



# Índice

Introducción.....	11
Mi despertar .....	19
I.	
El primer secreto sagrado: vivir con una visión espiritual .....	29
El primer periplo vital: sanar al niño herido.....	53
II.	
El segundo secreto sagrado: descubrir tu verdad interior ...	79
El segundo periplo vital: disolver la división interna.....	99
III.	
El tercer secreto sagrado: despertar a la inteligencia universal .....	127
El tercer periplo vital: conviértete en un compañero incondicional .....	141

IV.

El cuarto secreto sagrado: practica la acción espiritualmente correcta .....	179
El cuarto periplo vital: conviértete en un creador consciente de riqueza .....	191
Epílogo .....	227
Preguntas y respuestas sobre nuestra academia .....	227
Agradecimientos .....	247
Notas.....	249
Acerca de los autores .....	251



# Introducción

*Preethaji*

**A**l abrir las puertas y entrar en el porche, siento como la frescura del aire se humedece. La brisa trae, desde la lejanía, el aroma de la tierra mojada. En el cielo se juntan dos grandes nubarrones negros, descargan lluvia y siguen su camino. El agua baja desde el tejado y forma charcos en el jardín. Una rana croa con fuerza y otra responde; pronto se forma una orquesta. Mis sentidos explotan de alegría. Siento como la dicha me llega por los cuatro costados antes de sumergirme en un estado de profunda calma. Mi director financiero me llama desde Los Ángeles para hablar de nuestra próxima aplicación de meditación... La quietud interior se mantiene a través de la conversación... y las palabras fluyen.

¿Por qué la vida no nos parece siempre tan fácil?

¿Por qué tenemos tan pocos momentos profundos, ricos y satisfactorios en nuestras relaciones? ¿Por qué progresamos tan despacio cuando queremos alcanzar un logro y encontramos obstáculos tan grandes en el camino?

¿Por qué la felicidad es tan fugaz? Sentimos un destello de alegría cuando vemos a nuestros hijos sonreír, cuando abrazamos a nuestros seres queridos, cuando nos felicitan por un buen trabajo. ¿Por qué nuestra euforia se desvanece tan deprisa, y en su lugar aparecen la ansiedad, la preocupación o la duda?

Durante miles de años, los seres humanos hemos buscado respuestas a estas preguntas. Hemos seguido innumerables estrategias para despertar a una existencia más armoniosa. Nos hemos esforzado en perfeccionar nuestras habilidades, en dominar tanto las viejas disciplinas como las técnicas más actuales.

Pero ¿todas estas estrategias nos han acercado más a las vidas con las que soñamos? ¿O solo producen resultados temporales?

Sin duda, no hay nada malo en un enfoque táctico. Pero nuestra meta es ayudarte a ir más allá de la mediocridad y despertar a un poder mucho mayor que cualquier técnica que puedas dominar, un poder que te permita crear una vida repleta de prosperidad y amor. Solo tienes que sacarlo a la luz.

Es el poder de una conciencia transformada.

Para decirlo con otras palabras, no estamos hablando de volver a entrenar la mente o de adoptar mejores hábitos, sino nada menos que de transformar la manera en que percibes la realidad. La manera en que te percibes a ti mismo y al mundo que te rodea. *Todo.*

Piénsalo durante un momento.

¿Qué significaría percibir la vida de una manera completamente diferente? ¿Sentirte como si nuevas partes de

tu cerebro se hubieran activado y acelerado? ¿Ver oportunidades donde antes solo veías obstáculos? ¿Sentir que, por fin, el tiempo y la fortuna están de tu parte?

¿Qué sería posible con una conciencia tan poderosa?

Si eres como muchas de las personas que hemos conocido en las últimas tres décadas, tienes hambre de ese conocimiento. Hace cincuenta años, mis suegros, Sri Bhagavan y Amma, fundaron Oneness,\* una organización espiritual dedicada a ayudar a los individuos a pasar de sobrevivir a vivir. Y veinte años después, mi marido, Krishnaji, y yo fundamos One World Academy, nuestra propia escuela de filosofía y meditación para transformar la conciencia. Han pasado dos años desde que mis suegros nos entregaron la dirección de Oneness a Krishnaji y a mí, y desde entonces hemos fusionado estas dos grandes organizaciones para crear O&O Academy. Nuestro plan de estudios ha ayudado a miles de personas a cultivar relaciones sin dolor, a alcanzar logros sin agresividad y a vivir sin miedo. Les ha enseñado a pasar de la separación a la conexión, de la división a la unidad, del estrés a la serenidad, y a transformarse a sí mismos, durante el proceso, como individuos y como miembros de familias y organizaciones.

