. "Tengo la sensación que estás intentando decirme algo."

"Escoge tu camino; después hablaremos."

"De acuerdo. Vamos por ahí," dije señalando.

"¿Bien?" dijo ella como si no me hubiera oído. "¿Vas a escoger?"

"Ya lo he hecho. He escogido el camino del centro."

De nuevo volvió a hablar como si fuera sorda a mis palabras. "Nuestro tiempo juntos es limitado, viajero. Sugiero que escojas para que podamos proseguir."

"Pero yo ..." De repente entendí, y comencé a dirigirme hacia el camino del centro.

"¡Justo eso! La Ley de las Alternativas nos dice que las decisiones no son tomadas con palabras, sino con acciones." Señalando el cielo, la santa luego preguntó, "¿Ves ese pájaro planeando por encima de nosotros?"

Mientras asentí, ella se arrodilló y señaló una araña cercana, en su red. "Como ese pájaro en las alturas y la pequeña araña, la mayor parte de las criaturas del Planeta tienen un abanico de alternativas muy pequeño;

actúan por instinto y a la llamada de su naturaleza. Pero tú tienes libre elección – el poder de la alternativa. Tu vida representa un ejercicio de este poder, y tu destino está determinado, en gran parte, por las decisiones que tomes ahora.

"Libre elección," continuó ella, "quiere decir que puedes escoger abrazar las Leyes que están en lo más profundo de tu intuición, o puedes dejar que tus impulsos, miedos, y hábitos lleven el show. Si alguna vez resistes o ignoras la sabiduría superior en favor de la gratificación inmediata, las consecuencias de tus elecciones eventualmente te guían de vuelta al equilibrio con las Leyes de la Espiritualidad, con la Inteligencia Espiritual; una decisión lleva a un camino de rosas y otra a obstáculos y tests que te instruyen y fortalecen. Por tanto todos los acontecimientos te sirven de alguna manera."

"No siempre me da la impresión de haber escogido mis direcciones en la vida; algunas veces parece más cosa del destino."

"La mayoría de decisiones son dirigidas por la sabiduría del subconsciente. Tu interior tiene más información de la que tu mente consciente puede acceder, por lo tanto hay veces que, sin saber porqué, atraes a gente o a experiencias a tu vida que conscientemente no quieres, pero que sirven para un bien mayor, para tu aprendizaje."

"¿Qué hay sobre los pobres, la gente abusada, el hambre? ¿Me estás sugiriendo que ellos de alguna manera escogen sufrir?"

"La santa se detuvo y miró hacia los oscuros bosques que acechaban. "El dolor tiene muchas caras; las personas ricas conocen muy bien el sufrimiento. Todo lo que uno puede hacer es tomar las mejores elecciones posibles dentro de su grupo particular de circunstancias – elecciones hacia la vida, hacia el amor, hacia el servicio, hacia la conexión. Pero no importa lo que la vida presente, siempre puedes escoger cómo responderás interiormente: puedes resistirte y maldecir tu destino, o puedes hacerte cargo y abrazarlo, expandiéndote a vivir cada momento."

"¿Qué hay sobre aquellos que muestran disconfort o dificultades porque se preocupan por otras personas?"

"Si tú voluntariamente decides apartar tus deseos personales por el bien de los niños, queridos, u otros, esto puede representar un acto espiritual de sacrificio propio. Pero si te sientes como un mártir, será mejor que te lo hagas mirar. Asumir demasiada responsabilidad por los demás acaba por privarles de lecciones que surgen de sus propias elecciones. Aquellos que sufren necesitan nuestra compasión y ayuda, pero si llevamos el peso por ellos, les estamos robando parte de su fuerza y respeto propio."

Medité sus palabras mientras escalábamos el camino en silencio. Entonces se me ocurrió otra pregunta: "Hay veces que me pregunto por las elecciones que he hecho, sobre mis relaciones, mi trabajo -"

La santa interrumpió. "Cuando vuelvas a casa te sugiero que le pidas el divorcio a tu mujer."

"¿Qué? ¿De qué estás hablando?"

"¿Por qué no divorciarse? Tienes el poder de hacerlo en cualquier momento. Simplemente llama a un abogado -"

Era mi momento de interrumpir. "¡No puedo hacer esto!"

"¿Por qué?"

"Por que causaría mucho dolor. Por mi mujer. Por mis hijos. Y por mí. Las finanzas se convertirían en un caos. Y además, hice una promesa cuando me casé. Hice un compromiso. Y ¿qué tipo de ejemplo daría a mis hijos?"

"Por lo tanto estás atrapado," dijo ella.

"¡No estoy atrapado!"

"Desde luego suena como si lo estuvieses," dijo suavemente. "Has dado una serie de razones – muy buenas, estoy segura – por las cuales no deberías divorciarte. Pero sólo cuando reclames el poder para poder finalizar tu relación puedes comprometerte totalmente a ella. Sólo entonces puedes escoger pasionalmente continuar casado en vez de tener que hacerlo por una razón u otra. ¿Lo entiendes?"

"Sí," dije sonriendo. "Creo que sí."

"Y no estoy sólo hablando de tus relaciones," dijo ella. "Esto vale para tu trabajo, tus amigos, tu localización, y tu vida."

"No entiendo."

"Como otras personas, habiendo olvidado el poder de la elección, te sientes atrapado en una relación, otros se sienten atrapados en su vida o por ciertas circunstancias, y las cosas se han de poner muy mal hasta que encuentran el deseo, el coraje, y el respeto personal para tomar nuevas decisiones.

"A no ser que seas consciente de que tienes el poder de decir no," continuó, "nunca puedes verdaderamente decir sí. A tus relaciones. A tu trabajo. A tu vida. A cualquier cosa. No tienes que esperar para hacer cambios positivos y poderosos. No tienes que ir a la escuela; no tienes que ir al trabajo; no tienes que ir a la guerra; no tienes que estar casado o tener hijos, o actuar como otra gente espera o desea. No tienes que hacer nada. Simplemente reconocer que cada acción o inacción tiene consecuencias, y tu voluntad para aceptar esas consecuencias te da el poder y la libertad para escoger quien eres, dónde estás, y que harás. Es entonces cuando la vida pasa de ser una obligación a una oportunidad bendita. Es entonces cuando los Milagros ocurren."

El camino que había escogido nos condujo bien entrado el bosque, debajo de una gruesa capa de agradables árboles. En aquel lugar protegido, mientras el viento susurraba a través de las ramas más altas, la santa compartió sus últimas palabras sobre la Ley de las Elecciones: "Darse cuenta del poder de escoger y cambiar las direcciones en cualquier momento, sin tener en cuenta presiones externas o ideales, es como subir a la superficie del mar después de una larga inmersión. De todos modos, este poder te podría intoxicar mientras ves posibilidades atractivas a tu situación actual. Puedes sentirte tentado a cambiar una relación, un trabajo, o cualquier faceta de la vida que sientes difícil o frustrante. Algunas nuevas alternativas pueden ser apropiadas o fuera de lugar pero la alternativa heroica a menudo comporta ser responsable donde estás ahora y participar completa e intencionadamente, con más presencia y pasión que nunca antes.

"Y cuanto más honres la Ley de las Elecciones," continuó la santa, "más vivirás con una clara intención – creando tu vida – en vez de preguntarte si estás en el camino adecuado, con la persona correcta, o haciendo el trabajo adecuado; vivirás cada día por elección, y al máximo."

Mientras consideraba las elecciones de mi vida, y cómo me habían traído hasta aquí, también pensé en el trabajo y en mi familia, acordándome de la casa que había dejado hacía unas ocho horas. Me encontré a mi mismo diciendo, "Estoy muy agradecido por lo que me has enseñado, pero debería de volver a casa pronto. Hay cosas que debería de hacer por la casa."

Ella murmuró "Escoger significa dejar alguna cosa que quieres por otra que quieres más. Es tu vida; vete cuando lo escojas."

Había medio esperado que ella intentaría convencerme para que me quedara más tiempo, y su indiferencia me cogió desprevenido. Tenía una extraña sensación que si me iba no habría vuelta atrás. "Yo – supongo que puedo quedarme un rato más," contesté.

"No pareces muy convencido."

"No, lo estoy, de verdad. Quiero quedarme; simplemente no había esperado estar fuera tanto tiempo, y tenía algunos planes."

La santa sonrió como si me conociese mejor que yo mismo, lo cual era del todo posible.

Mientras los árboles daban paso a una extensión de praderas, me fui abriendo a un extenso panorama, que iba a la par con mi creciente consciencia. Me sorprendió, era extraño que no viese ninguna de las conocidas casas o la ciudad más allá, pero aquí, con esta mujer, este ser, me sentía como si estuviera en otro reino, y por todo lo visto, el paso del tiempo aquí representaba un abrir y cerrar de ojos en mi mundo ordinario. "Continuemos nuestro viaje," dijo la santa, encarando un camino que se empinaba.

## LA LEY DE LOS PROCESOS

### TOMANDO LA VIDA PASO A PASO

*El proceso transforma cualquier viaje en una serie de pequeños pasos intermedios, que son necesarios para alcanzar cualquier meta.*

*El proceso trasciende el tiempo, muestra la paciencia, descansando sobre unos sólidos cimientos de cuidadosa preparación, e implica confianza a nuestro potencial que se está desarrollando.*

*Subimos a grandes alturas con una escalera de caracol*

Francis Bacon

El camino estaba inclinado con tal precisión que me sentía como si estuviera subiendo una escalera, directamente hacia arriba de la montaña. A pesar de estar acostumbrado a escalar, a ese nivel sentí mi corazón más acelerado y mi respiración más trabajada. La santa, de todas formas, no parecía afectada, y hablaba sin esfuerzo. "¿Te has percatado de que el camino de esta montaña refleja los caminos de la vida – como cada día caminamos hacia nuestras metas?"

"No había notado ningún camino," contesté, de cuclillas, mientras miraba la cima. "Pero sí que me he dado cuenta de que el pico no parece estar más cerca."

"Si uno sólo se centra en el final del viaje, la meta siempre aparece en la distancia. Esto lleva a muchos a abandonar sus objetivos cuando surgen obstáculos o el camino se inclina. Ya sabes que cada viaje empieza con el primer paso, pero también has de dar un segundo paso, y un tercero, y tantos como hagan falta hasta alcanzar el destino. La Ley del Proceso," dijo la santa, "es la garantía de la Naturaleza de que podemos conseguir casi cualquier objetivo, sin importar como de grande, dividiéndolo en pasos pequeños y seguros."

"Esto parece bastante obvio."

"Obvio del todo," afirmó. "Es por eso que tanta gente lo pasa por alto."

"¿Has dicho que dando pequeños pasos se puede alcanzar casi cualquier objetivo?"

"Bueno," dijo sonriendo, "No puedes cruzar de un lado de un barranco al otro en dos saltos. Pero sí que puedes aplicar un proceso paso a paso para prepararte. Y ya que no tenemos ningún barranco a mano ... "La santa cogió una piedra, me la dio, y señaló un almendro a unos quince metros de distancia. "¿Crees que puedes dar a ese tronco?"

"¡Qué! ¿Desde quince metros? Sinceramente lo dudo. Incluso lanzando hacia la izquierda, y luego hacia la derecha, está demasiado lejos."

"De acuerdo, entonces" contestó ella, dirigiéndome directamente hacia el árbol hasta que lo tuvimos a un paso.

"¿Y ahora qué?"

"Claro que puedo darle ahora."

"Entonces hazlo."

Y así lo hice, y después ella me retrasó un metro, me dio otra roca, y dijo, "otra vez." De esta manera, retrasándome un metro cada vez, acerté en cada lanzamiento hasta que estuve a unos diez metros, cuando fallé. "Acércate un metro y vuelve a lanzar," dijo ella. Mi piedra volvió a dar de pleno en el centro. Continuamos hacia atrás, hasta que erré dos veces a trece metros, me adelanté un metro, y le volví a dar. Finalmente, después de varios fallos, toqué el árbol desde quince metros.

Mientras volvíamos de nuevo al empinado sendero, ella continuó hablando. "¿Ves cómo funciona esta Ley en cualquier faceta de la vida? Dividiendo cada tarea en pasos manejables, no tienes que esperar al final del viaje para tener éxito; creas una serie de muchos pequeños éxitos por el camino."

Llegamos a un riachuelo, crecido por las lluvias primaverales. La santa cruzó primero, caminando con soltura a través de un camino de salientes piedras. Yo la seguí, saltando de una piedra a la siguiente. Viendo dos piedras cerca, tomé una rápida decisión y traté de alcanzar la más lejana, me quedé un poco corto, resbalé sobre un poco de musgo, y caí al agua. Sin hacer ningún esfuerzo por reprimir una carcajada, la santa se acercó para echarme una mano. "Como ves, en cualquier proceso, incluso cruzando un riachuelo, si te saltas pasos, antes o después te vas a mojar."

El camino comenzó a ensancharse, así que podíamos andar el uno al lado del otro. En poco tiempo, antes de que mi ropa se hubiese secado, llegamos a un terreno embarrado. Miré hacia la derecha y la izquierda para cruzarlo por los laterales, pero los lados del pequeño cañón tenían demasiada pendiente. La santa movió su cabeza hacia atrás y se puso a reír.

"¡La Naturaleza es una aula tan maravillosa! Sus lecciones aparecen en el momento más apropiado."

"¿Qué quieres decir?"

"¡Abre los ojos!" dijo ella. "¿Cómo refleja tu vida este camino de barro?"

"¡En estos momentos no tengo ni idea!"

"Deja que lo delecte. Por el camino, entre tú y tus objetivos, ¿encuentras frecuentemente una senda de rosas?"

"No, suelo encontrar con más frecuencia un camino de zarzas."

"Sí, los objetivos que valen la pena requieren esfuerzo, riesgo y sacrificio. Tienes que persistir a través del miedo y de la duda; tienes que utilizar recursos interiores y convertirte en más de lo que eras antes. Cada nuevo reto te sirve de iniciación: conoces el desánimo; te sobrepones a las incomodidades, al aburrimiento, y a la frustración; y descubres de que estás hecho."

Mientras nos hundíamos hasta los tobillos en el barro, ella añadió, "Lo que te empuja a través de los caminos embarrados de la vida es la visión que te inspiró a iniciar la búsqueda. Te puede conducir como un imán a través de las tempestades. Por tanto, el primer paso en cualquier proceso es crear una dirección, escoger un objetivo que brille para ti."

"Esto es a veces una pregunta dura para mí – decidir qué objetivo seguir."

"Bueno, no siempre vas a descubrirlo esperando una revelación Divina, seguridad absoluta, una visión mística, o la voz de Dios. Por lo tanto no sopeses ideas o dudes; no dudes tu dirección o dependas de otros para que te digan que es lo que debes o no debes hacer. Ves hacia lo que te atrae o te excita o te inspira – hacia lo que

toca tu corazón. Pregúntate a ti mismo desde lo más profundo qué es lo que realmente te vale la pena el esfuerzo y los sacrificios que comporta perseguir un objetivo."

