

Acaba de pasar la 1:00 PM, así que comenzemos la sesión de estudio del sábado 20 de septiembre.

El tema de hoy, como se mencionó antes, es: "Normalizar la conciencia como un Ser Divino (hacerla algo ordinario)".

Un momento, por favor. (se levanta brevemente de su asiento)

Ahora, primero realizaremos el IN de la Chispa Divina una vez.

Las palabras son: "The Divinity of Humanity has reawakened. Dai-jouju." — repetir dos veces.

### **《IN de la Chispa Divina una vez》**

Gracias. Primero leeré el texto del blog de hoy. (cambia de pantalla) El título es "A Ti que Vives como un Ser Divino."

#### **«A ti que vives como un Ser Divino.»**

**Cierra el "ojo del corazón."**

**Respira despacio.**

**Si mantienes eso durante un minuto, dos minutos, tres minutos, tu corazón se expandirá como si se disolviera en un océano de silencio.**

**Luego abre el ojo del corazón.**

**Ahora eres el espacio-tiempo que se extiende por todo el universo.**

**Todo está dentro de ti.**

**Mira — puedes ver la Tierra, ¿no es así?**

**Usando la función de distancia focal variable del ojo del corazón (una función como el zoom de una cámara), intenta mirar a los seres humanos en la superficie de la Tierra.**

**El Divine Scope que posees no es un ojo barato que solo ve la superficie como el ojo desnudo.**

**Es un ojo que penetra todo: las formas de vida desde vidas pasadas hasta el presente de esos "seres incivilizados llamados humanos físicos" que viven aferrados a la Tierra, la genealogía de sus hábitos de pensamiento, su forma de ser como espíritus complejos, las líneas de sus espíritus directos y sus niveles actuales de conciencia.**

**Ese es el Divine Scope que podrás usar a partir de ahora.**

**Ahora, usa ese Divine Scope para observar cómo vive la humanidad de la Tierra.**

**Muchas personas en la Tierra — aquellas que viven de forma vaga — viven como si esperaran que un pastel de arroz cayera de una estantería: "¡Ojalá eso ocurriera!" o "¡Ojalá fuera así!", quedándose de brazos cruzados.**

*Esas personas expulsan un “capullo de pensamiento” que las vuelve pesimistas respecto al futuro, las lleva a rendirse y cierra posibilidades, creando así una vida en la que “nada llega a realizarse.”*

*Eso describe a más de la mitad de la población terrestre.*

*Quienes luchan por cambiar esas situaciones llevan vidas en las que trabajan duro y obtienen lo que desean.*

*La cuestión entonces es qué forma la motivación que subyace a ese impulso de actuar.*

*Sigue siendo mejor si alguien actúa pensando en la armonía y la felicidad del conjunto.*

*Pero es inaceptable que, por la fuerza del deseo egoísta, uno intente pisotear a los demás para ascender y conseguir lo que quiere.*

*Existe un método que materializa esa intención —ya sabes, la llamada Ley de la Atracción.*

*Para nosotros, eso es un truco de conciencia estrecha de hace decenas de miles de años, pero para las personas que se han encerrado en la prisión de las oposiciones dualistas, se convierte en un método al que se afellan como a un clavo ardiendo.*

*A eso lo llamamos una forma de vida de “apropiación” o “sustracción” a los demás.*

*Mientras muchas personas en la Tierra viven al borde de esa apropiación, el futuro no será brillante —pero está bien porque estáis vosotros que habéis reavivado lo Divino en la Tierra.*

*El ojo divino se manifiesta primero en aquellos de vosotros que han recordado su propia divinidad.*

*Luego, las personas a vuestro alrededor que tocan con sus vidas la vuestra se sentirán inspiradas y empezarán a aspirar a la Re-Despertación Divina.*

*Más allá de eso, gracias al camino que abrís, muchas personas llegarán a expresar una forma de vida divina en sus pensamientos, palabras y actos.*

*Cuando la divinidad renace en los seres humanos, los valores dualistas empiezan a sentirse anticuados.*

*La gente revisa esa conciencia que solo deseaba la suerte y la paz para sí y su círculo cercano, y descubre que servir al conjunto se convierte en su mayor alegría.*

*La vitalidad que renace sobre la base de esa conciencia tiene sentido tanto desde la perspectiva del mundo de las partículas elementales como desde la ley de la gran armonía del universo entero.*

*Esa vitalidad ha sido cultivada por las oraciones por la paz mundial que habéis ofrecido durante muchos años.*

*Por tanto, lo que pensáis, lo que habláis y lo que hacéis y manifestáis está respaldado por las leyes del universo —permitiendo el despliegue de una creación de la realidad que continúa para siempre.*

*“Ciclo de auge y caída es la costumbre del mundo” —eso ya es cosa del pasado.*

*Recordad esto: sois los descendientes de los dioses del universo que, juntos, despliegan la infinita*

*creación evolutiva.*

**Medir a uno mismo y a los demás con patrones egoístas fue apenas una escena de vidas pasadas lejanas.**

**Ustedes, que ahora son Divinos, han logrado renacer estando aún vivos.**

**De veras, ¡felicidades — y gracias!**

**La Tierra será rescatada del borde de la destrucción y renacerá por una humanidad futura como vosotros, que crea el destino a través de lo Divino.**

Muchas gracias.

