

## Conferencia Pathwork N° 36

**PLEGARIA**

Saludos en el Nombre del Señor. Bendiciones para todos ustedes, mis amigos; bendita es esta hora.

Buscar a Dios es la más gloriosa y la más gratificante de todas las actividades. Encontrar a Dios es, necesariamente, un proceso lento y gradual. Buscar y encontrar a Dios significa liberación; significa libertad de tus cadenas internas. Para encontrar a Dios debes ir, como nosotros decimos, "por el camino".

El "camino" no significa que caminas por un sendero que ya está allí para ti. Al principio, cuando te decides a caminar por él, todavía no hay camino, tienes que hacerlo. Eres realmente alguien que "encuentra el camino" en una jungla inexplorada, buscando el camino a través de arbustos y plantas salvajes, apoyando un pie después del otro en un proceso lento pero constante. En esta jungla creas constantemente formas del alma con tus pensamientos, sentimientos y acciones.

En el alma humana promedio hay una jungla así. No es en absoluto mala o criminal. Es meramente confusión, error, falta de autoconocimiento, desviación de la ley divina: es la ignorancia que crea una tierra salvaje a través de la cual tienes que encontrar tu camino, con Dios como meta final. Tu terquedad y tus prejuicios internos crean conflictos en tu alma, como así también en tu vida externa. Estos podrían ser vistos como rocas y piedras, altas montañas que tienes que disolver. Tienes que hacer tu camino a través de tus diversas fallas - las cuales aparecen en tu alma como arbustos difíciles de controlar y a menudo como plantas venenosas - en vez de darles la espalda como hacías antes de decidir seguir este camino. Y hay ríos que tienes que cruzar, hay aguas salvajes que hay que manejar y canalizar nuevamente. Éstas son tus emociones descontroladas – descontroladas sólo porque no entiendes su origen y su significado real. Hay precipicios a los que tienes que saltar, mis amigos: sus miedos a la vida tal como se presenta realmente, sus miedos al dolor y la decepción. Para lograr maestría sobre tu vida tienes que saltar a lo desconocido; para perder tus miedos tienes que pasar por ellos. No debes darle la espalda a los precipicios que tú mismo has creado, que no sería necesario que existiesen en primer lugar si entendieses y tomases la vida tal como es. ¡Después de "saltar" encuentras que no había precipicio!

La jungla de la que hablo no es una mera analogía. Estas formas existen realmente en los hechos. Existen en materia sutil. En el camino, encuentras tu rumbo a través de todas las dificultades que existen dentro de ti. El camino no es fácil. Es un largo ascenso a una montaña, a veces muy empinada y a menudo en sombra, envuelta en la oscuridad. Otras veces, cuando has ganado una pequeña victoria, sale el sol y descansas por un rato; el escenario se vuelve un poco más amigable y brillante. Luego continúas nuevamente. A veces no puedes ver la meta por largo tiempo; sabes cuál es pero estás lejos de tener una percepción directa de ella.

Por bastante tiempo, al comienzo del camino, parece que estás andando en círculos, encontrándote siempre con el mismo escenario, aparentemente sin moverte del lugar donde empezaste. Esto sería desalentador si no supieses que es una ilusión. En realidad, estás avanzando, y el círculo es lo que llamo "la espiral". Ésta es una experiencia inevitable en el camino.

Todas tus fallas, errores, ignorancias, y sus complejidades, crean un gran círculo vicioso en tu alma. Este círculo consiste en fallas individuales que se afectan e interactúan entre sí y causan una reacción en cadena. Para romper este círculo vicioso tienes que entender detalladamente las fallas individuales que constituyen tu círculo vicioso. Tienes que concentrarte en uno tras otro, para así encontrar el vínculo de causa y efecto dentro de tu círculo. No es posible entender completamente el círculo entero habiendo hecho la ronda una sola vez. Cuando completas la primera ronda, empiezas otra vez. Cada vez que empiezas nuevamente, logras un entendimiento ligeramente más profundo de los diversos elementos destacados y los diversos puntos individuales en el círculo hasta que, con el tiempo, ves el círculo entero en tu mente y entiendes la interdependencia de todas tus cualidades negativas. Entonces dejarás de experimentar tus fallas como desconectadas. Hasta que hayas alcanzado esta perspectiva, tendrás que repetir la ronda a menudo. Al comienzo esto te parece una repetición sin sentido, en la que no hay progreso. ¡No es así! Sin pasar por esta parte muy importante del camino, no puedes volverte libre ni alcanzar la luz. De este modo, el círculo se vuelve una espiral que conduce hacia arriba muy gradualmente.