Mientras nos lavábamos los pies y los zapatos en un riachuelo, la santa me ofreció otro consejo: "Recuerda, viajero, que grandes sueños en el futuro distante son una carga difícil de llevar. Los mejores objetivos podrían ser aquellos que puedes tratar la siguiente semana, el siguiente día, la siguiente hora, o el siguiente paso; crea un proceso que conlleve muchos pequeños éxitos."

"Muchos pequeños éxitos," repetí hacia mí mismo mientras continuábamos hacia arriba a un barranco. "Pero ¿qué hay sobre las personas que parecen obtener la fama de un día para otro? ¿Dónde estuvo su proceso?" pregunté a la santa.

"Cualquier empresa de éxito real," respondió ella, "es como construir una casa; comienza con unos fuertes cimientos y continúa con paciencia hasta finalizar. Algunas casas se construyen con rapidez, pero sin unos cimientos estables; parecen muy bonitas, pero no duran mucho tiempo. Si miras cuidadosamente a los éxitos aparentemente meteóricos, te darás cuenta que han necesitado unos diez años de preparación."

"Diez años ... " dije, mayoritariamente a mí mismo.

"¡Piénsalo!" dijo ella. "En diez años puedes conseguir casi todo. Puedes convertirte en un médico o un científico. Puedes desarrollar habilidades de alto nivel en un deporte, juego, o arte marcial. Puedes convertirte en un experto en cualquier tema. Puedes crear una fortuna o transformar tu cuerpo."

"¡De todas formas, diez años todavía me sigue pareciendo mucho tiempo!"

"Mirando hacia delante, sí; pero mirando hacia atrás, los siglos pasan como un chasquido de dedos, el pestañeo de un ojo."

De repente, ella señaló hacia el cielo. "¡Mira! Allá arriba en la cima." Miré; todavía parecía muy lejana. "Ahora mira hacia atrás," dijo ella. Me giré para ver las colinas de debajo. "Hemos hecho un largo camino, paso a paso. Hemos tardado un buen rato desde que comenzamos. Pero mirando hacia atrás -"

Yo acabé su frase. "No parece nada largo."

Nos dirigimos a través de los árboles a una zona oscura y sombría, perdiendo de vista el cielo. La santa se sentó, recogió una semilla y me explicó, "de la misma manera que esta pequeña semilla crece y se convierte en un almendro gigante, de la misma manera que un río forma un cañón de piedras pacientemente, de la misma manera que tú has crecido desde que eras un bebé a un hombre maduro, tú puedes y vas a cumplir todo lo que desees, paso a paso."

"Haces que parezca tan cierto. ¿Cómo puedes estar segura? Después de todo, yendo paso a paso uno también puede fracasar."

"Pocas cosas son seguras en este mundo," dijo ella, "pero la gente raramente fracasa; simplemente dejan de intentarlo." Mientras salíamos de bajo la cúspide de árboles a un enorme cielo descubierta, nos giramos y miramos hacia las colinas por debajo de nosotros mientras la santa ofrecía unas últimas palabras sobre la ley del proceso.

"El progreso duradero no ocurre en unos pocos momentos dramáticos, sino hora a hora, día a día. Y mientras el tiempo va pasando, cada proceso requiere reparaciones: el camino a la felicidad siempre está en construcción. Concéntrate en tomar la vida paso a paso hasta que lo hagas bien; aparca lo que puedas hacer después. Cuando la disciplina y la paciencia unen fuerzas, se convierten en persistencia, que dura más allá de los picos y los valles, hasta completar las intenciones. El entusiasmo marca el ritmo, pero la persistencia logra el objetivo. Proceso, paciencia, y persistencia son las llaves que abren las puertas de cualquier destino. El tesoro no sólo está al final del viaje, fíjate; el proceso mismo es su propia recompensa."

Nos encontramos, casi por sorpresa, de pie en el pico de la montaña. Secándome las cejas, recorrí toda la magnífica vista de debajo, muy dulce por habérmola ganado. Miré a la santa que señalaba hacia otro pico más alto a lo lejos, y otro más allá. "Consigue una meta, y creas otra; el viaje nunca finaliza," dijo ella mientras nos girábamos para descender la montaña.

## LA LEY DE LA PRESENCIA

### VIVIENDO EL MOMENTO

*El Tiempo es una paradoja, que viaja de un "pasado" a un "futuro" sin existencia alguna excepto en nuestras propias mentes.*

*La idea del tiempo es un convenio del pensamiento y del lenguaje, un acuerdo social.*

*Aquí va la Verdad más profunda: Sólo tenemos este momento.*

*Sólo es posible vivir feliz para siempre un momento detrás de otro.*

Margaret Bonnano

Nuestro regreso fue más rápido que la escalada, pero estaba tan perdido en mis pensamientos que casi no me di ni cuenta. ¿Hacia dónde íbamos? ¿Qué es lo que vamos a hacer ahora? ¿Seré capaz de recordar todo lo que me está explicando? ¿Cuándo voy a llegar a casa? ¿La veré mañana?

Como si en respuesta a mis pensamientos internos, ella dijo, "Pareces preocupado. Quizás ahora sea un buen momento para describirte la Ley de la Presencia. "Sí," reflejó, "ahora es siempre un buen momento." La santa señaló hacia las colinas de debajo, entonces preguntó, "¿Ves el sol iluminar aquel campo de calabazas – allá, contra el césped de esmeraldas? Para mí son tan bonitas como cualquier obra de arte de cualquier museo del mundo." Caminamos en silencio mientras los colores caían sobre un cielo enrojecido.

Unos minutos después, mientras rodeábamos una pared de rocas familiares, su cabaña apareció. La santa abrió la puerta de paja y de nuevo me invitó a entrar. Rápidamente encendió el fuego. Entonces se levantó y se excusó para ir fuera – supuse que para hacer sus necesidades físicas como yo había hecho anteriormente.

Los minutos pasaban y ella no volvía. Comencé a sentirme inquieto, preguntándome cuándo volvería a casa y cómo encontraría mi camino en la oscuridad – si, de hecho iba a volver a casa esa noche. Supuse que siempre podría dormir en las colinas; la temperatura era fresca pero no hacía frío y mi familia no volvería hasta el lunes por la tarde, en dos días.

Lo que pasó después fue tan increíble que comencé a dudar de mis sentidos. En vez de la santa, una gata grande entró en la cabaña. Ella comenzó a andar deliberadamente, como si supiera exactamente a donde iba. Tenía una piel negra, brillante, parte siamés, quizás, y parte – bien, parte santa. Digo esto porque la siguiente cosa que supe fue que ella me habló – no con su boca, si no con su mente. Su voz era como la de la santa, pero más lenta. Se sentó alta, como hacen los gatos, me miró fijamente, y fue directamente al grano. "¿Has considerado alguna vez que el tiempo es una paradoja?" me preguntó antes de empezar a lamer la piel sobre su lomo.

Sintiéndome muy extraño, contesté en alto, "No puedo decir que lo haya hecho. No desde que leí mi última novela de viajes por el tiempo."

Su voz de nuevo resonó en mis oídos o mente: "El tiempo se comprende entre un pasado y un futuro que no tienen ninguna realidad objetiva. El Tiempo es una convención de pensamiento y lenguaje, un acuerdo social."

"En otras palabras, ¿el tiempo sólo existe porque decimos que existe?"

"Exactamente," susurró. "El tiempo es como una película de la vida que consta de diferentes montajes que pasan ante una lente. Cada montaje es donde tú existes, en un momento actual, pero los montajes parecen moverse. Puedes proyectar tu mente en lo que llamamos el pasado o el futuro, pero no puedes vivir en ningún otro momento que en el presente. Yo y los de mi especie somos maestros del presente." Habiendo dicho esto se estiró grácilmente y atendió a su piel.

Consideré lo que había dicho. Siempre me habían gustado los gatos, a pesar de su aire de superioridad fría. Y tan excéntrico como parecía aprender la Ley de la Presencia de una gata, también sentí que en cierto modo era totalmente apropiado. No había conocido ningún gato que le diera tanta importancia al pasado o al futuro. Como los santos más sabios, los gatos viven cada momento como si fuese todo nuevo.

La gata me miró con total atención. "Yo, y los de mi especie, tenemos presencia porque estamos completamente presentes. Aquí y ahora. ¿Puedes tú decir lo mismo?"

"¿Yo? Bueno, sí. Yo – yo algunas veces me siento como si estuviera aquí. Eso es ..." Mientras me había estado intentando explicar, ella se había girado hacia otras cosas más importantes, como observar a una mariposa nocturna sobre la luz del fuego.

Como si no hubiera dicho nada relevante, ella continuó. "Lo que has hecho esta mañana o ayer o el año pasado se ha desvanecido ahora, no existe excepto en tu mente. Lo que ha de venir es sólo un sueño. Sólo tenemos este momento, ¿lo ves?"

"¡Lo veo!" dije, no seguro del todo de lo que veía.

"Todavía no he acabado. ¿Te das cuenta que tus sensaciones sobre el pasado son sólo un rayo de impresiones y memorias ocurriendo en el presente? Los arrepentimientos del pasado son impresiones presentes ocurriendo ahora. Las ansiedades sobre el futuro no tienen ninguna realidad excepto en tu mente, en este momento, como imágenes, sonidos y sentimientos. En otras palabras, el pasado y el futuro están pasando ahora mientras tú los creas."

En un intento de conseguir algo de dignidad, dije, "Sí, esta Ley de la Presencia parece bastante abstracta."

"El tiempo es abstracto," replicó. "De todas formas, puedes practicar la Ley de la Presencia de diferentes formas para despejar arrepentimientos, preocupaciones, o confusión. Tu habilidad para volver a enfocar tu atención de nuevo en el presente va aumentando con la práctica. Algún día, quizás seas capaz de vivir en el presente como yo lo hago, con naturalidad."

Demasiado, pensé. Esta gata tenía razón. Y claramente practicaba lo que predicaba. Entonces mi mente divagó por un momento, y miré hacia la puerta. ¿Dónde estaba la santa? Tendría que haber vuelto hacia ya un buen rato.

"¡Hollaaa!" oí a la gata, devolviéndome al presente. "¿Entiendes que la Ley de la presencia puede cambiar tu vida para siempre? Para siempre, por supuesto, siendo ahora mismo."

"Ya conozco el valor de vivir en el presente," contesté, intentando salvar algo de dignidad personal.

"Saber y hacer no son necesariamente la misma cosa, especialmente en tu caso," dijo alegremente. "Cuando tienes un problema, implica algo pasado o futuro. Tú mantienes los problemas vivos en tu mente en el presente poniendo tu atención y energía, dejándolos vivir sin alquiler en tu cabeza. Yo, en cambio, no les doy mi tiempo. La vida es demasiado corta," dijo con finalidad.

"Bueno, bien, su excelencia, ¿ha acabado?"



"Ni mucho menos. No hasta que verdaderamente hayas entendido que el pasado y el futuro no son más que un mal hábito de tu mente – de tu mente. Las preocupaciones sobre el pasado y el futuro son como las ilusiones de un hombre loco que oye voces o ve criaturas, que en realidad existen sólo en su imaginación."

La ironía de oír esto de una gata no se me escapó.

"Pero," continuó, "cuando te vas dando cuenta de lo que haces contigo mismo más y más, puedes corregir este hábito como cualquier otro, recordando y aplicando la Ley de la Presencia." Paró de lamer su piel y me dio su completa atención. "Sinceramente espero que aprecies la Ley de la Presencia y el tiempo que me he pasado explicándotela." Sin esperar mi respuesta, ella continuó: "La presencia es como una máquina del tiempo que se enciende en la mente, liberándote de la ansiedad, y dando vía a una nueva forma de vivir. En otras palabras, te pareces más a mí."

"Casi no puedo ni esperar," dije sonriendo.

"Como he dicho para poder tener presencia, has de estar presente y ser consciente de dónde estás y en qué momento estás. La presencia te enseña que lo que haces hoy es importante, porque estás intercambiando un día de tu vida a cambio. Por tanto, deja que esta ley deje tu mente clara de ruinas innecesarias y te devuelva a un estado de claridad, simplicidad y paz interior."

"Como tú," me ofrecí.

"Y no olvides que no importa como de reales y convincentes sean tus pensamientos, siempre puedes llamar a las puertas de la Ley de la Presencia, recordándote a ti mismo que sólo ahora existe, que sólo el ahora es real. Si lo haces como un acto de reverencia, haciendo cada momento sagrado, vuelves a aquel lugar de paz interior del que realmente provienes y donde todo está bien."

"¿Es así de sencillo volverse gata?"

"Podría representar un tramo considerable, en tu caso," dijo, arqueando su espalda, bostezando y caminando alrededor del fuego hacia la puerta. "Acoge con amor este momento, pon un pie delante del otro, y aguanta todo lo que está ante ti. Porque no importa por dónde divague tu mente, tu cuerpo siempre permanece aquí y ahora. Cuando sientas ansiedad, pon tu mente a descansar en el presente. Respira profundamente, y vuelve aquí y ahora." La gata se volvió a estirar lujosamente, y sin decir más palabras se fue por la puerta.

Casi tan pronto como la gata se hubo ido, la santa reapareció y se sentó, sin dar ninguna explicación. "¿Por dónde iba?" dijo ella. "Ah, sí, estábamos discutiendo la Ley de la Presencia."

"Creo que ya ha estado suficientemente cubierta" dije. Detecté algo, como diversión en sus ojos. "¿Y dónde has estado tú?" pregunté.

"Oh, fuera, disfrutando el aire de la noche – apoyada a la cabaña allá, detrás de ti."

"Pero – espera un momento, ¿estabas tú ...?" Ni me molesté en acabar. Simplemente miré mientras la santa, con gran presencia, puso una pequeña olla suspendida en un palo verde sobre el fuego, y dejó caer dentro unas hojas de té. Me preguntaba si nos pasaríamos la noche hablando, pero entonces lo dejé ir y disfruté del momento – y del té, el cuál resultó ser magnífico.

## **LA LEY DE LA COMPASIÓN**

### **EL DESPERTAR DE NUESTRA HUMANIDAD**

*El Universo no nos juzga; sólo nos provee de consecuencias y de lecciones y de oportunidades para equilibrarnos y aprender a través de la Ley de la causa y el efecto.*

*La Compasión nace del reconocimiento que cada uno de nosotros lo estamos haciendo tan bien como podemos dentro de los límites de nuestras creencias y capacidades actuales.*

*Que yo alimente a los hambrientos, perdone un insulto, y ame al enemigo – Estas son grandes virtudes. Pero si tuviera que descubrir que los más pobres entre los mendigos y el más imprudente entre los ofensores están todos dentro de mí, y que yo sobrevivo necesitando de las limosnas de mi propia caridad; que yo mismo soy el enemigo que tiene que ser amado – ¿Entonces qué?*

C.G.Jung

Mirando a través del pequeño fuego, podía ver las llamas reflejadas en los ojos de la santa. Su cara, ahora iluminada por la luz del fuego, aparentaba no tener edad, excepto por unas líneas alrededor de los ojos – de reír, supuse. Sonreía con frecuencia, de tal manera que cuando parecía profundamente seria, podía detectar un subyacente sentido del humor y de la perspectiva.