Cuando miramos la Tierra ahora mismo, creo que a cualquiera que la mire le aparece igual; pero si solo se observan las apariencias superficiales, la impresión sería: «El mundo está llegando a su fin». Sin embargo, eso es solo la superficie.

En nuestro caso, estamos viendo el mundo que hay detrás de esa superficie.

Por eso, aunque en este mismo instante haya personas con hambre sin qué comer, personas temblando de miedo sin saber si su vida durará un día más, quienes han reavivado lo Divino no pueden hablar con ingenuidad de su alegría ante los que les rodean — pero en su corazón, sin duda, pasan cada día con entusiasmo.

¿Por qué nuestros corazones rebosan de alegría? ¿Por qué vivimos cada día con tanta expectación?

Si miramos profundamente en lo más hondo de nuestro corazón, nos damos cuenta de que es porque esta conciencia física está conectada con lo Divino en el núcleo de la vida.

Los pensamientos del cuerpo ni siquiera conocen lo que ocurrirá un segundo después. Sin embargo, en la profundidad de la vida sabemos: «Ahora sostengo esta conciencia y este pensamiento. Más allá de esto existe tal futuro». Podemos ver todas las líneas temporales por las que vamos a avanzar.

Si en este momento abrazara el pensamiento contrario, llegaría una línea temporal distinta en el futuro.

Las líneas temporales son los mundos que ya han sido trazados en los reinos espirituales —el mundo astral, el mundo de los espíritus, el mundo divino— como resultado de la creación del destino mediante los pensamientos, las palabras y los actos humanos, y que finalmente se manifiestan en este mundo.

Ellos aparecen en este mundo solo con cierto retraso.

Por eso creo que cada instante de cada día es un momento de elección, decisión y acción: vivimos cada momento en una encrucijada del destino.

Por ejemplo, hace un momento tosí. Existen muchos futuros posibles: el futuro en el que pensé que iba a toser y me contuve; el futuro en el que no me contuve y tosí; el futuro en el que bebí algo para humedecer la garganta.

Si verdaderamente ponemos el corazón en la quietud y observamos cada instante, creo que comprenderán bien que en cada momento vivimos en una bifurcación del destino.

Mediante la acumulación, instante a instante, de esas elecciones, decisiones y acciones, estamos creando

nuestro destino.

Existe un concepto llamado la Doctrina del Resultado-Causa. Pero aparte de su proponente, la Sra. Masami (quizá mi ámbito de conocimiento sea limitado), siento que hay muy pocas personas que realmente la encarnen o puedan explicarla.

Esa doctrina surgió, creo, en los años noventa. Aunque ha pasado bastante tiempo desde entonces, tengo la sensación de que no se ha hecho realmente común entre nosotros, los miembros de las oraciones.

Hubo una forma de explicarlo así: si deseas ser de cierta manera o realizar cierto futuro, en este preciso instante lanzas esa intención hacia el futuro como si tiraras una pelota, y entonces algo fluye desde el futuro hacia el presente.

Pero en aquellos días —cuando la Doctrina del Resultado-Causa se publicó en un libro, apareció en la revista Byakko y se habló de ella en charlas— yo no lo entendía en absoluto.

Sentía como si lo comprendiera casi, pero nunca tuve la sensación de que yo mismo pudiera realmente hacerlo. Aun así, albergaba el deseo de llegar a dominarlo.

Entonces, quizá desde el año pasado o desde comienzos de este año, he llegado a comprender: “Así es como debemos aplicar la Doctrina del Resultado-Causa.” Cuando hablo de esto con los que me rodean, lo explico diciendo: “Debemos trabajar hacia atrás, del futuro al presente.”

Por ejemplo, digamos que ahora estamos en la etapa 1, y que el estado cumplido de la Doctrina del Resultado-Causa es la etapa 5. Este “5” es el resultado.

Si cuentas hacia atrás desde este resultado —5, 4, 3, 2, 1— entonces, desde la etapa presente de 1, puedes imaginar qué debería hacerse en la etapa 2, cómo debería ser en la etapa 3 y cómo debería ser en la etapa 4.

Sin embargo, lo único que debe visualizarse claramente es el resultado mismo.

Usando el ejemplo de 1 a 5, solo necesitas imaginar de forma clara y vívida el estado de 5.