Algunos de ustedes podrán pensar que ya conocen sus fallas. Esto será así sólo en la medida en que hayas estado activo en el camino. Podrás conocer algunas de tus fallas, pero otras todavía no las has descubierto. Como he dicho antes, hay una vasta diferencia entre conocer y conocer. ¿Con qué profundidad conoces? ¿Cuánto puedes conectar tus fallas con tus buenas cualidades? ¿Y tus fallas entre sí? ¿Puedes realmente captar y entender tus miedos, tus inseguridades y complejos desde el punto de vista de tus fallas en relación a su desviación de las leyes divinas? Hasta que alcances tal entendimiento, debes dar vueltas y vueltas en tu círculo vicioso particular.

Ahora ya sabes que todas las fallas provienen del orgullo, la obstinación en la voluntad propia y el miedo. Es esencial que veas y sientas cómo cada una de tus fallas deriva de una de estas tres fallas básicas, o de todas ellas. Encuentra el denominador común. Esto no es fácil si vas a entenderlo emocionalmente. Para eso tienes que pasar por las fallas y sus conexiones paso a paso, una y otra vez; tienes que atravesar el círculo vicioso de principio a fin hasta que lo captes lo suficientemente bien, de modo que en un punto, lo puedas romper. Cada vez que concluyes una ronda y empiezas la siguiente, sigues una espiral ascendente. Al principio, la inclinación ascendente es tan leve que ni siquiera la notas. Pero más tarde, sentirás claramente que cada vez que empiezas de nuevo, has ganado una percepción interior más profunda de tus problemas, y ya no te sentirás más desalentado por una aparente detención.

Al comienzo mismo no sabes ni sientes que hay en ti tal círculo vicioso. Experimentas tal confusión que ni siquiera sabes por dónde empezar. Aunque conoces algunas de tus fallas y todos tus problemas externos, todavía no puedes conectar una cosa con la otra. Al principio ésta es la parte más difícil. Dentro de ti todo está aún desorganizado. No sabes por dónde empezar, de qué sostenerte. En el momento en que enfocas tu atención en una complejidad o un problema, surgen otras cosas que aparentemente no tienen conexión, y te confundes. Sólo la autodisciplina y la perseverancia te llevarán al punto en que finalmente puedas ver el cuadro completo del círculo vicioso, cómo un defecto es causado por otro en una reacción en cadena. Cuando llegas al punto de claridad, estás entrando en una fase mayor. No debes sentirte desalentado cuando, al principio, la desorganización sea tan grande que no sepas por dónde o cómo empezar. Después de un tiempo ya no se te escapará todo como arena entre los dedos. Tendrás algo definido de lo cual sostenerte, una imagen clara de este ciclo.

El círculo vicioso consiste en una multiplicidad de defectos de carácter los cuales, en varios puntos, se juntarán y te mostrarán los problemas mayores que se pueden mirar y con los cuales se puede trabajar. Cuando prograses más, encontrarás un punto mayor

que es la clave de tu personalidad entera y de todos tus problemas. Debes encontrar esa clave por ti mismo, y debes hacerlo mediante tu propio trabajo. Decírtelo no te haría ningún bien.

Las formas de las que hablo existen, mis amigos. Y nosotros, en espíritu, podemos verlas claramente. En el camino, las formas varían con cada individuo, ya que no hay dos personas que sean iguales o tengan la misma manifestación externa de los problemas internos. Una variedad infinita de corrientes buenas y malas se influyen las unas a las otras.

Te prometí que esta noche hablaría acerca de la plegaria porque es uno de los requisitos más esenciales para desarrollarse y avanzar en el camino. Nada puede ser realizado sin plegaria – y sin poner tus intenciones en práctica.