Después de pasar un rato en silencio, mirando hacia los troncos que quemaban, me invitó a ir fuera para aprender la Ley de la Compasión. Nos levantamos juntos y anduvimos a través de la puerta.

Miré alrededor desconcertado. ¿Había cambiado el terreno otra vez, o era un espejismo al reflejo de la luna? Ante nosotros había un terreno nivelado con suficientes árboles para ofrecer refugio de una tormenta, que omitía la polución y traía un agradable olor de tierra y de hojas mezcladas con hierbas.

"Todo se siente tan vivo," remarqué.

"Y lo está," contestó ella, mientras acariciaba el áspero tronco de un árbol cercano. Bajo la luz de la luna creciente, las redondeadas colinas se convertían en curvas del cuerpo de la Tierra. "Extiende tu mente mucho más allá de estas colinas," continuó ella. "Alcanza y atraviesa los océanos, los glaciares, los volcanes, los arrecifes, las grandes montañas por encima y por debajo de los océanos, todo lleno de vida, todo – la carne y los huesos, la sangre y el Espíritu de la Tierra, nuestra madre."

Ella acercó su dedo para mostrarme una pequeña pulga, la cual saltó y desapareció. "Si fueras una pulga," dijo ella, "y estuvieras en la espalda de un elefante, sólo verías un bosque de pelos grises creciendo alrededor de ti, sin ninguna idea de donde estabas. Pero si saltaras muy arriba en el aire y miraras atrás, verías que de hecho vives en la piel de una criatura viviente. Esto es lo que les pasó a los primeros astronautas en el espacio: partieron de la tierra como científicos y pilotos y regresaron como místicos, porque vieron un único, glorioso, sagrado, azul y verde planeta vivo respirando. La visión trae humildad, y con ella, un sentido de extrañeza y compasión que es trasladado a los problemas de la vida ordinaria.

"Así como puedes aprender equilibrio de una cigüeña y presencia de un gato, puedes aprender la Ley de la Compasión de la Tierra, sobre la piel de la cual vivimos, los árboles de la cual talamos y quemamos, la riqueza de la cual explotamos, haciendo nuestros negocios sin pensar o pedir permiso o agradecer."

La santa miró hacia el oscuro cielo. "Durante muchos siglos he hablado con la Tierra. Conozco su corazón, y te digo que ella comprende de una forma tan profunda que te caerían lágrimas de los ojos si pudieras acercarte a lo más superficial de su compasión. La tierra nos perdona porque sabe que somos carne de su carne – somos una parte de ella que todavía está aprendiendo y creciendo.

"Y por tanto yo te pido esto," ella continuó, agachándose, cogiendo un poco de rica tierra en sus manos, y dejándola caer entre sus dedos, "si la Tierra puede perdonar tus errores, ¿no puedes perdonar tú, y ofrecer a los demás compasión?"

Me estiré y miré al cielo estrellado. "No creo que sea tan bueno teniendo compasión."

"¿No te das mucha a ti mismo, verdad?" preguntó ella gentilmente.

"No, supongo que no."

"Entonces este es el lugar para comenzar; cuanto más amor – y gentileza te des a ti mismo, más podrás dar a los demás." Se levantó y volvió a la cabaña. Yo la seguí. Mirándome por encima del fuego, con luz en sus ojos, la santa reveló el corazón de esta Ley. "El tiempo ha llegado, viajero, para que te veas a ti mismo y a los demás de una nueva forma, libre de juicios y expectativas que aparecen entre ti y el mundo. El tiempo ha llegado para entender que todos nosotros – amigos y adversarios – hacemos lo mejor que podemos dentro de nuestras capacidades, límites y creencias.

"Rumi, la poeta, una vez escribió, 'Mucho más allá de las ideas de lo que está mal y de lo que está bien, hay un lugar. Te conoceré allí. Cuando el Alma esté estirada en esa hierba, el mundo estará demasiado lleno para hablar sobre él.' Rumi pudo escribir esas palabras porque entendió que los juicios son una invención humana – que Dios no está aquí para juzgarnos, sino para proporcionarnos los medios para aprender de nuestros errores para crecer y evolucionar." La santa se giró hacia mi y me preguntó, "Si puedes aceptar que Dios no te juzga, ¿porque deberías juzgar tú a los demás?"

"Procuro no juzgar a los demás," dije, "pero, ¿qué hay sobre la gente violenta o cruel?"

"La Ley de la Compasión no es arbitraria o condicional," dijo ella. "Sabemos que gente profundamente problemática y destructiva existe en este mundo, y que las personas molestadas tienden a molestar a otros. La compasión no significa dejar que esa gente te pise o que continúe con ese comportamiento destructivo; algunos individuos necesitan ser separados de la sociedad. Pero uno puede tener compasión a lo diabólico sin sucumbir a ello. En una lucha puedes sentir compasión por tus adversarios, incluso cuando la lucha es a muerte."

"Pero, ¿por qué sentir compasión de la gente cruel o despiadada? ¿Por qué no simplemente odiar lo que es odioso?"

"Esta es una pregunta importante, y se merece una respuesta clara – una respuesta que has de encontrar por ti mismo. Pero considera esto: El odio y la compasión son diferentes tipos de energía; ¿con cuál quieres llenar tu mundo?"

"No puedo discutir tu buena voluntad," respondí, "pero todavía encuentro muy difícil ser amable con los obstinados o aquellos que atacan a los niños."

"¡Nunca dije que la compasión fuera fácil!" dijo ella. "Pero fácil o no, la Ley te dirige a actuar con amor y entendimiento en vez de odio o ignorancia. Para hacerlo se requiere un gran salto de perspectiva – al entendimiento de que vives en un universo tan justo como misterioso. Esta profundidad de entendimiento fluye de la intuición perspicaz a la inteligencia innata del Universo, la Inteligencia Espiritual. Que tú obtengas ese entendimiento a través de la observación, la razón, o creencia religiosa, revela, finalmente, que en el mundo natural no tienes amigos, no tienes enemigos. Sólo tienes profesores."

"Parece que uno tiene que ser un santo para practicar esta Ley."

Sonriendo, ella contestó, "La Ley de la Compasión presenta una demanda de amor que trasciende nuestras limitadas perspectivas. Esto puede parecer demasiado difícil a veces. Por tanto recuerda que la compasión comienza contigo mismo. Sé gentil y ten paciencia. Todos nosotros tenemos muchos pensamientos y sentimientos, positivos y negativos, que salen de la mente y del corazón. No tienes que ser un santo, pero en vez de creer o resistir los pensamientos negativos, deja que la compasión los lave, en una ola de amor y entendimiento."

"Todavía me parece muy santurrón."

La santa se levantó y descansó unos momentos antes de girarse para encararme. "¿Puedes recordar un momento en tu vida donde estabas metido en medio de una discusión calurosa – cuando te sentiste ofendido, envidioso, o engañado?"

"Sí," dije.

"Vuelve a uno de esos momentos," dijo ella, "y siente el dolor y el enfado."

"De acuerdo, los siento."

"Ahora imagina, en medio de esta calurosa discusión, que la persona con la que estás discutiendo de repente se agarra a su corazón, da un grito, y cae muerta en tus pies."

"Dios mío," dije, visualizando lo que me había pedido.

"¿Dónde está tu enfado ahora? ¿Dónde está tu envidia o celos, tu ofensa y tu dolor?"

"Esos sentimientos han desaparecido," contesté. "Pero – pero ¿qué ocurriría si estuviera contento de que hubiera muerto? ¿Si no lo pudiera perdonar?"

"Entonces puedes perdonarte a ti mismo por no perdonarle a él. Y en ese perdón encontrarás la compasión que cura el dolor de ser humano en este mundo. Para pedir ese perdón cuando lo necesitas," añadió, "imagina a tu mejor amigo, amor, o adversario, muerto en tus pies como un día lo estarás tú a los pies del Espíritu Santo. Entonces verás a través de unos ojos diferentes, porque la muerte es el gran igualador. Todos vamos a dejar este mundo y dejar a aquellos que queremos. Todos sentimos esperanza y desesperación; todos compartimos sueños y pérdidas. Todos estamos unidos sin saber porqué, en el misterio de la vida, haciéndolo lo mejor que podemos."

"Quizás esto es a lo que Platón se refería cuando escribió, 'Sé amable, puesto que a todo el que conoces está luchando una dura batalla.'"

"Sí," dijo la santa. "Ahora lo entiendes." Con eso, se dirigió a una cama de hojas y se estiró. La miré durante unos instantes, en la caída llama del fuego, mientras se quemaban los últimos tronquitos y morían.

## **LA LEY DE LA FE**

### **CONFIANDO EN EL ESPÍRITU SANTO**

La Fe es nuestra conexión directa a la sabiduría Universal, recordándonos que sabemos más de lo que hemos oído, leído o estudiado – que sólo tenemos que mirar, escuchar, y confiar en el Amor y la sabiduría del Espíritu Universal que opera a través de todos nosotros.

La Fe le pide al Alma que vaya más lejos de lo que puede ver

William Clarke

Cuando me desperté ella ya no estaba, y no tenía idea de si volvería. Me levanté rápidamente, fui afuera, y la busqué, pero no encontré ningún signo, ni una huella. Mientras los minutos pasaban, las dudas vinieron, como nubes negras a través de mi mente. ¿Existía ella realmente, o había sido todo un excéntrico sueño? No, por supuesto que había sido real, y bueno, y cierto.

Entonces mientras miraba hacia los bosques, la vi, de pie bajo las tranquilas sombras matinales al lado de tres ciervos. En ese instante ella parecía uno de ellos, un ciervo en forma humana, y me sentí como un forastero.

Se giraron al mismo tiempo y me vieron. Los ciervos se metieron en el bosque y desaparecieron mientras la santa se me acercó.

"Hay algo que me gustaría enseñarte," dijo ella, dándome unas cuantas fresitas silvestres. "A los ciervos les gustan, pero quizás tú las encuentres un poco ácidas." Ella tenía razón; de todas formas satisficieron mi hambre y me llenaron de una sensación de ligereza y vitalidad. Entonces, fuimos de escalada. Parando sólo para beber con las manos de una pequeña cascada, la seguí, paso a paso, a un pequeño prado de hierba, donde crecía un colorido campo de flores – rojas, amarillas, y espléndidas azules.

"Mirar cómo se abren las flores bajo la luz de la mañana me recuerda a la Ley de la Fe," dijo la santa.

"¿Trata esta Ley sobre alguna religión?" pregunté.

"La fe no requiere una creencia en un Dios exterior – sólo una creencia en flores," dijo ella, riendo. "Pero si uno aprecia las flores, ciertamente está apreciando a Dios – no como una mera creencia mental, sino como un sentimiento de admiración y misterio. La Ley de la Fe consiste en creer en el amor inherente y en la Inteligencia que trabaja a través de ti y en toda la creación."

"Bueno, honestamente, no puedo decir que confíe en todo el mundo."

La santa rió. "La fe no es ciega. Todos conocemos a gente que es deshonesto o peligroso, y por lo tanto debemos ser fuertes y cautelosos en este mundo. Esta es la razón por la que una santa árabe ofreció el recordatorio: Cree en Alá, pero ata a tu camello.

"Practicar la Ley de la Fe no significa confiar en todas las personas para hacer la cosa más adecuada. Tiene un significado más trascendente y superior. La Fe es el reconocimiento de que el Espíritu Santo trabaja, a través de cada uno de nosotros – a través de cada persona y cada circunstancia. La Fe implica también una actitud de que cualquier cosa que suceda sirve un bien superior, a pesar de las apariencias contrarias.

"Esto es como una moraleja, ¿no? Especialmente difícil si uno padece una tragedia."

"La fe es una de las más grandes moralejas, uno de los más grandes saltos de consciencia que un ser humano puede hacer. Porque todo lo que tienes que hacer es, bien, tener fe."

"¿Y cómo hago ese salto?"

La santa se sentó, acomodándose como una hoja en la cuesta de césped, y me preguntó, "¿Qué pasaría si supieras con certeza que una inteligencia superior estuviera trabajando a través de ti y a través de todo el mundo por el mejor bien de la humanidad – que de hecho hay un propósito para cada placer y dolor?"

"Si supiera eso, marcaría una gran diferencia."

"La Ley de la Fe no necesariamente requiere que creas esto, viajero, pero te guía para que vivas tu vida como si esto fuera cierto; en otras palabras, con fe. Y mientras vives en la Luz de esta Ley, ésta transformará tu percepción y experiencia del mundo. Comenzarás a ver cada dificultad como una prueba para instruirte; encontrarás lecciones y oportunidades en cada reto."

"¿Estás sugiriendo que valore la fe por encima de la razón?"

Ella rió, aparentemente encontrando mi comentario divertido. "La fe no es lo opuesto de la razón. Aplicar la Ley de la Fe es una de las cosas más prácticas, razonables, y constructivas que puedes hacer para vivir una vida inspirada."

Estirándose para tocar uno de los pétalos de las flores, ella añadió, "Como una de las formas de la naturaleza más delicadas y vulnerables, la vida de una flor es corta y sutil. Una pelota descuidada, un invierno seco, una fuerte lluvia puede marcar una diferencia de vida – muerte a una delicada flor. Y aún así, cada mañana se abre

completamente. Las flores tienen muchas cosas que enseñarnos sobre la fe. Cuando cultivas el jardín de la fe en tu propia vida, tú, como esta flor, cobrarás vida de una forma diferente."

Miré hacia abajo y toqué la delicada flor, tan frágil y vulnerable. Por primera vez, me di cuenta de que yo no tenía ni la fe de una flor. Las siguientes palabras de la santa respondieron con precisión mis sentimientos más interiores. "La fe es el orden Divino que propagan todas las cosas, la luz bajo tus ojos, la inteligencia del Amor y de los misterios que se emanan del corazón de la creación."

"¿Cómo puedo experimentar esa calidad de fe en mi vida diaria?" pregunté.

"Para comenzar escucha a la sabiduría intuitiva de tu corazón, tu Inteligencia Espiritual, donde habla el Espíritu Santo dentro de ti. Hay tanta gente que sólo se apoya en los libros, los profesores, científicos, físicos, oráculos, u otros para pedir consejo o para que les dirijan, o para validar sus puntos de vista..."

"¿Pero no estoy yo apoyándome en tu consejo y dirección?"

Una pequeña llovizna comenzó a caer, convirtiéndose en una fuerte lluvia. La santa me condujo bajo unas ramas que sobresalían mientras respondía. "Los profesores y los libros tienen su valor, y fuentes de guía e inspiración podrían entrar en tu vida de diferentes formas. Pero nunca olvides que el tesoro ya está dentro de ti; los otros no te pueden dar nada que tú no tengas ya; sólo pueden darte llaves para que accedas a tu propia riqueza interior. Escucha bien a aquellos que hablan desde la experiencia y abraza la sabiduría allí donde la encuentres, pero siempre compara la guía externa con la sabiduría de tu propio corazón."