En las etapas 4, 3 y 2, si decides: “En la etapa 4 debo hacer esto, en la etapa 3 debo ser de esta manera, en la etapa 2 debo hacer específicamente aquello,” tardarás más en llegar al 5.

Cuando decides por ti mismo los pasos intermedios, terminas desviándote del camino.

¿Por qué? Porque los pasos 2, 3 y 4 en el trayecto de 1 a 5 ya han sido preparados por los Espíritus Guardianes, incluso sin que nosotros pensemos con nuestro cerebro físico, “Debo hacer esto” o “Debo hacer aquello.”

Por lo tanto, es esencial que siempre mantengamos una conexión estrecha con nuestros Espíritus Guardianes, y vivamos con el sentimiento de que, aunque no se vean, “siempre están conmigo.”

Por ejemplo —quizá un ejemplo vívido sea lo mejor para entenderlo— supongamos que deseas tener una gran suma de dinero.

Si, en el marco de 1 a 5, fijas en tu mente lo que debe suceder en las etapas 2, 3 y 4, entonces el futuro preparado por los Espíritus Guardianes no descenderá.

Por ejemplo, puedes decidir: "Trabajará a tiempo parcial o tomaré un segundo empleo para ganar dinero," y actúas en consecuencia.

En efecto, ahorrarás dinero. Pero no irá como esperabas. Sentirás que "la meta aún está muy lejos."

Sin embargo, si dejas ir el pensamiento de que "debe ser así en las etapas 2, 3 y 4" y, en su lugar,oras: "Espíritus Guardianes, Deidades Guardianas, por favor concédanme el futuro óptimo," entonces a veces descenderá una inspiración: "Esto es lo que deberías hacer." Puede ser algo relacionado con tu afición o talento, algo reconocido por otros, trayendo dinero como una especie de trabajo adicional. O puede llegar una oferta de trabajo inesperada, resultando en una gran suma de dinero.

Cuando lo confías a tus Espíritus Guardianes, llegan esos futuros —futuros que tu cerebro físico no podría haber imaginado.

Pero si decides por ti mismo todas las etapas de 1 a 5 e intentas actuar en consecuencia, no podrás recibir la guía de tus Espíritus Guardianes. Por eso ese camino trae dificultades y desvíos.

Siempre digo: "Es bueno seguir diciendo: 'Gracias, Espíritus Guardianes.'"

Cuando tu conexión con los Espíritus Guardianes se vuelve verdaderamente estrecha, ya ni siquiera necesitas pensar "Gracias, Espíritus Guardianes" cada vez.

¿Por qué? Porque el simple hecho de que estés viviendo aquí se convierte en el hecho de que los Espíritus Guardianes están aquí contigo.

Hasta llegar a ese punto, sin embargo, es importante repetir con sinceridad: "Gracias, Espíritus Guardianes. Gracias, Espíritus Guardianes. Gracias, Espíritus Guardianes."

Al hacerlo, estás caminando por la senda de la unificación con tus Espíritus Guardianes, y cambiarás de manera natural en alguien que sabe, como algo evidente, que tú y tus Espíritus Guardianes sois uno.

Intentar cambiar solo con tu propia voluntad puede parecer a los demás como "Esta persona se está esforzando mucho," pero si eso está desconectado de la guía de tus Espíritus Guardianes, inevitablemente experimentarás el sufrimiento de "Las cosas no están saliendo como deseaba."

Por supuesto, eso también es una experiencia individual, y tiene su valor. Pero si evitamos esos desvíos y cada uno de nosotros crea destino a través de lo Divino, no solo podremos brillar en nuestras propias vidas, sino que también, con nuestra energía sobrante, podremos apoyar y ayudar a quienes nos rodean.

Ahora son la 1:36 PM, así que hagamos una pausa aquí.

(después de operar la pantalla) Creo que ahora sus imágenes están ocultas. Hagamos una pausa hasta la 1:47. Empezaremos de nuevo después de la 1:47.

### 《Pausa de 10 minutos》

Ya son más de la 1:47 PM, así que reanudemos.

No recuerdo si ya se los conté, pero últimamente me estoy levantando temprano — muy temprano.

Originalmente yo era una persona nocturna, y en los primeros años después de que comenzaron las Reuniones

de Oración por Zoom tenía tanto que hacer que era común quedarme despierto hasta las tres o cuatro de la mañana.

Luego aparecieron ayudantes y comenzamos a compartir el trabajo, así que ya no tuve que hacerlo todo solo como antes.

Después de eso, olvido qué lo provocó, pero cambié mi forma de pensar: cuando puedo, me acuesto temprano y me levanto temprano.

Mi alarma siempre está puesta a las 4:30, pero a veces me despierto cuando suena, a veces me despierto antes de que suene, y a veces estoy demasiado cansado y no logro levantarme hasta alrededor de las siete.