Ahora bien, ¿qué es plegaria? Mucha gente no lo cuestiona, simplemente lo da por sentado. Muchos otros no pueden entender la plegaria. Dicen – a su modo y no sin lógica - ¿por qué habría Dios de otorgarle a un ser humano ayuda o gracia simplemente en respuesta a una plegaria? ¿Por qué no habría de recibirlo algún otro que trabaja pero no reza? A primera vista, este argumento parece lógico. Pero el simple hecho es que una persona que no reza nunca será capaz de actuar o de experimentar plenitud como la persona que ha aprendido lo que es la plegaria correcta y la practica. Ahora trataré de explicarte esto.

La gracia de Dios, la ayuda de Dios y la luz de Dios existen en todo el universo. Dios no decide darlo o retenerlo, mis amigos. La experiencia del amor de Dios depende de cuán receptivo es uno. Abrir una brecha en la pared que separa el yo inferior de la gracia de Dios, la fortaleza de Dios, la misericordia de Dios, el amor de Dios y todos los otros atributos divinos, depende del individuo, en el cuerpo o como espíritu. Para alcanzar esta meta, la plegaria es esencial. “¿Cómo?”, podrás preguntar.

En primer lugar, la plegaria es el mejor ejercicio para aprender concentración. Sin la habilidad para concentrarte no puedes lograr nada en la vida. Cuando estás en el camino necesitas ser capaz de concentrarte. En tu mundo existen muchos sistemas que aconsejan ejercicios de concentración particulares y separados. Sin embargo, mi consejo es que la plegaria y los ejercicios de concentración pueden combinarse.

No hay mejor modo de aprender a concentrarse que mediante un modo sistemático de rezar. Enfocándote en un objeto no aprenderás concentración mejor que lo que lo harás poniendo toda tu atención en aquello por lo cual quieres rezar. Simultáneamente, puedes obtener el beneficio de la plegaria sin perder tiempo concentrándote en cosas no esenciales. Cualquiera que esté en el camino debe aprender a enfocar la atención en aquello que es realmente esencial. La concentración en un objeto no es esencial, pero podrá ser mejor que nada, de modo que alguien que no crea en Dios pueda al menos aprender concentración.

La plegaria diaria es importante por la concentración y la disciplina que son requisitos para el proceso de purificación. ¿Cómo puedes estar en el camino si no te das una disciplina necesaria y regular? ¿Cómo puedes estar en el camino si eres incapaz de concentrarte en la corriente principal de tu vida, específicamente en tu desarrollo espiritual?

Aprendes a concentrarte cuando rezas, por ejemplo, por tus seres amados. Primero te ocupas en el proceso mental de pensar en ellos; luego, traes a ese proceso mental tus sentimientos y las profundidades de tu alma, tus deseos más profundos de la gracia de Dios. Deberías practicar el mismo procedimiento al rezar por tus enemigos. Aquí el

proceso mental podrá no ser tan difícil, pero unir tus sentimientos con tu buena voluntad podrá ser una tarea más larga. Reza por los individuos que conoces como así también por la humanidad y por todos los espíritus del universo entero. Reza por la paz, la difusión de la verdad y el cumplimiento del Plan de Salvación. Reza por todas las criaturas ciegas que aún están en la oscuridad. Reza por el proceso de purificación de más y más individuos. Concéntrate en las formas de pensamiento de todo lo que has aprendido: la necesidad del despliegue propio por medio del reconocimiento de uno mismo; la superación del yo inferior; la nueva canalización de las corrientes equivocadas y el logro del amor, la hermandad, la humildad, y la unión y el desarrollo de todos los seres. Tales pensamientos crean formas claras, luminosas y buenas que definitivamente tendrán efecto.

Esta actividad muy creativa fortalecerá tu mente, aun si no hace nada más. Por supuesto que al comienzo tus pensamientos se dispersarán. Por supuesto que tendrás dificultad para mantener y enfocar tu atención, pero ése es el trabajo que hay que hacer. Si no te permites desanimarte por los inevitables obstáculos iniciales, con el tiempo, poco a poco, aprenderás a rezar mejor. Cuando tus pensamientos vaguen, simplemente empieza allí donde dejaste sin hacerte ningún reproche, estando mental y emocionalmente tan relajado como sea posible. La plegaria es un entrenamiento que es parte de tu desarrollo.

Además de la concentración y la disciplina que la plegaria te ayuda a alcanzar, te beneficia en cuanto a que durante la plegaria el estado de tu mente será automáticamente diferente que cuando no rezas. Esto ocurrirá en más de una manera. El simple hecho de que decidas dedicar un cierto período de cada día a rezar, haciendo un esfuerzo disciplinado para concentrarte en otros y expresar deseos desinteresados, ya crea un cambio definido en el organismo de tus cuerpos sutiles, como así también, con el tiempo, en tu cuerpo físico.

