

EL LIBRO DE LA VIDA

*Un manual práctico,
accesible a todos, para vivir con
objetivo y crecer espiritualmente
más allá del siglo veintiuno*

Roy Eugene Davis

Editorial CSA PRESS
CENTER FOR SPIRITUAL AWARENESS
Lakemont, Georgia 30552

Acerca del Autor

Roy Eugene Davis, discípulo directo de Paramahansa Yogananda, es un profesor internacionalmente aclamado de meditación y los procesos del crecimiento espiritual. Es el autor de varios libros que han sido publicados en diez idiomas, y el fundador del Center for Spiritual Awareness con sus oficinas principales en el noreste de Georgia.

Copyright 2008 por Roy Eugene Davis

ISBN 978-0-87707-294-2

CSA Press
PO Box 7
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723

Fax No. 706-782-4560

Email: csainc@csa-davis.org

Sitio en la red: www.csa-davis.org

CSA Press es el departamento publicitario
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

INTRODUCCIÓN

Despertando de todas las ilusiones

Debido al incremento de las fuerzas evolucionarias influyentes, nuestra presente era es una con transformaciones aceleradas que ocurren en la conciencia colectiva de la humanidad y con cambios dramáticos en el mundo que nos rodea —y estos procesos continuarán. Hemos dejado atrás las tinieblas, las épocas de la ignorancia abismal y total, y se extienden ante nosotros panoramas nuevos, llenos de promesas hasta donde alcanza nuestra vista interna.

Si vamos a prosperar de aquí y más allá del Siglo Veintiuno—y debemos hacerlo—obviamente será necesario una conciencia superior, conocimientos desarrollados y habilidades equitativas a las necesidades y oportunidades que enfrentaremos. Se deben renunciar las ideas imprácticas, percepciones y pensamientos ilusorios y comportamientos poco funcionales que deben reemplazarse con una comprensión superior, poderes de percepción intachables y eficiencia en el desempeño de los deberes y acciones elegidos. Sólo despertando y actualizando nuestra conciencia espiritual innata podremos relacionarnos adecuadamente con el presente y prepararnos para el futuro.

A excepción de los santos y los genios intelectuales que viven en nuestro medio, todavía tenemos que despertar adecuadamente a un nivel de suficiente realización en nuestro ser esencial. Nuestras capacidades para desarrollar el conocimiento y usar sabiamente nuestras innatas capacidades son prácticamente ilimitadas, sin embargo muy a menudo asumimos y actuamos de una manera

opuesta. Ha llegado el momento de aceptar un nuevo paradigma, un punto de vista más realista y funcional para relacionarnos con el mundo y despertar voluntaria e intencionadamente a niveles superiores de conciencia y funcionamiento.

Necesitamos conocer y vivir la Verdad de nosotros mismos: Que somos seres espirituales temporariamente identificados con la mente y la materia, y no simples seres humanos, con aspiraciones a un estado divino. Se requiere un cambio radical de perspectiva: del desconocimiento y de la ineptitud, hacia un conocimiento de proporciones cósmicas y al funcionamiento sin restricciones y la expresión guiada por la sabiduría que ésta nos permitirá.

Los filósofos-profetas frecuentemente nos recuerdan que nuestra relación con el universo físico es tenue: no está firmemente cimentada debido a las modalidades insubstanciales de la Naturaleza y a nuestra propensión al cambio. En la India hace mil cuatrocientos años escribió Shankara: “La vida encarnada es siempre incierta como una gota de agua sobre una hoja del loto. La compañía de los santos y el despertar de nuestra propia conciencia espiritual pueden salvarnos y redimirnos”.

Nadie puede hacer por nosotros aquello que tenemos la libertad y habilidad de hacer. Afortunadamente, contamos con el apoyo y aliento de seres iluminados y también contamos con la gracia Divina. La gracia es la influencia vivificadora y sustentadora del espíritu de Dios, omnipotente y expresiva, sin la cual la evolución no podría continuar ni nosotros prevalecer y crecer. Pero tenemos el conocimiento y la gracia que nos aseguran la buena fortuna presente y futura.