Al levantarme temprano así, cuando el cielo está despejado durante las horas aún oscuras antes del amanecer, subo a la azotea del edificio y miro hacia el cielo del este para ver la luz de Venus.

A esa hora Tokio está completamente en silencio, así que, mientras contemplo a Venus, realzo el IN de la Chispa Divina, y después de repetirlo durante meses noté que en ese tiempo antes del amanecer el cielo oriental poco a poco se ilumina de un tono púrpura rojizo o violeta hacia los colores del día, y en ese momento mi conciencia se vuelve muy tranquila y serena — y pienso: “¿Es este el estado de dimensión cero del que hablaba la maestra Yuka?”

Algunas personas en el mundo lo llaman el “campo de punto cero,” pero es un reino muy silencioso. Da la sensación de que puedes visualizar cualquier futuro.

Cuando me pregunté qué era ese estado, recordé haber oído a la gente decir “Las ondas Alfa son buenas” para describir los estados de las ondas cerebrales; normalmente el cerebro humano está en ondas Beta.

El flujo de pensamientos de “esto sí, aquello no, qué importa” corresponde a las ondas cerebrales Beta.

Cuando haces unificación o meditación, si midieras las ondas cerebrales verías que las Beta pasan a Alfa, y las Alfa pasan a Theta.

Una vez que llegas a la etapa Theta entras en una conciencia de puro silencio; no se alcanza en cada meditación, pero en las horas previas al amanecer puedes entrar en ese estado sin ningún esfuerzo.

Hablando como alguien que solía ser nocturno, incluso si me quedaba despierto hasta las 2:00, 3:00, 4:00 o 5:00 de la mañana, nunca llegué a ese estado.

Pero cuando me acuesto temprano y me levanto temprano, puedo entrar en ese estado sin esfuerzo.

Imagino que muchos de ustedes también se levantan temprano, así que intenten hacer del madrugar un hábito — así fue como lo entendí por primera vez.

Siempre hablo de la conciencia porque cuando la conciencia entra en el ámbito Divino, podemos vivir como Seres Divinos.

En ese momento nuestra conciencia ha entrado en el Mundo Divino — es decir, nuestro nivel de conciencia está dentro del Mundo Divino.

Visto desde el cuerpo, el estado de ondas Theta es un ejemplo de eso. Pero los seres humanos no pueden vivir

solo en un estado de ondas Theta.

Theta es una frecuencia muy baja — alrededor de 7 Hz.

En el extremo opuesto del espectro, más allá de las ondas Beta, hay una banda de frecuencia más alta llamada ondas Gamma.

Las Gamma tienden a activarse cuando te concentras intensamente en algo.

Cuando las ondas Gamma y Theta están activas simultáneamente, mantienes la conciencia Divina mientras posees la capacidad de acción correspondiente.

Aquí, volveré a leer un artículo del blog. (cambia la pantalla) El título es “Vivamos en la Frecuencia de la Meditación.”

### **“Vivamos en la Frecuencia de la Meditación”**

**Cuando pasas cada momento en la misma frecuencia de conciencia que durante la meditación, tu corazón se vuelve más tranquilo y sereno, y la vida se convierte en una sucesión de momentos más creativos.**

**Esto se debe a que el cuerpo y la mente pasan a funcionar en el ámbito Divino. Hoy, veamos esto junto con conceptos de la mecánica cuántica.**

**La proposición de la mecánica cuántica, “Todo es a la vez partícula y onda,” refleja la propia forma de vida humana.**

**Partículas y ondas, corpúsculos y vibraciones: estas dos cualidades se proyectan directamente sobre el cuerpo y la mente.**

**El cuerpo, a primera vista, parece como una colección de partículas sólidas. Sin embargo, cuando se observa su realidad a nivel microscópico, el interior del átomo está lleno de vastos espacios, con partículas que existen aquí y allá en medio del vacío.**

**Así, aunque el cuerpo parece ser partícula, al mismo tiempo existe sostenido por el espacio y la vibración.**

**La mente, en cambio, al principio parece ser nada más que onda. Las emociones y pensamientos son invisibles, y para la cabeza física se sienten simplemente como ondas.**

**Pero cuando estas vibraciones mentales, que parecen no ser sólidas, se endurecen con apegos, fijaciones, suposiciones u obsesiones —con tales “pensamientos atrapados”— la circulación de la vibración se bloquea, como si el agua fluyente fuera represada.**

**Ese bloqueo eventualmente se convierte en cúmulos de energía que incluso pueden materializarse como trastornos físicos o enfermedades en el cuerpo.**

