

# Herramientas Para Vivir Librementemente

NÚMERO S55 EN ESTA SERIE EDUCATIVA

## Meditación en el Camino De La Trascendencia del Alma

Extractos del Satsang «¿Te Has Dado Atención Hoy?» [MP3 A3] y «¿Qué es La Corriente del Sonido?» [MP3 A6]

«Y siempre me encanta cuando a la gente se le sugiere: “Oye, ¿Por qué no viene a reunirse con nosotros para la meditación?” [...] Y la persona siempre responde, “No, estoy demasiado ocupado” [...]».

\*\*\*

«Y la pregunta que le hago a la gente que está demasiado ocupada es, “¿en qué estás tan ocupado, qué estás haciendo que estás tan ocupado? ¿Cuál es la prioridad aquí?”. Estoy asumiendo que Dios te dio la vida para que fueras la persona más rica y más poderosa por estos lugares antes de que mueras. ¿No es eso lo que estás haciendo aquí? Porque actúas como si fuera así. Pero si sabes nuestro propósito, como dice Bob Dylan [...]: “¿No es nuestro propósito el mismo en esta tierra, sino Amar y Seguir Su Instrucción?”. Y Su instrucción es muy sencilla: ¡Amar a Dios!».

\*\*\*

«Y lo bueno de sentarse y quedarse tranquilo y meditar es que estás deteniendo tu mundo. Estás dándote una oportunidad de elevarte más allá de tus emociones y tus pensamientos. Y estás fortaleciendo esa parte de ti que es más que tus emociones y pensamientos, que tu mente e imaginación. Estás fortaleciendo esa parte de ti que es Espíritu. Y no tienes que sentarte y pasar una hora, puedes hacerlo mientras caminas por la calle y simplemente diriges algo dentro de ti. Para amarte lo suficiente y respetarte lo suficiente, como para darte ese poquito de tiempo».

\*\*\*

«Lo que yo quiero que hagas ahora es sentarte en silencio y dentro de ti mismo permite que algo que verdaderamente te molesta se manifieste –una preocupación, una inquietud, un temor, un enojo, o lo que sea– [...] Y ahora lo que quiero que hagas es que tomes un momento para decirte a Ti Mismo

que estás bien. Sólo haz esto. Y cuando puedas, regresa tu Consciencia al presente.

»Cuando estés regresando al presente, ¿podrías hacer un inventario dentro de ti de tu Ambiente Interno? Si estás mejor después de haberte dicho que estás bien, ¿es diferente la energía dentro de ti? [...] Y lo que has hecho ahora –si has hecho el proceso como te lo pedí– es que te has dado a Ti Mismo atención. En otras palabras, has tomando un momento para Amarte a Ti Mismo».

\*\*\*

«Y eso hace algo muy bueno (el tomar un momento para alinearte de nuevo con el Espíritu que es eres). Esto confirma que no soy una víctima en mi propio Ambiente Interno, en mi propia vecindad. No soy una víctima. No soy una víctima de mis emociones, no soy una víctima de mis pensamientos. Sino que tengo soberanía sobre ellos; esto significa que yo puedo controlar en dónde pongo mi enfoque. No estoy diciendo que yo puedo controlar mis pensamientos o mis sentimientos; ellos van a presentarse. Pero lo que yo hago, al darme atención amorosamente, es que puedo decidir quién tiene la soberanía. En otras palabras, ¿Voy a permitir que un niño de tres años maneje mi coche o voy a dejar que el adulto maneje? Lo que yo veo mucho es que tantas personas, por no querer tomar esa fracción de segundo para decirle cariñosamente a ese niño, “Mira, yo sé que tú quieres manejar este coche pero vamos a enfocarnos en otra cosa, o vamos a hacer otra cosa; estamos en control, yo estoy a cargo”. Pero ellos dejan que ese niño de tres años sea la autoridad. Y ese “niño de tres años” son nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestra inconsciencia, nuestra imaginación –son todas esas cosas–».