La mayoría de las personas es incapaz de cultivar pensamientos buenos y compasivos durante todo el tiempo, en su vida cotidiana. Mientras que en la plegaria pueden tener éxito, fuera de ella vuelven a caer en el mal hábito de sus almas erradas. En la plegaria puedes expresar amor, una buena voluntad desinteresada y bien intencionada, pero cuando no estás rezando, puedes hacerlo sólo parte del tiempo. Cuando algo anda mal, la mayoría de la gente es incapaz de sentir lo que puede sentir sinceramente cuando reza. Entonces la importancia de la plegaria reside no sólo en que entrenas tu habilidad para concentrarte, para disciplinarte, sino que también aprendes a cultivar pensamientos que eres incapaz de sentir sinceramente cuando no rezas. En la plegaria podrás desearles el bien sinceramente a aquellos que te han herido. Fuera de la plegaria, todavía no puedes hacerlo. Al principio, para algunas personas esto es difícil aun en la plegaria, pero si lo intentan una y otra vez, con el tiempo tendrán éxito.

La plegaria tiene un efecto maravillosamente depurador en tu alma. Por supuesto que la meta última es que toda tu vida se vuelva una plegaria. Pero eso está muy lejos. Ninguno de mis amigos está aún lo suficientemente avanzado como para vivir en serio una plegaria. Cuando hayas llegado tan lejos, no tendrás que sentarte a una cierta hora cada día y rezar, porque entonces emanarás plegaria con cada respiración, con cada pensamiento que pase por tu mente, hasta tus sentimientos inconscientes serán plegaria.

Oh, yo sé que hay mucha gente, particularmente en estos tiempos, que se fuerza a sí misma a pensar pensamientos positivos. Pero no es a eso a lo que me refiero. La plegaria debe venir del corazón, de los lugares apartados más internos de la mente. Si las corrientes emocionales no siguen la misma dirección que los pensamientos positivos, en armonía con ellos, entonces hay un autoengaño que podrá traer

repercusiones más grandes que si declarases clara y simplemente dónde estás ubicado en tu propia mente. La plegaria es necesaria para encontrar la verdad acerca de ti mismo – el abismo que existe entre tus pensamientos y tus sentimientos.

Es vital que aprendas a enfocar tu atención en ti mismo – no egoísta sino constructivamente. Si quieres avanzar en tu camino, tu atención debería enfocarse también en tus problemas desde un punto de vista espiritual. En la plegaria tenderás automáticamente a verte a ti mismo y a ver tus fallas, tus problemas y tus experiencias a una luz diferente de lo que lo harías si aún estuvieses afectado por las influencias, a menudo no espirituales, de tu entorno habitual. Otro requerimiento es desarrollar un entendimiento conciso de ti mismo y de tus problemas. Esto introduce en tu alma un orden que no puede mantenerse sin tus esfuerzos incesantes. Entonces aprenderás a darte cuenta, profundamente, que tus problemas externos no son otra cosa que la manifestación de tus defectos internos. No es fácil llegar a este entendimiento. Llegarás a este punto sólo mediante la expresión completamente clara y concisa - al menos en formas de pensamiento y declaraciones claras. ¿Cuántos de ustedes todavía separan sus problemas de sus defectos, aun sabiendo en teoría y en principio que existe una conexión? ¿Cuánto trabajo es necesario para hacer la conexión entre ambas cosas? Esa parte del trabajo debería hacerse también en la plegaria.

Si prefieres, puedes llamarlo meditación. Es lo mismo. A través de la meditación te tomas el trabajo de clarificar y de presentar tus problemas concisamente ante Dios y ante ti mismo. Debes saber que Dios quiere que descubras la verdad dentro de ti mismo. Nadie puede encontrar respuestas y desarrollarse sin plegaria diaria.