**En otras palabras, la mente también puede a veces quedar fijada como partícula.**

**Sin embargo, este estado nunca es algo por lo que desesperarse. Con cambiar un poco la forma de**

*usar la conciencia, los pensamientos endurecidos se aflojan, la vibración recupera su circulación natural como el agua que fluye suavemente, y el cuerpo entonces experimenta “regeneración” y “renovación.”*

*La liberación de la mente se extiende al cuerpo, permitiéndonos vivir físicamente también en salud y armonía.*

*Lo crucial aquí es la “frecuencia de la meditación.”*

*El estado ideal de ondas cerebrales revelado en la meditación es cuando las ondas Theta y Gamma existen simultáneamente.*

*Las ondas Theta abren las puertas de la relajación profunda y del subconsciente, calman el corazón y conectan a la humanidad como onda con la gran armonía.*

*Las ondas Gamma, en cambio, desempeñan un papel indispensable en la cognición superior, la intuición, y sobre todo como “la energía que crea la realidad.”*

*Cuando la tranquilidad y la creatividad se unen, la humanidad puede vivir como “la encarnación misma de la actividad creativa”: enraizada en el silencio de la Fuente de la vida y, al mismo tiempo, tejiendo con fuerza nuevas realidades hacia el mundo.*

*Ese es el modo Divino de vivir.*

*Si vives la vida diaria en la vibración de la meditación, cuando te atrapen la ira o la ansiedad, podrás disolver la turbulencia con el silencio de las ondas Theta y transformarla en el futuro deseado con el enfoque de las ondas Gamma.*

*Cuando sientas alegría o amor, podrás profundizar esas ondas con el abrazo de Theta y expandirlas con la creatividad de Gamma.*

*De esta manera, mientras mueves cada acción del cuerpo como “partícula,” al mismo tiempo dejas que resuene como “onda.”*

*Ese es el modo de “vivir en la frecuencia de la meditación.”*

*El ser humano es a la vez partícula y onda.*

*El cuerpo posee tanto cualidades vibratorias como corpusculares.*

*La mente es igual: onda, y sin embargo, cuando se endurece, se convierte en partícula.*

*Por lo tanto, haciendo de la “frecuencia de la meditación,” en la que las ondas Theta y Gamma aparecen juntas, la base de la vida cotidiana, cada uno puede mantener un cuerpo y una mente sanos, aumentar el poder de crear realidad y difundir una “ola de armonía y transformación” a toda la sociedad.*

*Así que decide: “Vivamos cada acción de la vida diaria en la frecuencia de la meditación.”*

*Entonces tu vida se vivirá con el silencio de Theta —la Fuente de donde todo nace— y al mismo tiempo activando el dinamismo creativo de Gamma para la creación de la realidad.*

***Un modo de vida fundamentado en el autorreconocimiento de que “Soy a la vez partícula y onda” se convertirá en una guía práctica y espiritual para manifestar la verdad de la humanidad.***

Muchas gracias.

La palabra “frecuencia” ha aparecido varias veces y, aunque solemos escuchar este término, creo que son pocas las personas que pueden explicarlo con claridad.

Yo mismo me di cuenta de que si alguien me preguntaba: “Por favor, explique qué es la frecuencia,” no habría sabido responder.

Así que estudié la frecuencia, y resultó no ser un tema tan difícil.

Por ejemplo, toda materia y toda mente emiten vibraciones. La unidad utilizada para medir esas vibraciones es Hz: una H mayúscula con una z minúscula.

Se pronuncia “Hertz,” y significa cuántas veces algo oscila en un segundo.

Por ejemplo, hay situaciones en las que se miden las ondas cerebrales o se hace un electrocardiograma. Si alguna vez has estado en un hospital, seguramente has visto los movimientos ondulatorios en el monitor. Ese estado —cuántas veces se mueve en un segundo— es lo que se expresa como “cuántos Hz.”

Los objetos tienen frecuencias, las vibraciones mentales humanas tienen frecuencias, las ondas cerebrales que mencioné antes tienen frecuencias, y también la música. Por ejemplo, C3 y C4. C3 es el do central, el “Do” de “Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si-Do.”

(suena C3 en el teclado) Este sonido es de unos 130 Hz.

Ahora, una octava más arriba, el siguiente do (suena C4), este sonido es de unos 260 Hz.

El do más bajo vibra 130 veces por segundo, el do más alto vibra 260 veces por segundo.

Antes hablamos de las ondas Theta y Gamma. Cuando la gente oye que esas son “buenas,” tiende a pensar: “Desarrollemos solo esas, aumentemos solo esas.” Pero haz una pausa y vuelve a la profundidad de la vida.

Entonces tu conciencia se dirigirá hacia la Fuente que sostiene todas las frecuencias.

La Fuente de nuestra vida lo abraza todo. Lo abarca todo.

No discrimina diciendo: “Esto puede existir” y “Esto no debe existir.”