O&O Academy no es un *ashram*\*\* en el que quedarse a vivir, sino una organización que imparte a sus estudiantes un aprendizaje dinámico. Tomas lo que aprendes aquí y lo aplicas a la vida cotidiana. Ofrecemos cursos para adolescentes, adultos jóvenes, familias, buscadores espirituales,

---

\* Unidad. (N. del T.)

\*\* Lugar de retiro espiritual y meditación, monasterio. (N. del T.)

creadores de riqueza conscientes y líderes que desean una «actualización de la conciencia».

En un principio, muchos acuden a Krishnaji y a mí buscando exactamente el tipo de consejo estratégico que acabo de describir, pero pronto se dan cuenta de que todas las estrategias no son nada en comparación con los conocimientos y la magia que desarrollan en sus vidas como consecuencia de despertar al poder puro de la conciencia.

Piensa que este libro es una guía para liberar el asombroso potencial de la conciencia humana. Desgraciadamente, a la mayoría nunca se nos ha enseñado a aprovechar esta profunda fuente de sabiduría. No es de extrañar que nos pasemos tanto tiempo pensando en la felicidad y en los logros que queremos alcanzar, y haciendo planes para conseguirlos, como si se tratara de invitados a los que resulta imposible convencer para que se queden a tomar una taza de té.

En las páginas siguientes, compartiremos contigo cuatro secretos sagrados, que te sintonizarán con el gran poder de la conciencia. A cada secreto le corresponde un periplo vital diseñado para liberarte de todo lo que te impide realizar tus sueños, acceder a estados expansivos de conciencia y conectarte profundamente con tus seres queridos.

La gran recompensa de una conciencia transformada es que llegarás a experimentar una forma de estar en el mundo que Krishnaji y yo llamamos un «estado de belleza». Desde ese estado, vivimos con alegría y sin esfuerzo. Las oportunidades comienzan a llegar a tu vida con facilidad. De la nada aparecen desconocidos que se convierten

en amigos y te prestan su apoyo. A cada paso del viaje encuentras ayuda. Ya no te sientes estancado. Tu intuición está despierta.

La idea central de este libro es bastante sencilla: solo hay dos estados de ser, estado de sufrimiento y estado de belleza. Un estado crea a tu alrededor un campo de energía de caos. El otro invita a acontecimientos armoniosos en tu vida. Por lo tanto, la elección más importante que podemos plantearnos es: «¿En qué estado quiero vivir?».

Pero esta idea también plantea una pregunta: una vez que tomamos la decisión, ¿podemos vivir continuamente en un estado de belleza?

No, no podemos. La decisión por sí sola no es suficiente. Primero debemos comprender que los estados de sufrimiento son a menudo inconscientes y están profundamente arraigados. Arraigaron en nosotros ya sea epigenéticamente,\* prenatalmente, en nuestra primera infancia o incluso en nuestros años más recientes.

Nuestros estados de sufrimiento nos impiden sentir esta sensación de integridad, calma, alegría y coraje. Pero podemos superarlos.

Si no aprendemos a liberarnos de los estados de sufrimiento, se repetirán una y otra vez hasta que nuestro

---

\* Una de las implicaciones más sorprendentes en los recientes hallazgos en el campo de la epigenética hace referencia al impacto de las experiencias vividas por una persona, especialmente las traumáticas, en su árbol genealógico y cómo se transmite a sus descendientes. Ya que existen numerosos estudios que apoyan la hipótesis de que los efectos de un trauma pueden transmitirse a las siguientes generaciones a través de la epigenética (que es el estudio de los cambios que activan o inactivan los genes sin cambiar la secuencia del ADN). (N. del T.)

estado de ánimo dominante sea la tristeza, la irritación o la ira. Mientras nos sintamos heridos no podremos crear felicidad, relaciones ni riqueza duraderas.

Incluso si usamos nuestra frustración como acicate, la satisfacción que nos brindarán nuestros logros será temporal. O, lo que es peor, nuestro ascenso a la cima tendrá un precio tan elevado que nos preguntaremos: «¿Mereció la pena?».

Una vez llegados a ese punto, la meditación, la oración o las vacaciones pueden parecernos tan eficaces como echarle cubitos de hielo a un volcán.

Hace falta algo más que bálsamos; hace falta transformación.