"Ha habido veces que he confiado en mí mismo, he tomado una decisión, y me he equivocado."

"Puedes escoger un camino por encima de otro, después encontrarte con un gran dolor y dificultad como resultado de esa decisión. ¿Quiere eso necesariamente decir que has tomado la decisión equivocada en términos de tu mayor bien y aprendizaje?"

"Bien, no, supongo que no."

"Fe es asumir que siempre tomas la decisión acertada."

"Me encantaría tener tanta Fe en mí mismo."

"La confianza en uno mismo," ella me ofreció, "se desarrolla naturalmente, a partir de tu propia experiencia; aprendes a desarrollar, equilibrar e integrar la confianza en tus instintos corporales, las intuiciones de tu corazón, y las habilidades de tu mente, accediendo de esta manera a tu propia Inteligencia Espiritual."

En el mismo momento que una pequeña gota de agua enfriaba mi frente, la santa señaló a una piedra de la cual caía agua por una grieta, formando una cascada que rompía en las rocas de debajo. "¿Puedes ver cómo al parecer el agua salga de las rocas?" preguntó ella. "De todas formas, tú sabes que el agua no viene de las rocas, si no que fluye a través de ellas – que la fuente del agua está encima. Como el agua, la sabiduría superior no proviene de tu cerebro si no que fluye a través de él. Tú eres como una garrafa para ser llenada con hechos; tú eres más bien un receptor que una emisora de radio, conectado a la Inteligencia Espiritual que opera a través de la creación. Todo lo que tienes que hacer es escuchar y confiar."

"Ojalá estuviera tan seguro de eso como tú," dije.

La santa volvió a sonreír. "Fe significa vivir con incertidumbre, viajero, - sentir tu camino a través de la vida, dejando que tu corazón te guíe como una linterna en la oscuridad. No hay seguridad absoluta excepto en la fe absoluta. Esto no significa que todas las circunstancias irán a favor de ti o que la justicia Divina siempre opere para herir o curarte. Todo tipo de eventos, maravillosos y terribles, pueden suceder en este mundo. Nuestra pequeña mente no siempre puede ver el marco completo de los acontecimientos o saber lo que es para nuestro bien mayor. Por tanto, a pesar de la inseguridad y confusión de la vida, cuando puedas aprender a vivir

con fe, como una flor, confiando en el Espíritu Santo trabajando acorde a un deseo más allá del alcance de nuestra mente, verás el Espíritu Santo operando en todas partes, en cada uno y en todos.

Durante muchos minutos, mientras subíamos y bajábamos un camino serpenteante, mi mente se mantuvo en silencio, hasta que finalmente, otra pregunta surgió. "¿Cuando sea capaz de acceder a tal sabiduría interior, seré guiado, como tú, y evitaré cometer tantos errores?"

Ella rió. "Hace unas semanas tropecé y me caí rodando media montaña abajo."

"¿De veras?"

"Sí, pero mientras permanecía estirada en el suelo, encontré una piedra maravillosa, que me la hubiera perdido si no me hubiera caído. Por tanto, ya ves, tener fe no significa ser infalible y que todas las cosas vayan a favor tuyo. La fe incluye la voluntad de ampliar tu abanico, cometer errores, y aprender de ellos – en otras palabras, confiar en el proceso de los acontecimientos, en el proceso de tu vida. Cuánto más confíes de esta manera en tu Inteligencia Espiritual, más trabajarás junto a Ella directamente como una fuerza viviente de tu vida."

Cuando la santa acabó de hablar, la lluvia paró. Saliendo de debajo de algunos árboles hacia el calor solar, sentí un extraordinario sentimiento de calma y bienestar. En ese momento, supe que a pesar de los retos y tests a los que se enfrenta la humanidad, nuestro mundo estaba en las manos del Espíritu Santo, inclinándose, como una flor, hacia la luz.

## LA LEY DE LAS EXPECTATIVAS

### LA EXPANSIÓN DE NUESTRA REALIDAD

*La Energía sigue al pensamiento; nos movemos hacia, pero no más allá, de lo que podemos imaginar.*

*Aquello que asumimos, esperamos, o creemos crea y da color a nuestra experiencia.*

*Expandiendo nuestras más profundas creencias sobre lo que es posible, cambiamos nuestra experiencia de la vida.*

*Nuestras vidas están moldeadas no tanto por nuestras experiencias, sino por nuestras expectativas.*

George Bernard Shaw

Continuamos en silencio a través del serpenteante camino de ciervos, hasta que llegamos a una llanura, donde la santa se detuvo bruscamente. Me volvió a dar una piedra y señaló hacia el tronco de un árbol a unos seis metros de distancia. "Tengo un reto para ti," anunció.

"¿Otro árbol?" pregunté.

"Sí. Pero esta vez sólo tienes una piedra – un intento para dar al centro del tronco."

"¿Y si no lo hago?"

"Tengo más tesoros para compartir, pero si fallas, nuestro tiempo juntos se habrá acabado," dijo ella.

"¿Hablas en serio?"

"Todo lo que digo va en serio."

"¿Por qué es tan importante que le dé al árbol en un sólo intento?" pregunté, señalándolo.

"No ese árbol," me corrigió. "El otro, allá." Señaló a un almendro muy grande, a unos treinta metros.

"¡Es imposible que le dé en un solo intento! ¿Qué hay sobre la Ley del Proceso? ¿No debería comenzar más cerca?"

"Esto no trata sobre la Ley del Proceso. Esto va sobre la Ley de las Expectativas – sobre cómo tus creencias y todas las ideas que asumes moldean tu experiencia."

"Bueno, entonces lo admito. No creo que pueda dar a ese árbol."

"Yo creo que lo harás," dijo ella sonriendo.

"¡Si tú lo crees, entonces dale tú!" respondí, sosteniendo la roca con nerviosismo.

Ignorando mi comentario, la santa se sentó y me invitó a hacer lo mismo, pero yo lo decliné. "Preferiría estar de pie si no te importa. Estoy un poco tenso."

"Céntrate en el presente", me recordó. "Siempre tendrás tiempo de preocuparte después si quieres."

Entonces me senté y escuché. "Antes de que algo se manifieste en este mundo," comenzó ella, "primero aparece como un pensamiento o imagen en la mente de alguien. Tus pensamientos colorean las ventanas de tu mundo; tus creencias se convierten en los cimientos de tus experiencias. En otras palabras, cada pensamiento positivo es una oración, y cada oración es contestada."

"¿Tú realmente crees eso?" pregunté.

"Lo que yo crea ahora mismo es menos importante que lo que tú crees," contestó ella. "No lo que tú piensas que crees; tales creencias superficiales tienen un impacto pequeño. Sólo los más profundos conceptos que tienes asumidos tienen el poder de moldear tu realidad."

"Esto me recuerda un viejo poema," dije. "Dos hombres miraron a través de los barrotes de una prisión; uno vio polvo, el otro vio estrellas."

"Sí," dijo ella. "Lo que ves depende de donde escoges mirar, y dónde miras de lo que esperas ver: Si crees, por ejemplo, que no se puede confiar en la gente, verás el mundo a través del filtro de estas expectativas y subconscientemente irás en busca de evidencias que apoyen tu expectativa. Tus creencias influyen las alternativas que escoges, las direcciones que tomas, incluso los amigos, adversarios, y destino que encuentras. Tus creencias ponen en movimiento procesos interiores y comportamientos que influyen cómo te mueves, actúas, y sientes. A unos niveles más sutiles, tus pensamientos incluso afectan el color de tu campo de energía, al cual otra gente responde. Si, por ejemplo, percibes a la gente de alrededor de ti como amigos a los que gustas, estás relajado y expansivo; tu energía y comportamiento los acerca a ti. Esta es una de las maneras de cómo tus expectativas moldean tu realidad."

"Todo esto tiene sentido, y no puedo esperar a aprender cómo me va a ayudar todo esto a dar a ese tronco en mi primer intento."

"Tu único intento," me corrigió ella, haciéndome un gesto para que me levantara. "Ahora, enfoca toda tu atención en el árbol, prepárate para lanzar la piedra, y grita, 'Puedo tocar el tronco con facilidad'."

Sintiéndome estúpido, dije, "De acuerdo. Puedo tocar ese árbol con facilidad." No me lo creí ni por un segundo, por supuesto. De hecho, estaba lleno de dudas: No había forma de que diera a ese árbol que estaba a treinta metros en mi primer intento o probablemente en ninguno – no si lanzaba a la izquierda y luego a la derecha, no si me acercaba, lo cual ella no me dejaría hacer de ninguna manera, no si fuera un jugador de béisbol profesional. A nadie se le puede exigir una cosa así; ¡estaba demasiado lejos!

"Darle al árbol es fácil," dijo la santa, respondiendo otra vez a mis pensamientos. "El reto es superar los pensamientos negativos que te paran."

Cogió una piedra. Me quedé completamente boquiabierto mientras ella lanzaba la piedra al aire, y golpeaba al centro del tronco. "Esto sólo era para conseguir tu atención," dijo ella sonriendo, mientras yo miraba con los ojos completamente abiertos. "No es suficiente con que te repitas una y otra vez que puedes hacerlo," me explicó ella, "no mientras tus dudas más profundas te estén robando la manifestación de tu Inteligencia



Espiritual, quitándote el enfoque y la fuerza. Quiero que saques estas expectativas negativas al descubierto —a la luz de tu consciencia ordinaria donde las puedas ver tal y como son. Adelante, ¡sácalas de un grito con todas tus fuerzas!"

Me sentí muy estúpido, pero hice lo que me pidió; grité todas las razones por las cuales no podría golpear aquel árbol. Voceé todas mis dudas, tal y como me iban surgiendo, una y otra vez, con fuerza.

"Ahora," dijo ella, "mira al árbol otra vez, y crea esta expectativa: Puedo golpear el árbol con facilidad." Por tanto, lo dije otra vez - "Puedo golpear al árbol con facilidad" y la cosa más extraña ocurrió: No apareció ni una sombra de duda. Era simplemente cierto. Lo sentía; ¡lo creía completamente! Sonó auténtico y real. Mientras miraba el árbol, sentí una línea de energía que me unía al árbol, y sabía que la piedra seguiría esa línea hasta el objetivo. Me puse de pie, en equilibrio. No existía nada más que yo, la piedra, y el árbol. Por un instante, desapareció mi identidad. Es entonces respiré profundamente y lancé la piedra. En el momento que la dejé ir, sabía que daría a su objetivo. La vi volar, atraída al árbol como un imán. La piedra dio al árbol en el centro, y mientras le daba, algo cambió dentro de mí. Entendí la Ley de las Expectativas: antes de poder hacer algo, debía creerlo; tenía que realmente esperarlo.

Moviendo la cabeza en afirmación la santa dijo, "Antes de hacerlo, lo viste ocurrir en tu mente. Y en tu vida diaria, si creas imágenes positivas, circunstancias felices, y resultados exitosos, estos se vuelven reales para tu mente más profunda, la cual a partir de tales experiencias construye para atraer otras similares. La Ley de las Expectativas te recuerda tu poder intrínseco para moldear tu vida a través de imágenes y expectativas que tú creas. A base de airear todas tus dudas, las arrancas de las profundidades de tu mente para que se disuelvan a la luz de la consciencia."

"¿Qué pasaría si me creara la expectativa de que puedo volar? ¿Podría utilizar el mismo proceso?"

"No me gustaría disipar tu entusiasmo, viajero, pero las Leyes Espirituales que se manifiestan en este plano de realidad, son muy antiguas para nuestras creencias humanas; la gravedad existe, creas o no en ella."

"Por tanto, incluso dispersando todas mis dudas, sería incapaz de volar."

"¡Claro que sí que puedes volar!" dijo ella. "¡Puedes flotar en el aire, volar hacia el espacio, y aterrizar en la luna! Grandes dudas e investigaciones científicas tuvieron que ser superadas antes de que la humanidad pudiera hacer lo imposible y volar. Al igual que en ti, dentro de las Leyes Espirituales no hay límites excepto en nuestras creencias. Nuestro futuro como individuos y especie reflejará nuestra habilidad para entender y aplicar la Ley de las Expectativas."

Mientras bajábamos hacia el valle, la santa continuó. "La Ley de las Expectativas subraya la importancia de examinar tus viejas creencias e ideas fijas que asumes, reemplazando dudas auto-destructivas por imágenes vivas, y creando nuevas creencias basadas en claras intenciones."

"¿Qué pasa si no hay ninguna evidencia para apoyar esa creencia?" pregunté.

"Esto es lo que he tratado de transmitirme," dijo ella. "¡Créelo de todas formas! Las expectativas atraerán la evidencia."

"Lo haré lo mejor que pueda," respondí. "Pero hablando de dudas auto-destructivas," dije, "leer los periódicos a veces me deprime; es fácil perder las esperanzas en la humanidad, con todos nuestros problemas medioambientales, niños abandonados, crimen, y avaricia."

"Yo estoy repleta de esperanzas," dijo la santa. "Estoy llena de Fe. Existen problemas reales. Pero incluso cuando nos centramos en los temas que más ayuda necesitan, es más sabio enfocar nuestra atención en resultados positivos y en nuestro potencial humano. La Ley de las Expectativas nos enseña que lo que

enfocamos se expande; forcejear y recrearnos en los problemas sólo los fortalece dándoles energía. Por lo tanto céntrate en las soluciones, no en los problemas."

La santa miró hacia un halcón que estaba por encima de nuestras cabezas, flotando como una cometa al viento, y compartió un último recordatorio sobre la Ley de las Expectativas. "Como los antiguos alquimistas, viajero, tú puedes transmutar la duda en confianza, y el miedo en coraje. Nuevas expectativas traen nuevas alternativas. No esperes que las experiencias te lo confirmen. Crea una visión positiva de qué te gustaría y seguro que lo conseguirás."

## LA LEY DE LA INTEGRIDAD

### LA VIDA EN NUESTRA VERDAD

*Integridad significa vivir y actuar alineado con las Leyes Espirituales y con nuestra más alta conciencia, a pesar de impulsos a hacer lo contrario.*

*Del corazón de la integridad, reconocemos, aceptamos, y expresamos nuestra auténtica realidad interior, inspirando a los demás no con palabras, sino con nuestro ejemplo.*

*No estoy seguro de ganar pero estoy seguro de ser verdadero.*

*No estoy seguro de tener éxito pero estoy seguro de vivir de acuerdo a la luz que tengo.*

Abraham Lincoln

Después de ver el halcón girar con las corrientes de aire, nos dirigimos hacia un valle profundo donde los árboles llevaban un lazo de musgo de esmeralda. Mientras descendíamos reflexioné sobre las Leyes que había aprendido hasta el momento, pero apenas pude recordar algún detalle.