Por lo tanto, incluso al hablar de ondas cerebrales, no es necesario insistir: “Debemos eliminar las ondas Beta y vivir solo en las ondas Theta.”

Cuando las ondas Theta están activas, eso es bueno —pero las ondas Beta también tienen su papel.

Porque si suprimiéramos todas las ondas Beta de nuestro cerebro, ya no podríamos interactuar con las personas de este mundo.

Así que pasemos de la manera de pensar que divide bruscamente entre “Esto es bueno” y “Esto es malo,” y sostengamos en cambio la conciencia de que “Todo es aceptable.”

Como dijo MAKI-sensei: "Todo está bien, todo es OK." Al colocar tu conciencia en la posición de la Fuente cósmica, la raíz de la vida donde "Todo está permitido, todo está bien," los cúmulos de vibraciones mentales — obsesiones, fijaciones, prejuicios, apegos— irán disminuyendo poco a poco dentro de nosotros.

Y entonces cambiaremos para convertirnos en seres capaces de responder con flexibilidad a muchas situaciones diferentes de la vida.

En el texto anterior se mencionó que "Todo es tanto partícula como onda." Aquellos de ustedes que hace tiempo escucharon las charlas de GOI-sensei quizá pensaron: "Sí, recuerdo haber oido esto antes," mientras escuchaban.

GOI-sensei explicó esto en términos del cuerpo humano.

¿Lo recuerdan algunos de ustedes? Aunque sea vagamente está bien. Parece que no muchos lo recuerdan.

Él dijo algo como esto: "Miren este cuerpo. Todos pueden verlo como algo sólido, pero si observan de cerca el cuerpo físico a través de un microscopio, está lleno de huecos."

Y eso no sucede solo con el cuerpo humano. Por ejemplo, un escritorio. Un escritorio parece sólido, pero si lo examinas bajo un microscopio, también está lleno de huecos. De hecho, todo es igual.

Se dice que la sustancia más dura de este mundo es el diamante, pero incluso el diamante, cuando se observa de cerca, aunque parece densamente compacto y sin huecos, aún tiene espacio en su interior.

Que todo tenga huecos significa que todo es tanto onda como partícula.

(Muestra un diagrama de la estructura atómica) Esta es la estructura de un átomo. El círculo grande es un átomo, el círculo mediano es el núcleo, dentro del cual están los círculos pequeños de protones y neutrones, y los electrones orbitan alrededor de este núcleo.

Si observas el cuerpo humano hasta el nivel verdaderamente microscópico, es como mirar dentro del volumen del Tokyo Dome y ver solo unos pocos puntos dispersos aquí y allá: está así de lleno de espacio vacío.

Pero el punto de esta charla no es decir que el cuerpo humano está lleno de agujeros.

La mecánica cuántica nos dice que "al observar, los seres humanos pueden alterar el estado de un cuanto."

Los resultados del "experimento de la doble rendija" se interpretaron como: "La conciencia humana influye en el estado del cuanto," y la gente de la comunidad espiritual se aferró con entusiasmo a esa idea.

Siendo escéptico, investigué si eso era realmente cierto. Descubrí que la gente en los círculos espirituales estaba tergiversando y fabricando la historia para adaptarla a sus propios fines.

No fue que "porque un humano miró, el estado del cuanto cambió."

Más bien, fue que "porque se cambió el método del experimento, la manera en que aparecía cambió."

En otras palabras, lo que no podía verse con un método, se volvió visible cuando se usó un método diferente— nada más que eso.

Y sin embargo, esto todavía puede aplicarse en el nivel de la conciencia. Desde la perspectiva Divina, podemos

reconocer que el mundo está en perfecta armonía y paz en este mismo momento.

Que el mundo llegue o no a ser pacífico es una cuestión de “cómo lo miramos”—una cuestión de “sintonizar la conciencia.”

Sin embargo, con respecto al tema del “entrelazamiento cuántico,” yo mismo aún no he llegado a una respuesta satisfactoria.

Por ejemplo, se dice que si alteras una partícula cuántica aquí delante de ti, otra partícula cuántica, a miles de kilómetros de distancia al otro lado de la Tierra, muestra el mismo comportamiento. Pero todavía no puedo decir con claridad qué significa realmente eso.

Aun así, creo que la tendencia en la comunidad espiritual de usar el lenguaje de la mecánica cuántica como diciendo “Esto nos da la razón” es, en verdad, “no del todo correcta.”

En nuestra vida diaria, varios pensamientos van y vienen en nuestra mente.

Cosas convenientes e inconvenientes, cosas que amamos y cosas que no nos importan tanto—todo tipo de pensamientos pasan. Pero en relación con llegar a ser uno con el Yo Divino y alcanzar la iluminación, observemos estos pensamientos que cruzan por nuestra mente.