Comúnmente tus pensamientos corren salvajes. Te concentras, tal vez en exceso, en un detalle menor, enfatizando demasiado el efecto en vez de ir a la causa. La gente a menudo no enfoca su atención en lo que tiene importancia real a menos que esté en plegaria. No deseo dar a entender que todo aquel que reza va al centro del asunto. Hay muchos que rezan diariamente, usando plegarias hechas, o tal vez hechas por sí mismos, pero sin hacer lo que es más esencial para su purificación. Sin embargo, cualquier persona que quiera estar en el camino encontrará a menudo la fortaleza y el deseo de hacerlo cuando rece, al darse cuenta de manera directa del deber de hacer la voluntad de Dios. De no ser así, uno se ve tentado a seguir una vieja línea de pensamiento y de reacción, evadiendo los asuntos reales.

Otro elemento importante de la plegaria es que cualquiera que se acerque a Dios en plegaria, tendrá automáticamente una actitud más humilde. Aun las personas que culpan constantemente a los demás y al mundo, el destino o Dios por sus desdichas, al menos durante el tiempo de la plegaria cambian su modo de pensar y se vuelven más humildes. De manera gradual pero segura, esta nueva actitud se volverá suya en todo momento. Otros, que tienen un sentimiento fuerte de que el mundo entero gira alrededor de su ego y que son los seres más importantes – aunque puede ser que no sean conscientes de ello – aprenderán a sentir de un modo diferente, cultivando en la plegaria pensamientos que afectarán gradualmente sus corrientes emocionales y toda su perspectiva de la vida. Las personas que sienten que su ego es el centro del mundo tienden a juzgar todo desde un punto de vista subjetivo. Tales personas – muchas de las cuales también demuestran buena voluntad hacia el desarrollo propio – tienen una imagen interna que les hace sentir que son las criaturas más elevadas y más importantes del universo. Hasta su idea de Dios está cortada a medida para ser compatible con sus necesidades personales no purificadas. Hay muchos que son demasiado orgullosos para pedir un favor. Cuando rezan, tienen que aprender eso. Uno reúne un tipo especial de humildad cuando pide y acepta un favor de alguien más poderoso. ¿Cuántos se sienten avergonzados de hacerlo y hasta están orgullosos de

sentirse avergonzados? ¿No es eso un signo de orgullo? En la plegaria aprendes a ser humilde; es otra medicina para tu alma, otra depuración.

La plegaria ayuda a hacer más fina la pared entre tú y las fuerzas divinas que están esperando para correr dentro de tu alma. Tienes que hacer posible esta afluencia por medio de tus propios esfuerzos. Tal como tus reacciones y pensamientos negativos crean formas de confusión, así los pensamientos y sentimientos que cultivas en la plegaria crean formas buenas, claras y armoniosas. Con el tiempo, estas formas te ayudarán a cambiar tus actitudes internas y a menudo inconscientes, que están enraizadas en el orgullo, la obstinación en la voluntad propia, el miedo y el error. Ellas te equipan para ser el que encuentra el camino a través de tu propia jungla y tierra salvaje.

Entonces, mis amigos, no me digan: “Yo amo a Dios y trato de ser una buena persona; no necesito rezar a menos que me sienta particularmente inspirado.” Esto está completamente equivocado. Cuanto más desarrollado estás, más se espera de ti, y más grande es tu deber de superar lo que para ti es más difícil. Dios no te hará más fácil llegar a esta disciplina diaria mandándote la inspiración necesaria y el “estado de ánimo”. Tienes que aprender a superar las dificultades de hacer de este proceso diario de depuración tu segunda naturaleza. ¡Cuánto más difícil sea reunir la disciplina para la plegaria diaria, más la necesitas! Es un hecho que cualquier cosa que descuides en tu camino, de cualquier modo en que te desvíes de tu plan de vida, esto creará nuevas repercusiones en tu vida.

La persona que ya ha hecho de la plegaria una disciplina diaria debe ser cuidadosa de un extremo opuesto – el extremo de la rutina. La rutina siempre tiene la tendencia de volverse el peligro para muchas cosas buenas. Una de las dificultades para experimentar la perfección de la armonía divina es encontrar en todo el justo medio y resistir a los extremos que son siempre tentaciones. Tienes que encontrar un equilibrio correcto.

Al decir rutina me refiero a que sigas rezando por las mismas cosas y que el acto mismo te dé una cierta satisfacción, como de un deber cumplido. En tanto sea difícil reunir la disciplina diaria, debes pelear para lograrlo. Una vez que se haya vuelto una segunda naturaleza, no dejes de rezar, pero tienes que estar alerta de que tu plegaria permanezca viva. Está atento y sé cuidadoso de no decir simplemente palabras que también se han vuelto un hábito y que, aunque como tales son palabras buenas, no las sientes tan fuertemente como lo hacías cuando eran nuevas.

