

TÉCNICA DE LA  
VIDA ESPIRITUAL



CLARA M. COOD

TÉCNICA DE LA  
VIDA ESPIRITUAL

Diseño de tapa: Juliana Cesano

Título en español: “Técnica de la Vida Espiritual”

Copyright © 2013 por la Editorial Teosófica en Español. Todos los derechos reservados.

Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio. Queda hecho el depósito que marca la ley 11723.

**ISBN 978-987-27745-6-1**

Por información adicional, dirigirse a:



Editorial Teosófica en Español  
etespa@sociedad-teosofica.com.ar  
www.sociedad-teosofica.com.ar

Impreso en Argentina

## ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO II - LA PERSONALIDAD Y EL EGO.....	10
CAPÍTULO III - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA VOLUNTAD	18
<i>Recta Selección</i> .....	21
<i>Desaliento</i> .....	22
CAPÍTULO IV -PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: EL CUERPO....	24
<i>Adiestramiento del cuerpo</i> .....	24
CAPÍTULO V - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LAS EMOCIONES	32
CAPÍTULO VI - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA MENTE ....	38
CAPÍTULO VII - PREP. PARA EL CAMINO: PECADOS Y VIRTUDES	47
CAPÍTULO VIII - EL CAMINO.....	49
<i>Dos grandes verdades</i> .....	50
<i>El gradual cambio de actitud</i> .....	51
<i>El puente entre la conciencia inferior y la superior</i> .....	52
<i>Conciencia espiritual</i> .....	56
<i>Órganos físicos de la conciencia espiritual</i> .....	59
<i>Los cuatro estados de conciencia</i> .....	62
<i>Las tres salas</i> .....	64
<i>La cuarta etapa: turiya</i> .....	74
CAPÍTULO IX - EL MÉTODO.....	76
<i>El regreso</i> .....	83
<i>Estudio</i> .....	84
<i>Auto-conocimiento</i> .....	85
<i>Amor y servicio</i> .....	89
<i>Palabras finales</i> .....	90
<i>Algunos libros especiales</i> .....	92
CAPÍTULO X - LA MEDITACIÓN CLÁSICA DEL SEÑOR BUDA .....	94



## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

Es una verdad trillada que el mundo está hoy en el umbral de una Edad completamente nueva.

La vida transcurre en ciclos, nunca en una línea invariablemente recta. Este gran principio rige por doquier. Jamás hubo un anochecer que no condujera a un amanecer, ni un invierno que no anunciara otra primavera. Los “días” de la vida del hombre siguen exactamente el mismo orden. El primer arco de la vida del hombre es de salida, de crecimiento y aventura; el segundo es de regreso, de fuerzas que lentamente disminuyen, del caer de la paz del atardecer.

Esto no es cierto solamente de un día o un año o un ciclo de vida, sino también de la vida de cada nación, civilización, planeta, sistema solar y hasta del ilimitable universo. Es la universal ley cíclica, el movimiento eterno, el rítmico flujo y reflujo de toda la Naturaleza. De ahí que una nación se extinga y cese, pero las almas que la formaron renacen en una nueva raza. Podemos ver rastros del romano colonizador y legalista en el moderno británico; y del meticuloso y artístico griego en el francés de hoy. Las civilizaciones que las naciones promueven e incorporan, tienen su gran Día, y pasan, y de sus cenizas surge un nuevo y más amplio concepto de la vida. El conjunto de la conciencia de la humanidad que avanza pasa por muchos de estos ciclos, y en este proceso, si bien se destruyen las formas, persiste la vida inmortal y vuelve a expresarse de nuevo.

Uno de estos ciclos de aproximadamente 2.000 años está llegando ahora a su término. La Humanidad está a un día de marcha más cerca de su hogar. Signos del cierre de un ciclo son las crisis, caos, cambios y cataclismos universales, de los cuales emerge lentamente el contorno de uno nuevo. Por ejemplo, es claro que ahora ha pasado la edad del aislamiento, de los imperios, del dominio de una nación sobre otras. Las comunicaciones vía inalámbrica, la radio, la televisión, los aviones, etc., presagia la realización de un sueño del poeta Tennyson: “El Parlamento del hombre, la Federación del mundo”. La Nueva Edad que ahora nace verá el crecimiento del principio de cooperación entre todas las naciones y clases, y por lo tanto el final de las guerras, con su acompañante pobreza, por el resto de la vida de este planeta.

Cambios tan grandes son producto del crecimiento de la conciencia del hombre; y eso se refleja en el mundo del pensamiento religioso más marcadamente que en el mundo de las relaciones sociales, siendo este último, producto del primero. El hombre está pasando de la idea del Dios Trascendente a la del Dios Inmanente; y sobre todo, Dios Inmanente en el más profundo corazón del hombre. De ahí el rápido y extraordinario crecimiento del interés público en el misticismo, el ocultismo, la yoga, y la vida de grandes Santos y Sabios. Hace ochenta años observó un Adepto que una ola de misticismo corría sobre Europa. Ahora avanza sobre todo el mundo, y miles se vuelven hacia dentro, buscando a Dios, tratando de encontrarle, buscando dentro el Reino del Cielo y la felicidad perdurable.

Esa es verdadera religión; como dijo el Deán Inge, el misticismo, el conocimiento directo de Dios, es verdadera religión, y sin sus grandes santos, conocedores y amantes de lo Real, ningún sistema religioso exotérico podría durar. Más y más almas están buscando internamente, tratando de encontrar el camino de la divina reali-

---

zación. Esto nos lleva a otro gran principio de la Naturaleza: todas las cosas devienen. Dentro de la bellota yace el futuro gigante del bosque; dentro de la semilla la hermosa flor; y dentro del alma del hombre el futuro Dios, el Hombre Perfecto. Es destino del hombre que algún día aprenda a zambullirse en los misteriosos abismos de su glorioso ser, pues solo allí encontrará verdadera sabiduría y poder para servir.

Esta creciente necesidad humana están afrontándola hoy por todos lados numerosas escuelas de pensamiento místico y oculto, algunas de ellas sinceras y leales, y otras menos sabias y no bien informadas. He escrito este libro para tratar de hacer mi pequeña parte en ayudar a esta surgente oleada de buscadores de la Realidad, donde estén, y ya sea que formen parte o no de algún grupo religioso o místico. La Realidad es la “verdad desnuda” en todas partes. No tiene nombre, ni rótulo, ni secta. En el camino hacia Ella la vestimos con los ropajes de pensamientos en que nos formamos o en que estamos sumergidos. Pero la Realidad es una sola, simple, bella. Es la resplandeciente cumbre del gran Monte de Dios, y el minúsculo hombre puede comenzar a ascender desde cualquier punto al pie del monte, y tomar la senda que le parezca mejor. Pero cuando llegue al resplandeciente pico, todos los caminos se habrán unido, y no quedará sino lo que el noble Plotino llamó “el vuelo del solitario al Único”.