Hemos sido coautores de este libro para compartir nuestra propia experiencia del poder del estado de belleza, así como las de nuestros estudiantes que han transformado sus vidas desde su interior en todos los aspectos: desde el desarrollo de relaciones duraderas hasta el logro de carreras satisfactorias y exitosas. Hemos cambiado adrede los nombres, los países de origen y los antecedentes de estos estudiantes para preservar su privacidad, sin alterar ni un ápice la autenticidad de sus ideas y sus experiencias de transformación.

Tal y como reflejan estos casos, si sientes curiosidad por transformar tu conciencia, descubrirás que puedes vivir, amar y lograr tus metas sin la sensación de estar siempre esforzándote. Una vez que asimilas estos secretos sagrados, el universo se convierte en un amigo que vela por ti y te apoya con sincronicidades mágicas que te dan fuerzas a lo largo del camino.

Comencemos este viaje juntos.

Pero antes de empezar, nos gustaría hacerte una sugerencia: no te precipites al leer estas páginas. Es conveniente que releas a menudo *Los cuatro secretos sagrados del amor y la prosperidad*. La verdad que contienen sus palabras se volverá más evidente con cada día que pase. Podrías leer algunas secciones como parte de una práctica diaria de meditación o llevar el libro contigo para que te ayude a encontrar claridad ante los numerosos desafíos diarios de la vida. Conviértelo en algo tuyo escribiendo en él notas, preguntas y reflexiones a medida que lo lees. Cada vez que vuelvas a estas palabras, tendrán una nueva lección que ofrecer.

Haz una pausa para reflexionar sobre cada concepto. Toma nota de cualquier sentimiento o idea que surja, así como de cualquier coincidencia que ocurra a medida que despiertas al poder de la conciencia.





# Mi despertar

*Krishnaji*

**P**reethaji y yo acabábamos de viajar al lago Big Bear, en el sur de California, con nuestra hija, Lokaa, que en aquella época tenía cinco años. Era la primavera de 2009. Estábamos disfrutando de unas vacaciones que llevábamos tiempo esperando, y subimos juntos a la cima de la montaña para admirar la belleza que nos rodeaba.

El inmenso lago de agua azul cristalina parecía no tener fin. Manchas verdes y blancas reflejaban la tierra y el cielo. Líneas de plata y oro líquidos atravesaban la superficie prístina. Me embriagaba la frescura y el olor de la tierra que inundaba mis pulmones: esperábamos un gran cambio de temperatura al llegar a lo alto de las montañas, pero no habíamos imaginado que la brisa del lago alimentado por la nieve sería tan helada. Mi cuerpo y mi mente estaban totalmente despiertos.

Después de unos momentos, la emoción de Lokaa rompió el silencio.

—¡Nanna, nanna, mira! —gritó, empleando el término cariñoso que se usa en el sur de la India para «papá».

Tirando de mi brazo, señaló hacia el puerto deportivo, donde dos motos acuáticas estaban entrando en el muelle. Preethaji y yo nos miramos. ¿Cómo podíamos decir que no a ese entusiasmo?

La emoción de Lokaa era realmente contagiosa. El instructor de moto acuática también tenía un aire jovial. Después de repasar lo básico, preguntó:

—¿De verdad quieren chalecos salvavidas?

Lo hizo de una forma tan despreocupada que casi inmediatamente le dije:

—No, no hace falta.

No habían pasado ni treinta segundos cuando Preethaji me dio un codazo y me dijo:

—Vamos a aceptarlos.

Enseguida me di cuenta: ¡por supuesto que los necesitábamos! Preethaji no sabe nadar. Agarramos los chalecos y nos dirigimos a nuestra moto acuática.

Mientras yo arrancaba, el instructor se esforzaba por transmitirnos las directrices finales tratando de hacerse oír entre el ruido del motor y los aplausos de Lokaa. Nos explicó, a voces, que debíamos vigilar la velocidad y evitar los giros bruscos. Y, justo cuando empezamos a alejarnos, gritó:

—Si volcáis, poneos en posición vertical en siete minutos, o se hundirá.

Nos pusimos en marcha. Lokaa me hacía reír:

—¡Más rápido, nanna, más rápido!

Ya habíamos atravesado una gran distancia, pero parecía que podíamos seguir recorriendo kilómetros y kilómetros por el lago.