En 1949, justo antes de que GOI-sensei experimentara la unión con el Yo Divino, practicó algo llamado “cesación del pensamiento” durante tres o cuatro meses. Y en efecto, experimentó la unidad con el Yo Divino. Pero detener los pensamientos realmente no es una tarea ordinaria.

Para nosotros, en lugar de intentar la cesación total del pensamiento, lo que podemos hacer es, junto con la respiración, traer a la mente palabras de Luz, palabras de Verdad, palabras de Divinidad.

Si no hay nadie cerca, aún mejor decirlas en voz alta. Pero al combinarlas con la respiración, basta con simplemente pensarlas.

Hay un método de respiración llamado “Invocación con Respiración.” Por ejemplo: inhalar pensando “Yo soy Dios (Ware-soku-Kami-nari),” sostener la respiración pensando “Plenitud (Jouju!),” y exhalar pensando “La humanidad es Dios (Jinrui-soku-Kami-nari).” En Byakko esto se llama “Invocación con Respiración,” un método especial.

Probablemente nadie practique esto “desde el momento en que se despierta hasta el momento en que se duerme.”

Resonar el sonido en la parte posterior de la cavidad nasal como la vibración del universo, apretar el ano, meter el abdomen—no creo que haya muchos que puedan mantener esto todo el día.

Lo que siempre siento es que esos métodos especiales de respiración están bien de vez en cuando, pero lo más importante es la respiración ordinaria de la vida diaria—cada respiración en el flujo de la existencia cotidiana.

Si nuestra respiración diaria, durante todas las horas de vigilia, sigue un ritmo algo relajado, entonces automáticamente las ondas cerebrales se estabilizan, la conciencia desciende al Tanden inferior, y esto trae beneficios tanto al corazón como al cuerpo.

Existen de hecho unos pocos practicantes muy raros que pueden contener la respiración durante varios minutos o exhalar durante más de tres minutos.

Yo mismo lo intenté, pero ese es un caso especial. Normalmente, creo que unos cuatro o cinco segundos es lo apropiado.

Esa es aproximadamente la duración de la respiración al realizar el Divine Spark IN. Si la respiración continúa con esa duración a lo largo del día, aunque pueda haber diferencias individuales, la frecuencia cardíaca se estabilizará en torno a los 70.

La frecuencia cardíaca es el número de latidos que el corazón realiza por minuto.

Si está en los 80 o 90, la respiración se ha vuelto superficial. Cuando baja de unos 75, uno se vuelve mucho más calmado. Y la calma significa, primero, que el corazón se calma.

En el cuerpo, entonces el corazón bombea más sangre con cada latido. Cuando el ritmo cardíaco se modera un poco, el corazón como órgano envía una cantidad más fuerte de sangre en cada latido.

Como resultado, la sangre llega incluso a los capilares periféricos, viajando por las arterias. En el trayecto, la hemoglobina entrega oxígeno: "a ti, y a ti, y a ti, y a ti."

Esta actividad se vuelve vigorosa cuando la respiración es relajada.

Y así pensé, ¿por qué no hacerlo no solo temporalmente—"practiqué un minuto," "practiqué cinco minutos," "practiqué diez minutos"—sino de manera continua durante todo el día? Así que usé mi propio cuerpo como experimento. Y en efecto, sentí resultados maravillosos.

No utilicé ningún dispositivo de medición, pero alcancé un estado en el que no había más que beneficios tanto para el corazón como para el cuerpo.

Respirar en cuatro o cinco segundos realmente no es tan difícil, ¿verdad?

Si alguien te dijera: "Inhala y exhala durante 30 segundos cada uno," la mayoría retrocedería y diría: "Imposible." Pero con cuatro o cinco segundos, cualquiera puede hacerlo.

¿Qué se necesita para sostenerlo? Por supuesto la motivación y la determinación son importantes, pero la clave es crear un hábito.

Por ejemplo: "Mientras estoy en el baño, ralentizaré mi respiración." O: "Mientras cocino en la cocina, ralentizaré mi respiración."

Si desde el principio intentas hacer "esto, aquello y todo," no funcionará bien. Así que empieza con algo pequeño, establece una regla y conviértela en un hábito. Una vez que se haya vuelto un hábito, expándelo más.

Por ejemplo, cuando vayas de compras al supermercado, establece la regla de ralentizar tu respiración mientras caminas de ida y vuelta. Si practicas así, con el tiempo se volverá automático.

Entonces ya no necesitarás esfuerzo—sucede por sí solo. Esta orientación inicial es la manera en que usamos conscientemente la conciencia.

Por ejemplo, establece una regla para ti mismo como: "Cuando traiga a la mente las palabras 'Que la Paz

Prevalezca en la Tierra,’ respiraré lentamente.” Si actúas según esa regla, manteniéndola en el tiempo, se convertirá en un hábito.