Refiriéndose a mis preocupaciones, la santa dijo, "no tienes que recordar todas las palabras, viajero. Las palabras son sólo sonidos. Algunas voces tienen el poder de penetrar el corazón y tocar el alma. Esta autoridad espiritual sólo la adquieres viviendo acorde a las Leyes de la Espiritualidad."

Deteniéndose, ella miró en la lejanía y señaló un pico ante nosotros. "¿Puedes ver la cima de esa colina?"

"No querrás que le de con una piedra, ¿verdad?"

Ella sonrió. "No, nada de eso. Sólo quiero que vayas hasta arriba del todo y vuelvas aquí en treinta minutos."

Miré hacia la cima. "¿Treinta minutos? Pero si hasta corriendo a tope todo el camino de ida y vuelta, dudo que – quiero decir, supongo que podría trabajar con mis creencias –"

"Te quedan veintinueve minutos," dijo ella.

Me callé y salí.

La carrera fue difícil y dolorosa. A mitad de camino para arriba, mis pulmones quemaban de tal manera que consideré la posibilidad de dar media vuelta antes de alcanzar la cima. Sentí que no podía continuar, pero tenía que hacerlo, y por tanto lo hice; llegué a mis límites y los superé.

Cuando volví casi caí a sus pies. Llegué diez minutos tarde. Estaba respirando con fuerza y me estaba planteando que significaba ese fracaso, cuando la santa preguntó, "¿por qué no te has vuelto antes de llegar a la cima? De esa manera habrías podido llegar a tiempo. ¿Quién hubiera sabido la diferencia? Yo no lo hubiera sabido."

"Yo sí," dije recuperando la respiración. "Yo lo hubiera sabido."

Ella sonrió. "Ahí la tienes: la Ley de la Integridad consiste en vivir en consonancia con tu mayor conciencia a pesar de los impulsos a hacer lo contrario – sobre cómo te comportas cuando nadie te está mirando."

La santa me guió, todavía jadeando, hacia una cuesta que nos llevó a un lago estacional, todavía lleno de las lluvias del invierno. Sin rastro alguno de conciencia de identidad, se quitó sus ropas exteriores y se metió en el lago. Yo hice lo mismo. No era una experiencia diaria estar a solas en las montañas, casi desnudo con otra mujer que no fuera mi esposa. La santa era suficientemente atractiva; me encontré preguntándome si tenía una vida amorosa. Sentí un poco de culpabilidad. No es que tuviera ningunas intenciones sexuales – yo tenía mis reglas – pero no puedo negar que el pensamiento no cruzara mi mente.

Justo entonces, ella se giró hacia mí y respondió a mis pensamientos: "Romper los códigos de la sociedad es como nadar hacia arriba por un río, contra la corriente de los valores contemporáneos. Puede ser hecho si es el deseo más profundo de tu corazón, pero hace la vida más difícil – exhausta – y tiene consecuencias."

"¿Cómo cuales?"

"Tales como agitar las creencias y emociones de otros que se toman esas creencias muy en serio," dijo ella.

"Por tanto, ¿significa tener integridad seguir los estándares sociales?"

"Seguir los estándares de vuestra sociedad y evitar lo que no está considerado ético, legal, o moral, no es cosa de integridad; eso es tener sentido común."

"Por tanto ¿recomiendas conformidad porque es más fácil?"

"Yo no recomiendo que aceptes algo ciegamente o te rebeles ciegamente. Simplemente mantén los ojos bien abiertos, y pon más atención a la Inteligencia Espiritual de tu corazón en vez de complacer o negar impulsos o deseos aleatorios. Sigue la guía en integridad de Martin Luther: Ama a Dios y haz lo que te apetezca."

Haz lo que te apetezca, pensé, preguntándome por un momento si esto era algún tipo de invitación, y qué haría si lo fuera. Mis reflexiones fueron pronto interrumpidas por las palabras de la santa mientras se ponía la ropa y me indicaba que yo también debería hacer lo propio. "Como decía, viajero, la Ley de la Integridad pide una genuina expresión de nuestra realidad interior. También reconoce que si la envidia, la avaricia, y la manipulación influyen nuestras acciones y expresiones, las consecuencias son inevitables, están construidas en la mecánica del universo. Al romper las Leyes Espirituales, el propio acto es el castigo, poniendo en movimiento fuerzas sutiles las consecuencias de las cuales no nos podemos escapar más de lo que nos podemos escapar de la ley de la gravedad."

En ese instante ya nos habíamos adentrado más en el valle, donde empinadas vertientes y gruesos matorrales componían los sonidos de nuestro paso. Perdido en el pensamiento sobre lo convencional, los deseos, y la integridad, casi choqué con la santa, que se había parado para señalar un lagarto que había salido de la grieta de una roca. "Ese lagarto no intenta ser algo diferente," dijo ella. Entonces comenzó a señalar un objeto detrás de otro, diciendo, "Esto es un árbol. Allí hay una riera -"

"Sí," interrumpí. "Ya los veo."

"¿Pero puedes sentirlos?"

"No estoy muy seguro de qué quieres decir."

"A diferencia de las criaturas del mundo natural, los humanos están rodeados por el artificio social, apartándose de su propia verdadera naturaleza."

Entonces, casi hablando en un susurro, ella dijo, "Los shamans – los curanderos de los nativos – practican el arte del cambio de forma. Este arte no consiste en cambiar tu cuerpo sino en propagar tu conciencia a los animales, árboles, o riachuelos para poder sentirlos – aprender sus lecciones – identificándose con cada uno

de ellos para poder sentir sus cualidades interiores y convertirte interiormente en ellos. Esto es posible porque el Yo auténtico contiene todas estas cosas."

"¿Qué tiene todo esto que ver con la Ley de la Integridad?"

"Supuse que lo preguntarías," dijo ella sonriendo. "Mi amigo Lao-tzu una vez dijo, 'El oso polar no tiene que bañarse para ponerse blanco; y tú tampoco tienes que hacer nada excepto ser tú mismo'. El mundo natural está repleto de tal autenticidad; el caudaloso río, el movido viento, y los ruidosos grillos están contentos de ser ellos mismos. ¿Estás tú completamente contento con quién eres – no ser nada más, ni nada menos?"

"¿Qué pasa si quiero convertirme en algo más?" pregunté.

"¿Más?" la santa sonrió. "¿Cómo podrías ser más? ¡Tú ya no tienes límites! Cuando dejes el cuerpo, viajero, nadie en las puertas del cielo te preguntará si fuiste un santo; te preguntarán si fuiste tú mismo, si hiciste el papel para el que has venido a la Tierra.

"La sabiduría de los años," continuó ella, "de Platón a Shakespeare, nos recuerda, 'Conócete a ti mismo,' y 'sé verdadero.' Integridad significa ser íntegro, conociéndonos a nosotros mismos y siendo nosotros mismos, para que nuestras acciones sean auténticas, consistentes con nuestras intenciones supremas – para que nuestro cuerpo, mente, emociones, y actitudes se complementen entre sí, formando un todo mucho mayor que la suma de las partes.

"No tiene sentido hablar de integridad hasta que entendamos nuestros más profundos incentivos, valores, y motivos – hasta que aceptemos quienes Somos, nuestra Luz, en vez de quienes esperamos ser o pretendemos ser. Una persona puede donar a los pobres por amor y compasión; otro puede hacerlo por culpabilidad, o por la necesidad de impresionar a los demás; cada uno de los dos demuestra caridad; sólo uno muestra integridad. Motivos e intenciones marcan una gran diferencia en las vidas de los que dan y en los que los que reciben, porque damos mucho más que monedas; damos la moneda de nuestro ser."

"Me está dando la impresión que es mucho más difícil conseguir vivir la integridad de lo que pensaba."

"Todo es difícil hasta que se convierte en fácil," contestó la santa. "Se necesita coraje y ser abierto para conseguir autenticidad – ser capaz de decirte a ti mismo y al mundo, 'Te guste o no, este soy yo,' y después vivir esa verdad. Pero una vez que aceptas tu humanidad, la integridad no es nada difícil. No se trata de ser perfecto o infalible; todos hemos cometido errores. Sólo podemos hacerlo lo mejor posible y aprender de nuestros fallos, para que podamos hacerlo mejor la próxima vez. Estar unido a la Ley de la Integridad significa aceptar nuestras flaquezas y aferrarnos a nuestra fuerza interior, y así convertirnos en ejemplos vivientes que enseñan el camino a otros."

"Quizás esto es a lo que se refería Mahatma Gandhi cuando decía, 'Mi vida son mis enseñanzas'."

"Sí," respondió ella. "Los niños nunca han sido muy buenos escuchando a sus padres, pero nunca fallan a la hora de imitarlos."

"No creo que sólo te estés refiriendo a los niños."

"De hecho no," replicó la santa. "Todos nos influenciamos los unos a los otros por medio de nuestro ejemplo, y todos aprendemos imitando, seamos o no conscientes de ello. Influidos a los demás no tanto por lo que decimos, sino por cómo vivimos.

"Una vez caminé por una carretera junto a una señora que se hacia llamar a sí misma Peregrina De La Paz," continuó la santa. "Ella viajaba por fe, caminando hasta que era ofrecida refugio y ayunando hasta que era ofrecida comida, recordándonos, 'Vivid acorde con vuestra Luz suprema y más Luz os será otorgada.' Esto resume la esencia de lo que es integridad, viajero, y tú eres llamado a practicarla."

# LA LEY DE LA ACCIÓN

## DAR MOVIMIENTO A NUESTRA VIDA

*No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o talentos, sólo la acción les da vida.*

*Muchos de nosotros entendemos conceptos como el compromiso, el coraje, y el amor, pero en realidad saber es hacer.*

*Hacer trae la comprensión, y las acciones convierten conocimientos en sabiduría.*

*No puedes atravesar el mar simplemente mirando al agua.*

Rabindranath Tagore

Emergiendo del valle, escalamos una pequeña, pero pronunciada pendiente y desembocamos en una cuesta justo por encima de la cabaña de la santa. Mi estómago no dejaba de rugir. Exceptuando aquellas fresitas, no había comido en dos días. Justo entonces la santa anunció, "Es hora de comer."

"¡Que bueno!," dije yo. "Justamente lo que estaba pensando -"

"Lo sé," dijo ella. "Puedo oír a tu estómago rugir." Sonriendo me llevó a un jardín que ella misma había cultivado. Un riachuelo fluía a través de él, y era usado para irrigar las coloridas hierbas, frutas, y verduras que crecían allí.

"Coge cualquier cosa que te apetezca."

Cocinamos un potaje con patatas, salpicado con pimienta y algunas hierbas que no reconocí, servidas junto a una ensalada fresca. Mientras nos sentábamos a comer, la santa habló de la Ley de la Acción. "No puedes vivir de buenas intenciones," comenzó. "Para preparar esta comida, he despejado el terreno, cavado el suelo, y sembrado las semillas, antes de recoger la cosecha. Hacen falta más que sueños y buenas intenciones para vivir en este mundo; se necesita acción."

Mientras comíamos, me explicó un incidente – de una vida anterior, supuse. "Yo no siempre aprecié la diferencia entre las ideas y la acción," dijo la santa. "Cuando era una joven estudiante en la India, aprendí una importante lección. En aquellos tiempos, yo procedía de una familia privilegiada, y pasaba la mayoría de mi tiempo leyendo. Un día, durante un viaje, mientras un barquero me llevaba a través de un ancho río, le describí todos mis conocimientos y cómo los había conseguido. El barquero me escuchó atentamente; entonces, después de un rato, me preguntó: ¿sabes nadar? 'No,' contesté, 'no puedo.' 'Entonces me temo que todos tus conocimientos son una pérdida,' dijo el barquero. 'El barco se hunde.'"

Los dos nos reímos mucho.

"Entonces, ¿qué pasó?" le pregunté.

"Oh, me ahogué," contestó ella. "Fue una lección que nunca olvidaré. Este mundo es un reino de energía y acción; no importa lo que sepas o quién seas – tampoco importa la cantidad de libros que hayas leído o los talentos que tengas – sólo la acción tiene el potencial de darles sentido en la vida. Las filosofías impresionan y las ideas abundan, pero las palabras, no importa como sean de elegantes, son baratas. Es fácil hablar de compromisos, coraje, y amor, pero hacer es entender, y la sabiduría nace a partir de la práctica."

La seguí mientras se acercaba al final del jardín. Escalamos algunas rocas, y observamos el bosque que se extendía a nuestros pies.

"Mucha gente disfrutaría con una vista como esta," dijo la santa. "A lo mejor aspiran a escalar hasta aquí, y quizás estén deseando tener la satisfacción de estar aquí de pie. Pero mientras muchos de ellos no han alcanzado la cima y disfrutado de la vista, nosotros lo hemos hecho – no porque seamos más inteligentes o más fuertes o lo merezcamos más, sino simplemente porque hemos hecho la escalada. Sólo aquellos que hacen la escalada disfrutan de la cima."

Después, mientras volvíamos a nuestra comida, la santa observó, "Emprender acciones nunca ha sido fácil en este mundo; fuerzas de duda e inercia están por todos los lados, hasta entre nuestra mente y cuerpo. Convertir las ideas en acciones requiere energía, sacrificio, coraje, y corazón, porque actuar es arriesgar. Tenemos que superar todas las buenas razones que nos invitan a apartarlo, a dejar que lo haga otra persona, a permanecer en la sencilla silla de las buenas intenciones. Pero la Ley de la Acción envía el mismo mensaje una y otra vez: es mejor hacer lo que es mejor que no hacerlo y tener una buena excusa."

"Yo pienso que se necesita coraje para levantarse cada día de la cama, y por tanto todo el mundo aplica la Ley de la Acción."

"Todos los seres vivos actúan, pero la mayoría de las personas no actúan sino que reaccionan - y sólo reaccionan como consecuencia de sufrir dolor o miedo, cuando las relaciones se convierten en un infierno o cuando los cuerpos físicos caen enfermos del estrés. La Ley de la Acción nos enseña a superar las inercias a la vez que las impaciencias, actuando con coraje, claras intenciones, y compromiso."

"¿Cómo podemos superar la inercia?"

"Aceptando tres realidades fundamentales," contestó ella. "Primero, aceptando nuestra humanidad y nuestra presencia física en el mundo; segundo, dándonos cuenta que nadie va a vivir por nosotros y que sólo nos hacemos más fuertes a partir de nuestros propios esfuerzos; y tercero, aceptando que la acción puede inicialmente comportar cierta incomodidad – y después ¡a continuar con ello!