Yo he tenido la bendición y oportunidad de viajar por el mundo y de compartir estas revelaciones con cientos de hombres y mujeres de muchas culturas y en diversas

circunstancias. He estado haciendo esto por más de cinco décadas y siempre y cuando un despertar de conciencia ha permitido, por lo menos una comprensión y participación parciales, he visto resultados satisfactorios y a veces realmente excepcionales.

La vida misma es el “libro” y hay que estudiar y adaptar sus formas en nuestras relaciones y empeños prácticos de la vida diaria. Un axioma eterno nos recuerda que el conocimiento de la conciencia es innato a la conciencia misma. Así, es la conciencia, la esencia-de-la-realidad de nosotros mismos y la Naturaleza que debemos explorar, si el conocimiento existente debe desarrollarse en nuestra conciencia y florecer en sabiduría. Entonces todos los problemas personales espontáneamente se resolverán y tendremos un acceso inmediato y sin restricciones al apoyo de Dios y al universo de Dios.

No necesitamos que nos convenzan de nuestra inmortalidad, de que somos seres espirituales predestinados a despertar a niveles transcendentales de sabiduría, ya que nuestro propio conocimiento intuitivo sobre este hecho es una confirmación suficiente. Lo que sí necesitamos con frecuencia es un aliento para reconocer nuestra espiritualidad, para permitir que ésta se exprese de manera que nuestras vidas demuestren las cualidades nobles y la satisfacción que deseamos y que merecemos se hagan una realidad.

La información que comparto aquí es para todos. Será especialmente apreciada por aquellos lectores sinceramente interesados en vivir con aspiraciones superiores y dispuestos a comprometerse en el aprendizaje, la comprensión y a poner a prueba los principios aquí descritos y recomendados. Todo lo que se requiere para ello es una resolución correcta y el ejercicio prudente de su sentido común y de la inteligencia innata, una facultad que cada

ser racional posee y que se puede, con practica, aprender a usar efectivamente.

A medida que avances, apártate de toda noción preconcebida que hayas tenido. Esfuérzate en comprender las palabras, así como los estados de conciencia que las inspiraron y la intención con las que fueron escritas. Lo que al principio no entiendas, revísalo hasta que un grado razonable de comprensión penetre en tu conciencia. Pero no te detengas allí, pues el conocimiento no da poder mientras no se lo aplique y se demuestre personalmente para tu satisfacción completa.

Cada persona, aún aquélla dormida espiritualmente, siente la urgencia innata que lo empuja a tornarse cada vez más consciente hasta lograr restaurar la percepción a su estado original de pureza. Esta es la consumación final de nuestra conducta recta y del desarrollo espiritual espontáneo. No sólo deseamos expresarnos en este mundo como seres libres y capacitados; deseamos sobre todo liberarnos de las ilusiones que son el origen de todos nuestros problemas y limitaciones.

Cualquiera que sea tu presente nivel de conciencia o circunstancias personales, procede ahora a desenvolver tu verdadera potencia y realiza el destino de tu alma. Esto es lo que deseo para ti. Tú eres un ser inmortal, espiritual con infinitas posibilidades frente a ti, conocidas por Dios y por ti. Explóralas con júbilo y con gratitud.

Roy Eugene Davis,
Lakemont, Georgia
Primavera de 1993

Indice

<i>Introducción:</i>	
<i>Despertando de todas las ilusiones</i>	4
1. ¿Dónde están todos los Santos?	9
2. ¿Qué es lo que deseas?	18
3. Lo que todos deben saber sobre la Realidad, el Ser, la Vida, el Poder y la Substancia de Dios	32
4. El progreso a través de las etapas del desarrollo espiritual	54
5. La meditación para enaltecer la vida e iluminar la conciencia	71
6. Cómo orar: con resultados positivos	92
7. La base espiritual de una prosperidad real y permanente	107
8. La utilidad de una vida sana, larga y con objetivos iluminados	123
<i>Apéndice</i>	155

¿Dónde están todos los Santos?