Una vez que se convierte en hábito, descubres que lo haces sin esfuerzo.

Es importante hacer tales arreglos, guiarte a ti mismo, nutrirte a ti mismo.

Los arreglos difieren para cada persona. No somos robots. Cada uno de nosotros está dotado de creatividad espontánea.

Por eso espero que todos podamos vivir de tal manera que, momento a momento, día a día, con alegría, con gratitud, con entusiasmo, nos guie y nos nutramos a nosotros mismos.

Eso será todo por la charla de hoy. Para concluir, realicemos el Divine Spark IN tres veces consecutivas. Las palabras de la oración son las mismas de antes.

Para los que estén sentados, por ejemplo en una silla, imaginen sus huesos de asiento como las plantas de sus pies, y siéntense con la sensación de ser uno con la Tierra.

Para los que estén de pie para realizar el IN, los dedos de los pies son el punto clave. Algunos estarán de pie sobre tatami, otros sobre alfombra, otros sobre pisos de madera—cuálquiera que sea la superficie, imagínennla como la tierra del campo exterior en el Santuario de Fuji, y párense como si agarraran el suelo con los dedos de los pies.

Luego coloquen el mudra Nyorai en el abdomen y muevan ligeramente el cuerpo a la derecha y a la izquierda, hacia adelante y hacia atrás.

Yo lo muestro con movimientos amplios para mayor claridad, pero no necesitan moverse tanto.

Al hacerlo, encontrarán el ángulo más estable para estar de pie—donde sientan, “¡Zas!”—que el Cielo y la Tierra están alineados rectamente, y que ustedes están de pie dentro de un gran pilar de Luz.

Al estar de pie, no bloquen las rodillas rectas; manténganlas ligeramente relajadas y aprieten los glúteos.

Esto facilita meter el abdomen y mantener una buena postura.

Entonces, haciéndose uno con la Tierra, cantemos juntos tres veces, “The Divinity of Humanity has reawakened. Dai-jouju.” mientras realizamos el Divine Spark IN.

### **《Divine Spark IN tres veces consecutivas》**

Muchas gracias.

Hace un momento, mientras permanecíamos dentro del pilar de Luz que conecta el Cielo y la Tierra formando el IN, se volvió vívidamente claro para cada uno de nosotros lo que debemos cumplir en el futuro dentro de este plano terrenal.

Llegará el momento en que los más de ocho mil millones de personas ascenderán al mundo Divino. Para eso, no es necesario que nos encontremos cara a cara con cada ser humano.

Más bien, cada uno de nosotros, dentro del ámbito de nuestras propias conexiones, transmitirá y difundirá con

constancia la esencia de la Oración por la Paz Mundial. Y si hay quienes deseen realizar el IN, se lo transmitiremos. De esta manera, paso a paso, hacemos lo que debe hacerse.

La mayoría de ustedes aquí son de Byakko, así que naturalmente uso la terminología de Byakko cuando hablo. Pero al hablar con personas del mundo en general, si usamos los términos especiales de Byakko, a menudo no los entienden.

Por ejemplo, si dices: "Esa es tu forma que desaparece," la gente preguntará: "¿Qué es una forma que desaparece?" y habría que explicarlo desde el principio.

Lo que siempre pienso es que lo mejor es que todos practiquemos transmitir la Verdad sin usar los términos de Byakko.

Para hacerlo, a menos que internalicemos completamente la Verdad, no podremos hablarla con nuestras propias palabras.

Una vez que hayas absorbido la esencia de la Verdad dentro de ti y la expreses con tus propias palabras de una manera comprensible para cualquiera, creo que son necesarias dos clases de "Hakkou (Fermentación y Luminosidad)."

El primer "Hakkou" es la fermentación—como el miso o el natto. Tomamos la Verdad y la dejamos fermentar dentro de nosotros.

Luego, cuando ha fermentado, en el momento de transmitirla a otros, brilla como Luz.

Ese es el segundo "Hakkou"—irradiar Luz.

Suelo decir: "Si fermenta (Hakkou), irradiará (Hakkou)." Y creo que es importante seguir haciendo esto con constancia, paso a paso.

Cuando los seres humanos se fijan en una sola ideología o en una sola religión, pierden la capacidad de conectar con la gente del mundo en general.

Lo que puede entenderse dentro de Byakko no será comprendido por la gente común.

Por lo tanto, creo que sería maravilloso que muchas más personas pudieran compartir la Verdad en palabras que no sean "terminología especializada," sino palabras sencillas que cualquiera pueda entender.

Ya son las 2:48 PM. Pongamos fin a esto.

Muchas gracias por su participación de hoy.

Ahora activaré sus micrófonos.

### 《Tiempo de Despedida》

Con esto, concluiremos la sesión de estudio de hoy. Muchas gracias.

Fin