Más aún, reza de acuerdo con tus necesidades diarias. Tú no permaneces en el mismo punto, particularmente cuando estás en el camino. Tus fases cambian al moverte alrededor de tu círculo vicioso personal. Y la vida traerá para ti desafíos y experiencias – grandes o pequeños – de acuerdo con tus necesidades actuales de desarrollo. Entonces, diferentes problemas saldrán a la superficie en diferentes momentos. Permanece atento y ajusta tu plegaria de manera acorde, para mantenerla por siempre nueva y viva. Los diversos puntos de tu círculo vicioso saldrán por turno al pasar el tiempo. Cada punto podrá estar en la superficie por un cierto período – por unas pocas semanas o aun meses cada vez. No puedes concentrarte con igual fuerza en todos los puntos de tu círculo, pero llegará la fase en la que puedas centralizar unos pocos temas mayores en el círculo vicioso. La concentración en el cuadro de conjunto se puede practicar ocasionalmente, cuando hagas un reconocimiento mayor.

Para ajustar tu plegaria a las fases de tu desarrollo es necesario que estés atento y que reconozcas cómo los sucesos diarios de tu vida y tus reacciones a ellos se relacionan con tu círculo vicioso interno. De este modo puedes resistir la tentación de hacer de tu plegaria una rutina. Entonces permanecerá viva, cambiando siempre de acuerdo con tu

camino cambiante. Gradualmente, serás capaz de concentrarte mejor en lo que se necesita cada día y no te dispersarás. Para no descuidar las muchas cosas por las que rezas que no tienen nada que ver contigo mismo directamente, podrás mantener ciertos elementos destacados que quieres recordar, pero aquí, nuevamente, ten cuidado de mantener vivos tus sentimientos. Escucha la fuerza de tus sentimientos. Incorpora tus necesidades diarias – no las necesidades materiales – a la plegaria y considera todo lo que pasa desde el punto de vista del desarrollo espiritual, pidiéndole a Dios ayuda y entendimiento. Puede ser que tengas que luchar para lograr este entendimiento. Siendo así, es necesario que penetres entonces tu inconsciente con estas nuevas percepciones interiores, formando la forma de pensamiento desde varios ángulos. Pregúntale a Dios cada día qué es lo que tienes que aprender. Pide Su ayuda. Esto imprimirá gradualmente tu mente inconsciente de modo que pueda formarse una buena huella dentro de ti. El proceso significa realmente instruir a tu inconsciente. Esto mantiene claramente frente al ojo de tu mente cuál es tu meta inmediata – la meta que puedes ver ahora. También te da un conocimiento mejor de cuánto sigues desviándote de la meta, cuando te observas a ti mismo en la revisión diaria.

Si tú que trabajas de un modo así en el camino, disuelves gradualmente la pared separadora que hay alrededor del alma, entonces la fortaleza y la ayuda divina no podrán sino fluir y entrar en ti. Pero ustedes tienen que hacerlo primero, mis queridos.

PREGUNTA: ¿No es la plegaria también una confirmación de la fe en Dios?

RESPUESTA: Por supuesto que lo es. Eso es parte de lo que he estado diciendo aunque no lo expresé de la misma manera.

PREGUNTA: ¿Podrías darnos tres o cuatro elementos destacados de lo que debería ser parte de cada plegaria todos los días?

RESPUESTA: La difusión de la verdad entre la humanidad. Rezar por las almas infelices y por los seres humanos en general. Rezar por los seres amados – lo cual es fácil. Tus plegarias también deberían ser por aquellos que no te gustan. Cuanto menos te gusten, más deberías rezar por ellos. Entonces trata de observar tus sentimientos cuando les deseas felicidad. No te engañes a ti mismo. Di para ti mismo: “Una parte de mí quiere esto; otra parte de mí todavía está luchando contra los buenos deseos por ciertas personas.” De este modo, no estarás viviendo una mentira. Inténtalo y pide a Dios que te ayude a sentir amor por todos dentro de ti de todo corazón, al menos mientras rezas.