Quería proporcionarles una experiencia inolvidable a Lokaa y Preethaji, de manera que llevé las cosas al límite. Empecé a correr en zigzag con la moto acuática tratando de crear una ola hermosa y grande. Lo que sucedió fue que la moto volcó y nos caímos.

Oscuridad absoluta. Estábamos todos bajo el agua. El miedo se adueñó de mí cuando sentí que Preethaji me tiraba desesperadamente de la ropa. ¿Dónde estaba Lokaa? Agitándome, me dirigí a la superficie y vi a ambas aparecer con sus chalecos salvavidas bien abrochados.

A Preethaji le había entrado agua en los pulmones y jadeaba intentando respirar. Mientras ella luchaba por estabilizarse, mi mente iba a mil revoluciones. ¿Y si le hubiera pasado algo? ¿Y a Lokaa? Transcurrieron unos minutos antes de que pudiera tranquilizarlas y consolarlas. Lokaa se recuperó antes que Preethaji.

—¿Nanna? —gritó Preethaji—. ¿Cómo le damos la vuelta a este cacharro?

Las palabras del instructor resonaron con fuerza en mi mente mientras la tensión crecía. Nos estábamos acercando al límite de los siete minutos, así que seguramente la moto acuática comenzaría a hundirse de un momento a otro.

Estábamos atrapados en aguas heladas con los teléfonos empapados. No hacía falta ser muy perspicaz para pensar que alguien que fue tan despreocupado con los procedimientos de seguridad podía haberse olvidado de

nosotros. En un momento de pánico pensé: «¿Y si no viene nadie a ayudarnos? Nos congelaremos en estas frías aguas». Aunque no pudimos colocar la moto en posición vertical, afortunadamente seguía flotando. Todavía tendríamos que esperar a que alguien nos rescatara, pero por el momento parecía que el mayor peligro había pasado.

Mientras tanto, mi mente seguía acelerada. No podía dejar de enfurecerme por las deficientes instrucciones que nos dieron en el puerto deportivo; estaba muy enojado, y deseando cantarle las cuarenta al instructor de motos acuáticas. Al mismo tiempo, me esforzaba en entender por qué había ocurrido eso. Las preguntas corrían por mi cabeza atropelladamente.

«¿Por qué le ha pasado esto a mi familia? ¿Será que hay un karma negativo? ¿Estaba destinado a suceder como parte de algún plan cósmico?».

¿Qué lección se supone que debía aprender de todo ello?

Ninguna de las respuestas que se me ocurrían me hizo sentir mejor. Si hubiera podido atribuir el accidente al karma, a un plan cósmico o a alguna lección que necesitaba aprender, saber eso con seguridad habría disuelto mi ira y me habría brindado algo de paz, con lo que habría dejado de hacerme preguntas. En cambio, ni mi enojo ni mis preguntas cesaban.

«¿Qué es lo que está pasando exactamente? ¿Qué es este sufrimiento que siento en mi interior?».

Siempre me he sentido cómodo haciéndome preguntas profundas como estas. De hecho, se podría decir que me educaron precisamente para eso. Mi padre, Sri

Bhagavan, es un maestro espiritual y fundador de la organización espiritual Oneness. De ese movimiento surgió el fenómeno de *deeksha*, la bendición de Unidad. Durante su niñez, mi padre tuvo una visión mística de una gigantesca esfera dorada de luz, que lo impulsó a orar y a meditar por la liberación de la humanidad. Luego fundó una escuela donde, además de la educación convencional, los niños aprendían el arte de las relaciones felices. Yo también estudié allí.

Quince años después de que cesaran las visiones de mi padre, comenzaron espontáneamente en mí. Tenía once años cuando empecé a experimentar estados de conciencia que no se parecían a ninguno de los que había oído hablar o experimentado antes. Y estos estados de repente fueron fluyendo desde mí hacia mis amigos y compañeros de estudios.

Cuando mi padre me preguntó un día si podía compartir conscientemente con los demás la experiencia que había tenido, le dije que sí. Entonces transferí esos estados a otras personas, y estas empezaron a tener la misma visión de la esfera dorada de luz.

Algunos lo llamaban Dios; otros, amor; otros, lo sagrado.

Gracias a esta infancia única que tuve, nunca he dudado en investigar los misterios de la vida. Y, sin embargo, las cuestiones filosóficas en ningún momento habían adquirido tal urgencia.