"Ya no nos podemos permitir el lujo de esperar hasta que nos sintamos a salvo y seguros, inspirados o motivados – hasta que el miedo o la duda miren en la otra dirección. Ya no podemos esperar a que alguien nos dé permiso para actuar. Siento una gran urgencia. Es por eso que he vuelto a aparecer, en este tiempo y lugar – para cumplir lo que estoy hablando contigo ahora. Ha llegado el momento de actuar de acuerdo con nuestros ideales supremos, a pesar de temores, dudas, o incertidumbres que surjan. Sólo podemos mostrar coraje en la cara del miedo. Cada día necesitamos coraje, porque cada día nos enfrentamos a miedos – no necesariamente en situaciones dramáticas como atrapar a un ladrón o salvar a una persona que se ahoga, si no de formas diversas como expresando nuestros sentimientos, rompiendo un viejo hábito, o tomando el riesgo de ser diferente."

Nos levantamos y comenzamos a repelar lo poco que quedaba de nuestra comida. "Me gusta guardar las sobras como una ofrenda para los animales, pero no demasiado cerca de la cabaña." Me dirigió a través de algunos árboles hasta el final de una vertiente tan inclinada que casi era un barranco.

De pie en el borde del precipicio, la santa comenzó a tirar algunas sobras a los ciervos que merodeaban por abajo. De repente, la vertiente en la que estábamos, ablandada debido a las lluvias torrenciales, cedió. Antes de que mis ojos se percataran, ella desapareció de mi vista. Me incliné adelante y la vi despeñándose por la pendiente. Me encontré a mi mismo saltando por encima del precipicio, intentando mantener mi equilibrio mientras me deslizaba tras ella. Los dos nos deslizábamos en una caída vertical.

Ella estaba consciente, pues la vi agarrándose a las raíces de los árboles, intentando frenarse. Todo sucedió a cámara lenta, con todo lujo de detalles. Sabía que me estaba llenando de morados y rascadas, pero no sentía ningún dolor.

Quería ayudarla, pero primero tenía que ayudarme a mí mismo; comencé a agarrarme a raíces y hierbas. La suerte estuvo conmigo, y, mientras la superaba en la caída abajo, nos cogimos de la mano. Esto debió ser cuando una piedra me golpeó en la cabeza, porque no recuerdo nada más.

Me desperté estirado junto a un lago. Mi cabeza estaba mojada con sangre. Abrí los ojos y vi a la santa, con la cara sucia pero sonriente mientras limpiaba mi cabeza con un trapo mojado. "La cabeza ha dejado de sangrar," dijo ella. "Parece ser que vas a sobrevivir."

"Tú, también," dije intentando devolverle la sonrisa.

Más tarde, en el fresquito de la noche, mientras nos refugiábamos al lado del fuego en la cabaña, hice una reflexión sobre lo que había pasado, y finalmente el miedo me sacudió: "¡Nos podíamos haber matado! O me podría haber matado – no sé que te hubiera pasado a ti."

"Hubiera sido más sabio y mucho más seguro si te hubieras quedado donde estabas," respondió ella. "Pero mostraste coraje al venir tras mí."

"No intentaba ser un héroe; no me lo pensé. Simplemente te vi caer y salté."

"Bueno, una perfecta demostración de la Ley de la Acción."

"Si en el futuro necesitas más demostraciones, preferiría lanzar piedras a un árbol."

Ella sonrió. "Algunas veces estas cosas ocurren."

"Bueno, debe ser tu año de despeñarte montañas abajo," dije refiriéndome a la caída que me había explicado anteriormente.

"¿Crees que es un signo claro de que debería vivir cerca del nivel del mar?" me preguntó ella. Entonces, más seria, añadió, "Podía haber sido diferente. Te podías haber matado. Tu impulso por ayudar ha sido admirable pero con poca vista."

"¿Qué?"

"Tu asumiste que no me podía ayudar a mí misma."

"Bueno, sí que parecías necesitar un poco de ayuda."

"Y la necesitaba. Pero, ten en cuenta que cada ley contiene las semillas de su opuesto. A veces la compasión requiere acción, pero esta Ley también contiene la sabiduría de estar tranquilo y quieto, la acción de la inacción."

"Como la meditación," dije.

"Sí. Hay un momento para la acción y otro para estar quieto. Algunas veces puedes mostrar el coraje más grande, la paciencia, y la sabiduría permaneciendo tranquilo incluso cuando deseos o impulsos irresistibles te piden que actúes."

"¿Cómo puede saber uno el momento de actuar, y cuándo estar quieto?"

"Aquellos que tienden a la inercia y el miedo necesitan enfocar más en el deseo de actuar con bravura y decisión. Aquellos dados al discurso o a la acción impulsiva serían sabios parando, respirando profundamente, y observando sus impulsos sin sentirse obligados a actuar sobre ellos. En cualquier caso, escucha a la sabiduría de tu corazón; entonces sabrás cuando has de estar tranquilo y cuando has de actuar."

Después de eso, nos sentamos conjuntamente en la tranquilidad de la tarde, mirando a las llamas mientras el calor del fuego nos apaciguaba el dolor de nuestra reciente aventura. Mientras oscurecía, el cansancio me hizo dormir. Me estiré de lado, mirando las llamas, escuchando su voz: "El fuego transforma la materia en energía, recordándonos que todas las cosas pasan y cambian. Al final, todos somos consumidos por los fuegos sin llama de la vida. Actúa con bravura, viajero, mientras todavía tengas el tiempo, mientras todavía tengas un cuerpo." Tras sus palabras vino el silencio.

## LA LEY DE LOS CICLOS

### LA DANZA A LA CANCIÓN DE LA NATURALEZA

*El mundo Natural se mueve en ritmos, secuencias, y ciclos – el paso de las estaciones, el movimiento de las Estrellas, la subida y el flujo de las mareas.*

*Las estaciones no se empujan las unas a las otras; ni las nubes avanzan al viento a través de los cielos.*

*Todas las cosas suceden en su momento adecuado – subiendo, cayendo, subiendo, como las olas de los mares, en la rueda del tiempo.*

*En cada corazón del invierno yace una primavera templada, y detrás del velo de cada noche espera una puesta sonriente.*

Kahlil Gibran

Aquella noche en la cabaña, tuve un sueño vívido; al menos pienso que fue un sueño: la voz de la santa me despertaba. Ya había luz fuera, a pesar de que parecía que me acababa de dormir. No sentía ningún dolor de mi caída anterior; de hecho, casi no sentía mi cuerpo. La santa dijo, "Ven." No recuerdo sus labios moverse. Después yo estaba de pie al lado de la puerta de la cabaña, mirando fijamente un brillante día de verano. La hierba de California se había puesto marrón, y el aire era seco y polvoriento.

"Cierra los ojos," dijo ella. Recuerdo unos pocos momentos de total oscuridad y silencio. Entonces mis ojos se abrieron a un día nuboso de Otoño. Debía haber llovido, ya que el polvo se había asentado y la seca hierba mostraba tonos verdosos. Un viento frío me golpeó la cara, así que cerré mis ojos.

Cuando los abrí sentí un frío invernal; los árboles que nunca habían sido verdes estaban desnudos. Restos de hielo se difuminaban sobre las dispersas hojas. Salí afuera, sentí la dura, fría tierra, y oí unos truenos en la distancia.

Con un relámpago, el aire se volvió primaveral de nuevo, y oí la voz de la santa. "El mundo natural baila a la música del cambio – el paso de las estaciones, las revoluciones de los cielos, y el día convirtiéndose en noche. Todas las cosas ocurren en su propio momento adecuado, cambiando y creciendo, apareciendo y desapareciendo, creciendo y decreciendo, el flujo y el reflujo. Cualquier cosa que sube baja, y cualquier cosa que baja puede subir otra vez. Esta es la Ley de los Ciclos."

Después ya era la mañana. Me levanté fresco pero decididamente dolorido. Después de darme unas bofetadas de agua fría en la cara y de comer unas cuantas fresas, la santa me invitó a andar con ella hacia un lugar especial más arriba en las montañas. Mientras subíamos por un camino rocoso, le dije lo del sueño.

"Las estaciones tienen muchas cosas que enseñarte, y tu sueño es un signo de que estás preparado para entender."

"¿Entender el qué?"

"Que los vientos de cambio pueden venir como un fiero huracán, destrozando tu vida, o como una suave brisa que cuida tu cara – que ese cambio es la única constante, y que ocurre a su propia manera, en su propio tiempo adecuado."

"Siempre he tenido diferentes sentimientos sobre el cambio. Algunas veces cuando la vida parece apagada, lo deseo, pero cuando las cosas van bien, un cambio puede ser – bueno, difícil."



"El cambio por sí mismo no es difícil," replicó la santa. "Pasa con tanta naturalidad como una puesta de sol. Pero la mayoría de nosotros buscamos rutinas familiares para crear una sensación de control y orden, por tanto, el cambio puede parecer una bendición o una maldición, dependiendo de nuestros deseos; la misma lluvia bienvenida por las flores es maldecida por los excursionistas que desean un día soleado.

"La Ley de los Ciclos nos recuerda que al mismo tiempo que las estaciones cambian, también debemos hacerlo nosotros, que nuestros viejos hábitos no han de controlar nuestra vida, que nuestro pasado no tiene por qué convertirse en nuestro futuro, y que la inercia del cambio nos lleva a una mayor consciencia, sabiduría, y paz."

Mirando hacia su exuberante jardín, la santa añadió,

"hacer de jardinera a través de las cuatro estaciones revela otras lecciones del mundo natural: que las semillas sólo se reproducen de su mismo tipo, que sólo recoges lo que siembras, que cuando recoges la cosecha has de guardar algunas semillas para la siguiente plantación, que tienes que acabar un ciclo para poder comenzar otro, que hay un momento para todas las semillas para crecer, cambiar, y eventualmente morir, para ser enterradas y plantar una nueva cosecha. Tal y como las semillas y los ciclos, nuestras vidas van de la misma manera.

"Disfruta cada estación de tu vida, viajero. Prepara el terreno pacientemente, planta las semillas, haz el trabajo, y recogerás abundantes frutos. Acepta la buena fortuna y la adversidad como aceptas el cambio de estaciones. Disfruta la helada belleza de un día de invierno y los calurosos días de verano, ya que con suficiente rapidez, cada estación, cada día, cada momento, pasa a la historia, y su parecido exacto puede no ser visto nunca más. En vez de desear el verano en medio del frío invierno o pedir vientos frescos en los bochornosos días de verano, abraza a cada estación por sus propios regalos. Alinéate con los ciclos del tiempo y transformación, navegando sobre el cambio como los barcos sobre las olas."

"Me estás diciendo que los ciclos de cambio van a suceder me guste o no, y que por tanto debería aceptarlos."

"Eso, y más," contestó ella. "La Ley de los Ciclos también revela cómo cooperar completamente en tu propia evolución, ser un experto en dominar el tiempo, y encontrar grandes fortunas."

"¿Cómo?"

"Todas las cosas tienen un momento más favorable y uno menos favorable," contestó ella. "Las puertas se abren y se cierran; las energías suben y bajan. Un pensamiento o una acción iniciados cuando la energía está subiendo o ganando momentum viaja fácilmente hacia la finalización, pero un pensamiento o acción iniciado en un ciclo de descenso tiene un impacto reducido. Es entonces cuando la Ley de los Ciclos se combina con la Ley de la Acción para revelar que la paciencia es la mejor parte de la sabiduría – la sabiduría de saber cuándo hay que actuar y cuándo hay que estar tranquilo, cuándo hablar y cuando callar, cuando trabajar y cuando descansar, cuándo subirte a la energía de un ciclo en construcción y cuándo esperar a la siguiente ola."

Mientras salíamos del camino y nos dirigíamos directamente hacia un espeso bosque de árboles y arbustos la santa pausó por un momento y me explicó una historia. "En los tiempos antiguos, el rey Salomón sentía una gran agitación interior e imploraba por la vuelta de tiempos simples y más tranquilos, por tanto decretó que un maestro en joyería le hiciera un anillo mágico que fuera inscrito con unas palabras siempre ciertas y apropiadas, en todos los momentos y en todas las condiciones – palabras que ayudasen a aliviar el sufrimiento y aportasen gran sabiduría y perspectiva. Este maestro joyero construyó un anillo especial, pero sólo después de muchos días de contemplación consiguió las palabras de poder divino. Finalmente, el joyero presentó el anillo a Salomón. En él estaban inscritas las palabras 'Y esto también va a pasar.'"

El terreno cambió bruscamente cuando salimos del bosque y llegamos a una llanura soleada. Vi un naranjo repleto de grandes naranjas que podía oler desde donde estaba, y diversos manzanos, brotando, pero todavía sin fruta, y dos árboles más que no reconocí.

"Son nogales," dijo la santa, respondiendo a mi pregunta interior, en el momento exacto, como de costumbre. Entonces, inclinándose respetuosamente hacia uno de los nogales, cogió una pequeña fruta verde de una de las ramas y me la dio.

"Ábrelo," dijo ella.

"No creo que esté a punto para comer todavía," dije.

"Ábrelo," repitió. Primero lo intenté con mis dedos, después golpeando el verde caparazón entre dos piedras. Finalmente, encontré una piedra afilada e intenté abrirla, pero no tuve éxito. Cuando la santa me tocó el hombro, me giré para ver que la santa tenía un puñado de nueces maduras. "De la cosecha del año pasado. Las tenía almacenadas por aquí cerca."

Cogió una pequeña piedra y le dio un golpe seco a la cáscara, y se abrió por la mitad. Hizo lo mismo con más nueces, y disfrutamos de un buen aperitivo. Mientras mordíamos, ella me explicó, "Estoy aquí para compartir contigo verdades simples que hacen que la vida funcione mejor. Pero no te puedo prometer iluminación; eso tiene su propio momento. Nosotros los humanos somos como la cáscara de la nuez: si tratas de forzarla en el momento equivocado, es casi imposible, pero una vez que está madura, le das un golpe en el lugar adecuado, y se abre con facilidad. La vida diaria es tu proceso de maduración. Y un día, alguien o algo aparecerá y te dará el golpe."

Nos sentamos bajo la sombra de los manzanos, comiendo nueces y naranjas mientras el sol subía hacia las copas de los árboles. Me apoyé contra el manzano y escuché los sonidos de un riachuelo cercano, sintiendo una gran familiaridad con el mundo natural. El sol calentó mis huesos, transportándome a un estado de calma profunda. Me estiré, miré a través de las hojas resplandecientes y vi como las nubes circulaban por encima de nosotros. Como si estuviera previsto, la santa dijo, "¿Ves cómo las nubes se mueven con facilidad con el viento, sin prisa o resistencia?" Esta era una idea que ya había considerado anteriormente, pero su gentil voz, articulando mis pensamientos más interiores, tocó algo profundo dentro de mí de manera que las nubes y el viento penetraron hasta el centro de mi consciencia. En aquel momento la naturaleza se había convertido en mi profesora.

La santa finalizó su instrucción sobre la Ley de los Ciclos con una historia: "Hace muchos años, mientras viajaba por Polonia, visité el humilde santuario de un rabí conocido por su gran sabiduría. Su sencilla habitación donde estaba llena de libros. A parte de eso, no tenía nada más excepto una mesa y un banco.

"Rabí, pregunté, ¿dónde están los muebles?"