Todos deberían rezar por la paz, por el amor, por la hermandad, por la justicia y por la difusión de la ley divina. Pero sólo puedes ser un gran contribuyente a la paz y a la hermandad si cultivas estas cualidades dentro de ti mismo. En tanto existan en ti odio, resentimiento e intolerancia, contribuyes a lo opuesto de todo aquello por lo que rezas. Darte cuenta de que eres una parte del Universo y de que puedes hacer avanzar u obstaculizar la verdad divina, la paz y el amor, te hará sentir más responsable, y tu plegaria por todos estos valores más elevados ya no estará más tan divorciada de tu propio desarrollo y de tu sensación de participación junto con todas las otras criaturas de la existencia.

La obstinación en la voluntad propia, el orgullo y el miedo que son inherentes a todos los seres humanos darán lugar a la humildad, el amor y la disposición a que se haga la voluntad de Dios en todas las cosas. Pero no reces por esto sólo en general; trata de observar en ti mismo exactamente dónde reaccionas, piensas y sientes de manera diferente de lo que es agradable para Dios.

Reza para poder descubrir específicamente cuáles son tus miedos. Y una vez que esta plegaria haya sido respondida, reza para poder superar tus miedos al ser capaz de aceptar lo que temes, siempre y cuando sea la voluntad de Dios para ti y sea bueno para tu desarrollo y tu crecimiento espiritual. Reza para tener la habilidad de abrazar el dolor como así también la felicidad. Reza para no amar tu ego tanto que evadas el agente sanador del dolor ocasional. Reza para tener el coraje de tomar el dolor de la manera correcta. Entonces, en el sentido último, el dolor habrá de ser uno con la felicidad. Cuando llegues a un cierto punto en tu camino hacia Dios, no sabrás la diferencia entre dolor y placer. El dolor será felicidad y la felicidad será dolor en un sentido dichoso. Al final todo es uno.

Mis amigos, me doy cuenta de que por ahora éstas son meras palabras – tal vez hasta son palabras peligrosas para algunos de ustedes. No deberías tratar de forzar el estado de ser que estoy explicando aquí. No puedes forzarlo. Cualquier cosa puede pervertirse, especialmente cuando es forzada. Entonces ten cuidado de no asumir a la fuerza los estados que estoy describiendo aquí. Simplemente continúa en tu camino, paso a paso, y cada día realizarás algo. Y eso es bueno. No te apures. Los resultados se desarrollan orgánicamente a partir de los esfuerzos y las necesidades inmediatos. Si rezas por todo esto y además introduces tus cambiantes problemas personales en la trama de tu plegaria, recogerás los frutos.

PREGUNTA: Hay algunas teorías que dicen que para alcanzar la disciplina de la plegaria diaria uno debería reservar la misma hora cada día. Pienso que esto conduce más bien a la rutina contra la cual nos prevenías. ¿Qué es lo correcto?

RESPUESTA: No puedes generalizar. Para algunas personas es correcto hacerlo de un modo, para otras, de otro. Si una persona sigue teniendo dificultades para dominar una disciplina, entonces la misma hora y el mismo lugar cada día podrán ayudarla. También hay casos en que la disciplina se puede desarrollar igualmente bien, o mejor, si uno no se ata a ello obsesivamente. Esto depende del modo de vida de la persona, de su carácter, de muchas circunstancias. Uno no puede hacer una regla.

PREGUNTA: Pero empezar el día con plegaria le da al día una dirección espiritual; y, nuevamente, la noche debería ser buena para la paz, ¿no es así?

RESPUESTA: Oh, sí, yo diría que toda persona puede dedicar al menos dos o tres minutos a la plegaria cuando se levanta y cuando se va a dormir. Pero ésa no tiene que ser la hora necesariamente. Algunas personas podrán encontrar que otro momento del día es mejor, pero aun así deberían levantarse y retirarse en Dios y con Dios. Esto no lleva más que unos pocos minutos y debería hacerse además de la plegaria larga que llevará al menos media hora.

Para la plegaria más larga lo importante es que sepas que tienes suficiente tiempo y que nadie va a perturbarte, de modo que puedas estar completamente relajado. Cuando debe ser ese momento es diferente para cada persona. Hay un ritmo individual para cada uno.

Sean benditos, mis queridos. Estén en paz, permanezcan en Dios.