Por desgracia ninguna de las explicaciones a las que me aferraba hacía que me sintiera mejor, mientras me encontraba encallado en las frías aguas. Ninguna me ayudaba

a recuperar la calma. Sentía como me ponía rojo de indignación al pensar en aquel instructor tan inútil. Ni siquiera nos había explicado cómo teníamos que enderezar la moto acuática si volcábamos. ¿Cómo pudo olvidarse de enseñarnos algo tan importante? ¿Cómo se podía ser tan negligente?

No era capaz de desprenderme de mi ira. Mi pensamiento iba en círculos. Eso me resultaba extraño, porque desde mi infancia nunca he dejado que la perturbación se enraizara en mí.

Incapaz de soportar durante más tiempo mi caos interior, enfoqué la atención hacia dentro con una profunda determinación. Enseguida vi la pura verdad. Comprendí que no estaba enojado con el universo, la vida o el instructor; en realidad con quien estaba enojado era *conmigo*.

Después de todo, dejándome llevar por mi entusiasmo en el puerto deportivo, había dicho que no necesitábamos chalecos salvavidas. De no haber sido por la insistencia de Preethaji en que los usáramos, ese día podría haber perdido a mi familia.

Ver la verdad silenció completamente mi caos interior.

Lo que sucedió a continuación solo puede describirse como un proceso en el que me vacié por completo.

Cada cobijo en el que alguna vez me haya refugiado en momentos de sufrimiento —cada idea metafísica en la que haya encontrado consuelo al enfrentarme a la infelicidad— desapareció. La comodidad y la seguridad dejaron de ser opciones.

Me abalanzaba a una velocidad inimaginable hacia... ¿dónde? No lo sabía. En el gran silencio interior me di

cuenta de la verdadera naturaleza de todos los momentos de sufrimiento que había experimentado. Lo que acababa de comprender irradiaba por todo mi ser: la raíz de todo sufrimiento es el pensamiento obsesivo y egocéntrico.

Lo que finalmente entendí no era solo mi propio sufrimiento. Presencí el sufrimiento de toda la humanidad. Entonces comprendí con total claridad la principal razón de toda la infelicidad humana: esa obsesión con *yo, yo, yo*. La preocupación, la ansiedad, la tristeza, el descontento, la ira y la soledad surgen cuando el pensamiento gira persistentemente en torno a uno mismo.

Todas las fibras nerviosas de mi cuerpo empezaron a vibrar al comprender que el único modo de liberarse de las tensiones y la infelicidad es romper el hechizo de esa obsesión con uno mismo.

En este momento sentí que el yo «experimentador» había desaparecido por completo. Ya no había un hombre que sufría o no sufría, ni nadie que causara el sufrimiento. No existía Krishnaji esperando que alguien rescatara a su familia. No había un yo aislado.

No tenía límites. Experimenté una gran sensación de unidad con Preethaji y Lokaa y todo lo que me rodeaba. No sentía ninguna distinción entre ellos y yo, entre la Tierra y mi cuerpo que nació de la madre Tierra.

Mientras miraba con atención ese cuerpo que llamaba mío, vi a mi madre, a mi padre, a mis abuelos y a sus padres —todas las generaciones que vinieron antes que yo—. Podía ver que todos los seres humanos, desde el principio de los tiempos, eran mis ancestros.

No existían seres separados, ni cosas, acontecimientos o fuerzas separados. Vi dentro de mí la inmensidad del océano y el cielo y todo lo que había entre uno y otro. Yo era el universo. El universo entero era un organismo gigante, un gran proceso en el que todo incluía todo lo demás.

Lo que existía era lo Único, lo Sagrado. Lo que en la cultura hindú denominamos «Brahman» o lo que algunos llamarían lo Divino.

Pero no sentía lo Divino como algo separado de mí. No había separación. Ni tiempo.

La experiencia pareció durar una vida entera, aunque estuvimos en el agua apenas veinticinco minutos hasta que llegó un equipo de rescate. Mientras esperaba que llevaran a mi familia a un lugar seguro, surgió dentro de mí un gran entusiasmo: anhelaba ayudar a todos los seres a sentir lo que acababa de sentir, quería ayudarlos a ser libres.

Quiero que nos liberemos de la idea de que estamos separados los unos de los otros. Que nos liberemos de la guerra que sentimos dentro de nosotros mismos y con el mundo a nuestro alrededor. Que nos liberemos del sufrimiento que hace que nuestras vidas nos parezcan insignificantes y sin sentido.

Sabía que el destino de todos y cada uno era una vida hermosa vivida en estado de belleza. Había visto la salida del sufrimiento. El camino estaba despejado.