"¿Dónde están los tuyos?" me preguntó él a mí.

"¿Los míos? Respondí sorprendida. Pero si sólo estoy de paso."

"Yo también, dijo el rabí. Yo también."

## **LA LEY DE LA RENDICIÓN**

### **EL ABRAZO A UNA VOLUNTAD SUPERIOR**

*Rendirse significa aceptar por completo este momento, este cuerpo, y esta vida.*

*Rendirse implica apartarse a uno mismo de su propio camino y vivir de acuerdo con una voluntad Superior,*

*expresada como la sabiduría del corazón.*

*Mucho más allá que una aceptación pasiva, la rendición utiliza cada reto como un escalón hacia el crecimiento Espiritual y la expansión de la conciencia.*

*Algunos creen que aguantar es lo que hace a uno fuerte; algunas veces es dejar ir.*

Silvia Robinson

La mañana se convirtió en la tarde. Un golpe de viento agitó las ramas por encima de nuestras cabezas, cayendo una única hoja que fue al suelo cerca de un riachuelo. Gesticulando hacia el agua que corría, la santa preguntó, "¿Te has dado cuenta, viajero, que el agua fluye, es suave pero poderosa? Cede, con fuerza, flexibilidad, se rinde a la gravedad sin oponer resistencia, adaptándose a la forma de cualquier contenedor. El agua manifiesta la respuesta más inteligente y poderosa que uno pueda hacer ante cualquier circunstancia."

"¿Y qué respuesta es esa?"

"La rendición," dijo ella.

"No lo entiendo," dije. "Fui enseñado a luchar por mis creencias – a nunca abandonar."

"A pesar de que la Ley de la Rendición significa aceptar cualquier cosa que ocurra en tu vida, no significa una tolerancia pasiva por lo que no te gusta, o ignorar la injusticia, o permitir ser una víctima o ser controlado. La verdadera rendición es activa, positiva, asertiva – un empeño creativo para aprovechar tu situación, con una apreciación espiritual."

"No puedo pretender que aprecio la gripe, o un pinchazo en las ruedas del coche, u otros problemas," respondí.

"La Ley no consiste en pretender nada, o en rechazar tus sentimientos verdaderos; consiste en transformarlos. Aprendes a rendirte cambiando tu perspectiva." La santa pausó unos instantes, como si buscara las palabras adecuadas. "Míralo de esta forma. Si hicieras atletismo, tu entrenador podría darte un premio un día y después ordenarte un entrenamiento durísimo. Tú podrías aceptar – incluso apreciar – todo esto como parte de tu entrenamiento. Bueno, lo mismo se cumple en la vida diaria. El Espíritu Santo es tu entrenador, viajero, y la vida es tu entrenamiento. Entonces, yo te pregunto, ¿qué pasaría si pudieras ver una rueda pinchada o la gripe como parte de tu aprendizaje y crecimiento?"

"Bueno, sería mejor que lo mirara de esa manera. Pero nunca me he imaginado rindiéndome ante una rueda pinchada," bromeé.

Sonriendo, la santa explicó, "En su sentido más puro, esta Ley te guía a rendirte al momento – a aceptar cualquier cosa que surja. No sólo implica aceptar las subidas y bajadas de la vida, si no también a aceptarte a ti mismo – tu cuerpo, tus pensamientos, y tus sentimientos."

"¿Estás diciéndome que una vez aprenda a aceptarme a mí mismo y rendirme a cualquier acontecimiento que suceda, la vida se hará más fácil?"

"La vida continuará ofreciéndote retos y tests," dijo ella. "Pero cuando te tomes la vida relajadamente, incluso tus dificultades tendrán un aspecto placentero, como jugar a un juego lleno de retos o resolver un puzzle."

"No puedo cambiar el sentimiento de que todo esto es mucho más fácil dicho que hecho."

"¡Todo es más fácil dicho que hecho!" replicó ella. "Comienza por las cosas pequeñas. Cuando tengas un mínimo desacuerdo, acepta el punto de vista de la otra persona y mira qué pasa. Despréndete de los pequeños disgustos. Sigue las enseñanzas de Epitectus, una santa griega que aconsejó a sus alumnos, 'Aprended a desear que todo debe de ocurrir de la manera que ocurre.'

"De todas las Leyes que he aprendido esta parece la más difícil," dije. "Es como si tuviese que dejar una parte de mí – mis deseos, valores, y preferencias."

La cara de la santa brilló con luz propia mientras contestaba. "La Ley de la Rendición honora la santidad en cada alma con su propia chispa Divina. No tienes que dejar eso, viajero; sólo tienes que apartarte de tu propio camino. Rendir tu pequeña voluntad a una voluntad Superior no es una práctica común," continuó ella, "porque puede parecer mejor que hagas lo que prefieras. Esto es entendible. Pero la vida no siempre nos da lo que preferimos, por tanto nuestros deseos nos llevan a ataduras, ansiedad, y frustración. Seguir tu pequeña voluntad te llevará a una satisfacción temporal, pero no a una felicidad duradera. Cuando ves claramente que la vida no sólo consiste en obtener lo que quieres, sino también en aprender a querer lo que obtienes, alinearás tu vida con la Ley de la Rendición."

"De hecho, ¿cómo se practica esta Ley?" pregunté.

"Comienza por preguntar en cualquier situación, '¿qué es lo mejor aquí para todos los implicados?' Esto puede significar orar por lluvia en una zona de mucha sequía, aunque tu propio techo tenga goteras. La verdadera rendición puede ser expresada en el sentimiento del corazón 'que no se haga mi voluntad si no La Tuya.'"

"Esto va a ser un gran esfuerzo para mí."

"¡Un gran esfuerzo para cualquiera!" dijo ella, sonriendo. "Pero el esfuerzo es una parte de la vida. Comienza cambiando tu energía y atención a los deseos de esta voluntad más pequeña por la sabiduría de una voluntad Superior."

"¿Estás hablando del deseo de Dios?"

"Ofrecer una oración 'Se haga Tu voluntad' no requiere que creas en un Dios externo, sólo que tu hables desde tu corazón y te preguntes, 'Si un Dios sabio, adorable, compasivo me estuviera guiando ahora, ¿qué haría en esta situación?' Después siente tu corazón, y escucha a tu Alma; sabrás qué hacer, y encontrarás el coraje y el corazón para hacerlo – porque el Espíritu de hecho realiza Su trabajo a través de ti, seas o no consciente de ello."

"No estoy muy seguro de como comenzar," confesé.

"Simplemente ábrete a la vida al nivel que puedas. Con el tiempo acabarás practicando la rendición más y más profundamente hasta el punto que podrás abrazar las nubes de lluvia de la misma manera que harías con los placeres de un día soleado. ¡Y no olvides relajarte! La relajación es la manera que tiene el cuerpo de rendirse al momento, dejando ir ideas fijas de lo que debería pasar, para que puedas responder con frescura e inocencia a cada momento, sin juicio o expectativa."

Justo entonces vimos al gato que me había enseñado la Presencia, sentado en una roca cercana. "Su majestad ha vuelto al trono" dije.

La santa, por supuesto, vio esto como otro objeto de la lección. "¿Te has dado cuenta, viajero, de que los gatos persisten en ir a donde quieren?"

"Sí, me he dado cuenta," dije mirando hacia el gato.

"Pero si alguien está bloqueando su camino," añadió, "se sientan, se relajan, se olvidan y aprovechan la oportunidad para limpiarse las patitas. Poca gente ha aprendido el arte de rendirse tan bien como los gatos y los maestros de artes marciales."

"¿Qué tiene que ver la rendición con las artes marciales?"

"Las artes marciales supremas, tal y como el agua, fluyen y son flexibles, sensibles en vez de rígidas o reactivas. Tales artes nos enseñan a estirar cuando nos empujan y a empujar cuando somos estirados, a mezclarse con las fuerzas de la vida en vez de gastar energía pasándolo mal contra ellas."

Paró de hablar y miró hacia las montañas por unos momentos, entonces se giró hacia mí. "Hace tiempo en el Japón feudal, yo era una joven samurai, buscando el dominio de la espada. Entrenaba muchas horas al día,

practicando cortes, defensa, y movimientos evasivos. Encontré un maestro que aceptó adiestrarme, pero no diría nada sobre mi técnica, insistiendo que era secundario. En cambio, él ponía énfasis en la importancia de renunciar a todo tipo ataduras, a la victoria, a la seguridad, o a los resultados deseados. Sólo el guerrero que podía dejar ir su yo inferior con sus deseos, miedos, y ataduras permanecería relajado y concentrado. En un duelo, rendirse a la muerte significaba sobrevivir; estar agarrado a la vida significaba perderla. ¿Lo entiendes? Esta Ley se puede aplicar a la vida y a la muerte. Cuanto más dejas ir las ataduras, más te expandes hacia una mayor libertad."

Anticipando mi siguiente pregunta, la santa añadió, "Tener ataduras de rendición no necesariamente significa dar la casa propia o los bienes de la tierra; es un acto interno, un deseo de abrazar cualquier cosa que ocurra."

"¿Cuándo, exactamente, esta Ley es aplicable en el día a día?"

La santa rió. "¿Cuándo no es aplicable? Escoge cualquier circunstancia que tú normalmente rechazarías, evitarías, o resistirías; después ríndete a ella completamente, ponla en tu camino, y haz lo mejor de ella. Ríndete a tus impulsos más grandes mientras trabajas por un cambio positivo en tu mundo. Pero, como el gato, no gastes energías resistiendo circunstancias que no puedes controlar."

Nos paramos para observar las montañas de debajo. La santa se sentó en la ladera sobre el césped, y yo le imité. Después, tranquilamente, casi con reverencia, continuó. "Admito lo difícil que es rendirse a la vida tal como aparece – a la avaricia, al dolor, a la injusticia en el mundo. Con el tiempo, de todas formas, verás a todo el mundo y todas las cosas como un aspecto del Espíritu Santo – aceptando con fe que a pesar de nuestras dificultades, todo en el Universo se está desarrollando como debe. La rendición es un acto de humildad, una aceptación de que la vida es un misterio cuya profundidad la mente no puede desentrañar. Como escribió Isaac Bashevis, 'la vida es la novela de Dios; deja que Dios la escriba.'

"Yo te puedo prometer esto, viajero," ella concluyó. "La Ley de la Rendición te enseñará el camino a un estado natural de gracia, abriendo las puertas a una Fe floreciente, llevándote a la comprensión de la unidad esencial entre tú y todos los seres – una conciencia tan profunda que acelera tu evolución y te catapulta al camino del verdadero potencial humano, hacia una realidad Espiritual mucho más auténtica y profunda que el mundo material."

## LA LEY DE LA UNIDAD

### RECORDANDO NUESTRA CONEXIÓN

*Aparentamos vivir en la Tierra como seres diferentes con diversos destinos; pero tal y como cada gota de la lluvia es parte del océano, todos y cada uno de nosotros somos parte del Océano de la Conciencia, del Cuerpo de Dios.*

*Encontramos Amor y paz interior en las profundidades de la más alta Verdad que todos somos Uno, una Familia.*

*Deja atrás el equipaje del miedo, la envidia, y el resentimiento; vuela, vuela con las alas de la comprensión, para entrar en el Territorio sin fronteras de la Compasión.*

*Ah, no ser aislado, no a través de la insignificante partición fuera de la Ley de las Estrellas.*

*El interior – ¿qué es? si no un cielo encendido, repleto de pájaros y profundidad con los vientos del retorno a casa.*

Rainer Maria Rilke

Venían nubes de la costa, trayendo una rápida lluvia y un arco iris al noreste. Mientras hacíamos una pausa para ver la panorámica, la santa habló de la última Ley que iba a compartir conmigo antes de nuestra partida.

"La Ley de la Unidad," comenzó ella, "presenta un reto especial para los dos, porque su naturaleza trascendente sólo la hace entendible desde un estado de conciencia más elevado. Por tanto, al principio, quizás sólo toque tu mente. Pero mis palabras son semillas; cuando broten y toquen tu corazón, esta Ley, puede transformar tu vida para siempre. La Ley de la Unidad llama a voces el gran entendimiento que no estamos tan separados como aparentamos – que en realidad todos somos Un Único ser, Una conciencia."

"No pretendo faltarte al respeto," dije, " Pero ¿y qué? Quiero decir, ¿qué tiene esta Ley que ver con la vida diaria?"

"Esto quedará claro pronto," replicó ella. "La Ley de la Unidad no es fácil de entender para el pequeño yo porque no coincide con la percepción diaria. Por tanto, primero asumamos que al nivel de realidad diaria, tenemos de hecho cuerpos, mentes, y emociones separadas. Si yo tengo un pensamiento, no necesariamente surge al mismo tiempo en tu mente; si yo experimento una emoción, tú quizás no te sientas de la misma manera; si yo me golpeo la tibia, tú no sientes el dolor.

"La Ley de la Unidad es una paradoja, ves – falsa y verdadera, dependiendo de nuestro estado de conciencia. Que seamos Uno o muchos depende más de nuestra perspectiva que de ninguna realidad objetiva. El conocimiento convencional nos dice que estamos separados; la sabiduría Superior nos informa de que Todos somos Uno. Un cambio de percepción revela que todos somos la misma Conciencia, manifestándose en cuerpos diferentes, de la misma manera que las hojas forman parte del mismo árbol. La humanidad se olvida de esta verdad superior, y por el contrario, se centra sólo en nuestras diferencias aparentes, en nuestra separación aparente. Pero tú no lo olvidarás, ¿verdad, Viajero?"

"No lo olvidaré," dije. "Pero no estoy seguro de entenderlo completamente."

"Al menos hemos dado un primer paso; a ver donde nos lleva el siguiente," dijo ella, cogiendo un alcornoque del suelo del bosque. "Si examinamos este alcornoque, lo llamamos 'un'; de hecho está formado por millones de células, moléculas, y átomos distintos. Llamamos a un pequeño átomo 'un', pero también está compuesto por muchas partículas y fuerzas. Si examinamos la tierra, la llamamos 'una'; de hecho está hecha de tierra, aire, fuego, y agua – incluyendo miles de especies, billones de seres vivientes, e incontables trillones de átomos. Por tanto, ¿es un alcornoque, un átomo, o la tierra uno o muchos? ¿Y qué hay de la humanidad?"

No tenía ninguna respuesta; sólo podía meditar la pregunta. "Supongo que es una paradoja," finalmente dije.

"Sí," asintió la santa. "Y ya que es así, puedes escoger como ver la realidad – desde un diminuto o un expandido estado de percepción."

"Mirémoslo de otra manera," continuó la santa. "¿Estás de acuerdo, viajero, que el lenguaje refleja nuestras percepciones más fundamentales – que de la manera que hablamos y las palabras que usamos tienen algo que ver con cómo visualizamos nuestra realidad?"

"Sí, esto tiene sentido."

"Por tanto cuando tú dices las palabras 'Me voy a casa,' estas palabras tienen un significado, ¿no?"