\*\*\*

«Y cuando permites esas emociones, cuando permites que tus pensamientos,

**«Incluso si tomamos un momento cada día o si hacemos una hora a la semana de meditación nos estamos dando esa oportunidad de conocer a nuestro Espíritu y de sentirnos más felices y enriquecidos y sabios. Porque la riqueza está dentro de nosotros. Tenemos grandes riquezas allí, las riquezas del Reino están allí».**

*Del Satsang  
«¿Qué es La Corriente del  
Sonido?» [MP3 A6]*

cuando permites que tus sentimientos tengan control sobre ti, esas son creaciones que no permiten que ames a Dios. Y ellas son obstáculos para amarte a ti mismo. Y sabes que esto es clave: No puedes amar a Dios al menos que te ames a Ti Mismo. Y no puedes amarte a ti mismo al menos que ames a Dios, porque son lo mismo. ¿Vés?, porque somos creados de manera que cualquier parte de nuestra Consciencia que no nos guste sobre la cual tenemos un juicio –es proyectada en algo– es proyectada en Dios. Así es, que si no nos gusta una parte de nosotros Mismos, va a parecer que es Dios. Si no nos gusta una parte de nosotros a la que no le interesa nuestro propio bienestar, entonces vamos a creer que a Dios no le interesa nuestro bienestar. Pero eso no es cierto».

\*\*\*

«Dios nos ha dado la elección. Podemos crear en la polaridad negativa con el temor y dolor, etc., o podemos crear positivamente. Y lo bueno de los lugares dentro de nosotros en donde estamos dolidos es que ellos nos indican que tenemos un apego, que hemos caído en algo. Alguna parte en nuestra Consciencia está atrapada y no somos libres. Somos esclavos de esa creación. Y la Verdad de nuestra Consciencia es que somos libres. Fuimos creados libres y esa es nuestra verdadera naturaleza y cuando nos damos atención ¿qué estamos haciendo? Estamos diciéndonos, “¡Mira! Si, soy libre y voy a ejercer esta libertad”[...].»

\*\*\*

«Así que, déjame sugerir sólo una cosa, pregúntate algo sencillo, “¿qué estoy haciendo aquí en este planeta?” y “¿qué estoy haciendo con mi tiempo?” y “¿en dónde estoy colocando mi Consciencia?” y pregúntate ¿cómo me gustaría aprovechar de una manera más productiva y mejor el tiempo que Dios me ha dado en este planeta?».

*Extractos del Satsang, «¿Te Has Dado Atención Hoy?» [MP3 A3]*

\*\*\*

«Entonces, parte de nuestra responsabilidad es darnos lo mejor, amarnos a pesar de lo que sintamos y poner estos a un lado y simplemente permitir la Verdad y sólo recibir el Amor que está allí para Nosotros. La Meditación es una bonita manera de sentarse y recibir este Amor y nutrirlo y cuidarlo. Así que se trata del Regalo del Santo *Shabd*, o de La Corriente del Sonido o del Espíritu Santo. Es sobre nutrirse, amarse, de llegar a completarse como Alma y es acerca del cumplimiento del propósito de la vida humana, el cual es Amar a Dios con todo Tu corazón, y toda Tu Alma y toda Tu fuerza, y amar a tu vecino como te amas a ti mismo.

»Y el Camino con el cual estoy involucrado simplemente te da la oportunidad de conocer a Dios *directamente*. Y la pregunta es ¿te conoces y te amas a ti mismo lo suficiente como para darte el Regalo de ser Quien realmente *eres* y el Regalo de Dios?».

*Extractos del Satsang «¿Qué es La Corriente del Sonido?» [MP3 A6]*

## Paso a Paso

**Aquí tienes una referencia para la práctica cotidiana:**

1. Llama a la Luz de Lo Más Alto diciendo, «Señor, Dios, ¡envíame Tu Luz!».
2. Permite que dentro de ti venga algo que te molesta mucho –una preocupación, una inquietud, un enojo, un temor, una situación– que, hasta ahora, has sentido que te quita energía.
3. Di, «¡Señor, Dios, por favor llévate cualquier negatividad de mí!».
4. Luego dite, «(tu nombre), ¡está bien dejarlo ir!».
5. Si la negatividad regresa, toma un momento para repetir amorosamente el proceso número 4.
6. Contacta cualquiera de nuestros Centros Regionales y pide el regalo de la Iniciación en El Camino de la Trascendencia del Alma o puedes comunicarte con nosotros por correo electrónico escribiendo a: [info@spiritcentral.com](mailto:info@spiritcentral.com)

Para más información o para solicitar otras Publicaciones, por favor contáctenos al  
Cosmos Tree, Inc.  
1461A First Ave.  
New York, NY 10075  
212-828-0464  
[info@cosmostree.org](mailto:info@cosmostree.org)  
[www.cosmostree.org](http://www.cosmostree.org)

**Las Herramientas Para Vivir Librementemente**  
son publicadas por Soundly, Inc. Cualquier distribución o reproducción de esta publicación sin permiso escrito está prohibida.  
©2018, Soundly, Inc. New York, NY.