"Claro."

"Y aquel que te refieres que va a casa está naturalmente separado de la casa. ¿Correcto?"

"Por ahora te sigo."

"Bien, entonces ¿qué quieres decir con, 'Mi cuerpo se siente bien hoy'? El tú que se refiere a ello como mi cuerpo – ¿está ese tú también separado del cuerpo?"

"Bueno, nunca lo había pensado antes. Supongo que es simplemente una convención de lenguaje," contesté.

"Sí lo es," continuó ella. "Pero estás de acuerdo que el lenguaje refleja nuestra visión fundamental de la realidad. Y esta frase claramente implica que tú no eres tu cuerpo, si no algo que tiene un cuerpo."

"Sí, supongo que lo hace."

"¿Es posible que nuestro lenguaje refleje una verdad más profunda? Vamos a llevarlo un paso adelante. Si no eres tu cuerpo, ¿quién eres tú?"

"Bueno, supongo que podrías decir que soy un Alma, o un yo Superior, que tiene un cuerpo o vive en un cuerpo – algo así."

"De acuerdo entonces. Pero ¿qué quieres decir cuando te refieres a 'mi Alma' o a 'mi yo Superior'? ¿Quién es este yo?"

"No – no lo sé."

"¿Podría ser que el yo que habla a través del cuerpo, que se refiere a mi casa, mi cuerpo, mi Alma, mi yo superior, sea, en realidad la pura Consciencia misma?"

"No – no lo sé. Es una paradoja – una . . ."

"Sí, de hecho lo es. ¡Considéralo, viajero! La conciencia que vigila a través de billones de ojos es la Única Conciencia de Amor y sabiduría infinita que llamamos Dios, que mira como se une la vida con la piedad y la compasión, y que es la vida misma. ¿Podría ser que hasta cuando diariamente vas a tu negocio, con tus deseos personales y preocupaciones, y tus sueños, que tú seas esa Conciencia que también se manifiesta como todos esos cuerpos y mentes y árboles y pájaros y alcornos?"

"¿Me perdonas un momento?" dije. "Mi cerebro está a tope."

Ella rió. "¡Este es el problema! Tu cerebro no puede descifrarlo; sólo puedes sentirlo o no. Cuando lo hagas, en momentos excepcionales de expansión, tu mente finalmente descansará; serás inmerso en la felicidad más absoluta y experimentarás pura paz y gozo. Hasta entonces, esto sólo son palabras."

Miré, sintiendo como si me estuviera perdiendo algo importante. Quería experimentar lo que ella estaba diciendo.

De nuevo respondiendo a mis pensamientos más profundos, la santa levantó mi barbilla y me miró a los ojos. Le devolví la mirada, y me encontré a mí mismo en un cansancio más y más profundo, hasta que su cara comenzó a cambiar: primero vi luz alrededor de ella; después ella era una mujer muy mayor, y después una fiera guerrera, y después otra gente, también, hasta que finalmente, vi a . . . mí mismo. No quiero decir mi reflejo; quiero decir que nuestra conexión era tan profunda que allí sólo había un ser, no dos.

Después volví a la conciencia del día a día. Estábamos sentados con las piernas cruzadas en el césped. Estaba estupefacto y sin palabras. "Esto sólo era un avance, viajero," dijo la santa. "No te estoy pidiendo, en tu conciencia del día a día, que experimentes o creas o comprendas completamente tu Unidad con toda la Creación. Esa experiencia sólo es concedida por la gracia. Pero cuando has sentido esa Unidad hasta con un ser humano, puedes concebirlo con el mundo. Una parte de ti, en un lugar en las profundidades de tu corazón, reside esta verdad superior; esta es la razón por la que puedes, en cualquier momento, alinearte con la Ley de la Unidad escogiendo percibir a otra gente – queridos, amigos, y adversarios – como partes de tu yo expandido.

"Por tanto la próxima vez que discutas con alguien," continuó ella, "o hagas el amor, o juegues a algún deporte, pregúntate, ¿qué ocurre si escojo ver a los demás como un aspecto de mí – escojo percibirlos como Uno? ¿Cómo actuaría? ¿Cómo influenciaría mis relaciones? ¿Qué pasaría entonces con los sentimientos de envidia o celos? ¿Qué pasaría si mi pequeño auto-interés se convirtiera en un auto-interés Mayor? ¿No se convertiría

la competición en cooperación cuando te dieras cuenta que incluso tus aparentes adversarios son tus alumnos y profesores – una parte de ti?"

"Parece como si lo pudiera cambiar casi todo."

"Este entendimiento, de hecho, puede y va a cambiar el mundo, un humano a la vez," dijo la santa.

"Algunos profesores y libros se refieren a esta idea de la Unidad."

"Pocos lo han oído," respondió ella. "El mundo ahora está madurando, casi listo para entender – no sólo unos pocos idealistas, sino ya hay una multitud de realistas creciendo en progresión exponencial que reconocen que la evolución humana – que la existencia humana – depende de esta visión expandida de la humanidad como Una. Así como nuestros órganos colaboran por el bien de todo el cuerpo, el Planeta se encuentra en la cúspide, a las puertas de un cambio desde el competitivo interés personal a una cooperación con el corazón abierto para el interés de Todo el Cuerpo de la Humanidad."

En ese momento entendí porque me había dado la bienvenida como a un antiguo hermano perdido. La santa, de hecho, me veía a mí y al resto de personas como una parte de ella. "Ahora puedes entender," dijo ella hablando en mis pensamientos, "porque la vida es tan divertida para mí. Hablar contigo, mirar a un árbol, mirar a los ciervos, sólo veo otro aspecto de mí misma. Recojo frambuesas y es como -"

"Como aquella historia de J.D.Salinger," interrumpí. "Un niño bebe un poco de leche y se siente como si estuviera virtiendo a Dios dentro de Dios."

"Sí, viajero, es así. Y cuando comienzas a ver a amigos y adversarios, queridos y extraños, a través de los ojos del Único Ser, entonces todos los dilemas y los conflictos se disuelven, todas las heridas se curan, y toda paradoja es resuelta a la Luz de esta Verdad existencial. Este es el final de toda búsqueda, porque tú eres todo el mundo y todos los lugares. Es el fin de cualquier miedo, porque te aferras a esa Verdad viviente que eres – esa Conciencia pura que nunca muere. En la Unidad están todas las Leyes Espirituales: un estado de equilibrio y ecuanimidad, una fe perfecta en las elecciones que haces y en el proceso de tu vida, la paciencia necesaria mientras andas paso a paso en el presente eterno, la compasión por todos los otros, partes de ti - aspectos de tu Ser. Aquí las dudas son superadas, y todas las acciones brillan con integridad. Después de muchas vidas buscando, eres Uno con el Universo."

La voz de la santa se volvió más suave, como si estuviera en una ilusión: "¿Puedes aferrarte a ello, viajero? ¿Puedes sentir la verdad de mis palabras? ¿Entiendes que tú eres el chico que se está quemando en un pueblo en guerra, y que eres el piloto que está bombardeando? ¿Que tú eres la madre y el recién nacido, la víctima de un brutal asalto y el violador que comete el crimen? Has cometido todas las cosas en nombre de Dios o de la maldad. El más elevado y el más humilde eres tú, llevando trapos y oro. Tú estás en cada acto de amabilidad y crueldad, de cobardía y coraje. Donde va el tonto o la santa, y las criaturas que andan o nadan o vuelan, allá vas tu. Uno y muchos, altos y bajos, desagradables y dulces, tú eres la Tierra, y todo el espacio por encima y por debajo.

"Tú eres la luz que brilla a través de los ojos de todos los seres, verdaderamente Uno. Así es como conozco tus pensamientos y puedo hablar de mis vidas pasadas: Como somos Uno, compartimos todas las vidas pasadas, las cuales están ocurriendo ahora, desde el pasado, el presente, y el futuro todo es Uno."

"¿Quieres decir, que cuando sea capaz de entender esta Unidad con tanta profundidad como tú, también seré capaz de sintonizar con los pensamientos de otra gente y conocer vidas pasadas?"

"¡Por supuesto!" dijo ella, riendo. "Sabrás todo lo que hay que saber para poder servir a los demás. Pero tales poderes no te preocuparán, porque tú serás todo el mundo. Alinear tu vida con la Ley de la Unidad cambia todo



incluso cuando parece lo mismo. Vives una vida ordinaria, como lo hago yo; pareces una persona normal, pero el mundo se vuelve infinitamente más dulce, más intenso, bonito, divertido, y placentero."

Salimos de un anillo de árboles y comenzamos a bajar la montaña, de vuelta hacia donde encontraría el camino familiar de mi casa, puesto que estábamos llegando al final de nuestro tiempo juntos. Mientras caminábamos, la santa anunció una nueva visión de nuestro futuro: "A la vez que una conciencia Global se despierta, viajero, nos encontramos a nosotros mismos en medio de una transición fundamental.

"Esta transición no será sin dificultades, pero el Gran Despertar es tan inevitable como el último respiro de los que dejan el cuerpo físico o el primer sollozo de un bebé. Mientras hablamos, la ilusión de la separación está dando paso a una Verdad superior de nuestra Unidad. Ahora es el momento de abrazar la Tierra, puesto que muy pronto, abrazaremos el Universo."

## EPÍLOGO:

### LA DESPEDIDA DE LA SANTA

*De vez en cuando, fíjate bien en algo que no esté hecho con las manos: Una montaña, una Estrella, la curva de un río.*

*De allí vendrá hacia ti la sabiduría y la paciencia, y por encima de todo, la seguridad de que no estás solo en el mundo.*

Sidney Lovett

Mientras la santa acababa de hablar, llegamos a un sendero familiar, y tuve un sentimiento de haber completado una tarea. "¿Significa esto que el entrenamiento ha acabado?"

"Has completado los primeros pasos importantes, pero el viaje nunca acaba," contestó ella.

"¿Qué hay sobre la ayuda que dijiste que necesitabas - la importante misión?"

"Aquello, viajero, tú y muchas otras Almas lo entenderéis en el debido momento. La misión está ocurriendo incluso en estos momentos en que hablamos – todo es parte del Gran Despertar. Y ahora, me debo ir; hay una joven chica en Inglaterra que debo conocer pronto, y después un abuelo en España. Un niño en Alemania me espera, aunque no lo sabe, y hay un soldado Iraní que ahora está de guardia y me llama silenciosamente. Siento sus deseos pues no tienen palabras. Y hay otros también, viajero, esperando como tú has esperado."

"¿Cómo podré agradecértelo?" pregunté.

"Vive las Leyes," dijo ella. "Eso es suficiente."

"Nunca te olvidaré."

"Cuando recuerdes las Leyes, me recordarás a mí." Puso sus manos sobre mis hombros. Sus ojos, llenos con la luz de la compasión, miraban profundamente en los míos.

"Viajero, nuestro tiempo juntos ha iniciado un proceso de aprendizaje maravilloso e irreversible. No te he dado estas Leyes para ligarte sino para liberarte. Ellas provienen de tu interior; son las llaves de los alquimistas para el Amor, para la libertad, para el gozo, y para la realización. Ellas son el camino de piedras hacia tu destino humano y lo que yace más allá.

"No tienes que recordar estas Leyes; sólo tienes que vivirlas, y ellas transformarán tu vida. Son semillas, han estado bien plantadas y estarán dentro de ti para siempre, esperando el momento oportuno para brotar y crecer, y lo harán – con la máxima seguridad – pues el Jardinero siempre está contigo, proveyéndote de

cualquier cosa que necesites. Estos brotes florecerán en su debido momento, dando frutos de coraje, amor, y comprensión.

"Nada iguala su poder. Y todavía, todas ellas son secundarias a la Ley del Amor, pues si pierdes contacto con la sabiduría de tu Corazón, nada más es útil; si Amas nada más es necesario. Estas leyes liberarán el amor atrapado dentro de ti para expandirlo al mundo como un servicio para el bien común.

"Estos son mis deseos y oraciones por ti, todos los días de tu vida: Que encuentres gracia Divina cuando te rindas a la vida. Que encuentres felicidad, cuando dejes de buscarla. Que llegues a confiar en tus Leyes y heredes la sabiduría de la Tierra. Que vuelvas a conectar con el Corazón de la naturaleza y sientas las bendiciones del Espíritu Santo.

"Los retos de la vida diaria continuarán, y tenderás a olvidar lo que te he enseñado. Pero una parte más profunda de ti recordará, y cuando lo haga, los problemas de la vida no parecerán más substanciales que las burbujas del jabón. El camino se abrirá ante ti donde antes sólo crecían malas hierbas de confusiones. Tu futuro, y el futuro de toda la Humanidad, es un camino hacia la Luz, hacia un entendimiento creciente de la Unidad con el Creador y toda la creación. Y lo que yace a partir de ahí está más allá de la descripción.

"Incluso cuando el cielo aparezca en su máxima oscuridad, debes saber que el sol siempre brilla hacia ti, que el Amor te rodea, y que la Luz pura dentro de ti te guiará a casa. Por tanto confía el proceso que sigue tu vida, y conoce con seguridad, a través de los picos y valles de tu viaje, que tu Alma descansa segura y a salvo en los brazos del Espíritu Santo. Por tanto, sé guiado, como yo he sido guiada, conoce la paz de Dios."

Habiendo hablado, la santa se giró hacia el camino y desapareció rápidamente. El sol estaba comenzando a romper a través de la niebla cuando encontré mi camino. Miré hacia atrás una vez, quizás esperando ver la figura de una mujer en algún lugar por encima, en los límites del bosque. Pero sólo viendo mi propia sombra, dibujada por el sol poniente, me giré otra vez de camino a casa.

FIN

\* \* \*

Copyright © Swami Ediciones, Dan Millman 1995. Este libro está protegido por las leyes internacionales del copyright. En un esfuerzo de llevar a la práctica aquello que publicamos y vivimos al límite de nuestras capacidades, hemos decidido publicar este libro gratuitamente en la Web, que también puede conseguirlo en librerías. ISBN -84 - 93115320

E-Mail: [jesus@editorialswami.com](mailto:jesus@editorialswami.com)

**Descargado gratuitamente de la biblioteca virtual de [www.elmistico.com.ar](http://www.elmistico.com.ar)**

**Para más ebooks, libros, manuales, tutoriales, software ,etc.**

**dirigite a [www.elmistico.com.ar/descarga](http://www.elmistico.com.ar/descarga)**

**Para mantenerte actualizado suscribite y estar al tanto de novedades para descargarte**

**suscribite a [elmistico@elistas.net](mailto:elmistico@elistas.net)**

**Netyzen**

[Netyzen@elmistico.com.ar](mailto:Netyzen@elmistico.com.ar)

[www.elmistico.com.ar](http://www.elmistico.com.ar)

<http://elmistico.tk>

[www.elmistico.netfirms.com](http://www.elmistico.netfirms.com)

**“POR QUE LA VERDAD SIEMPRE DEBE PERMANECER ACCESIBLE A TODOS...”**