Existe una tierra de goce puro
donde reinan los santos inmortales;
el día infinito aleja la noche,
y los placeres alejan el dolor.
Isaac Watts (1674-1748)

Escucha, Oh Dios, mi clamor;
a mi oración atiende.
Desde el cabo de la tierra clamaré a ti,
cuando mi corazón desmayare.
Llévame a la roca que es más alta que yo.
Salmos 61:1,2

Cuando yo era mucho más joven, quería proclamar por todo el mundo la realidad de Dios, quería salvar almas y ser un instrumento útil para la manifestación plena del reino del cielo en la Tierra. Todavía lo deseo.

Pienso que no es un sueño insulso que podemos realizar, expresar y experimentar todo lo mejor posible en nuestro mundo. Si lo que los santos dicen y lo que nuestros corazones nos dicen es verdad, y estoy seguro que así es, el universo contiene la plenitud de Dios. Por lo tanto es lógico que el reino donde actualmente residimos está compuesto de atributos y cualidades que permiten el desarrollo de posibilidades prácticamente interminables.

El despertar de la conciencia espiritual nos permite comprender más fácilmente y participar con los principios

causativos y energías del universo. Y aún antes de actualizar la conciencia espiritual completamente, la intención de nuestros empeños para ser más conscientes sobre los procesos de la vida y el aprendizaje de sus acciones, facilitan el crecimiento espiritual en un grado extraordinario. En modos que, a menudo, tienen resultados extraordinarios, cuando usamos el sentido común con sensatez y a veces cuando una curiosidad sana nos conduce a excursiones audaces hacia regiones y campos todavía no explorados por la mente y la materia, éstas pueden dar lugar a la adquisición y desarrollo de nuevos conocimientos y la plenitud espiritual que tanto anhelamos actualizar y demostrar.

A través de las épocas los filósofos y clarividentes han creído y nos han enseñado que ni un entendimiento inteligible sobre nuestro papel en el universo, ni la felicidad humana satisfecha o el éxito real de empeños personales pueden asegurarse sin un grado razonable de conciencia espiritual despierta. A pesar de nuestro género, nacionalidad, climas culturales, profesión u ocupación, y seamos religiosos o no, necesitamos desarrollar nuestra conciencia y crecer espiritualmente para tener mentes sanas, madurar emocionalmente y ser creativamente funcionales. Negar esta necesidad tan básica, bajo la cual todo lo demás que consideramos útil se basa, no sólo es contraproducente sino que oscurece cada propósito de nuestra existencia. Nuestras vidas no pueden tener un sentido verdadero sin una amplia comprensión del propósito a realizar. Y estas condiciones no pueden existir en una mente y conciencia cerradas hacia las posibilidades del crecimiento espiritual.

Cuando me refiero al crecimiento espiritual no doy énfasis a las relaciones o actitudes religiosas tradicionales, aunque bien pueden ser instrumentales en el proceso del crecimiento espiritual. Me estoy refiriendo a un despertar

a la conciencia de la verdadera esencia del ser, o el Ser de cada uno de nosotros, con tal descubrimiento podemos proceder a explorar las características y funciones de la Naturaleza, así como realidades superiores: los principios causativos y los poderes activos fuera del alcance de la percepción ordinaria de los sentidos y modos de pensar acostumbrados. Para lograr esto necesitamos desear el crecimiento espiritual, debemos estar dispuestos a dedicarnos a ello y aprender a ejercitar nuestra inteligencia innata, nuestros poderes intuitivos y habilidades básicas.

Nuestra inteligencia innata, llamada sentido común, nos permite pensar racional y correctamente para determinar la validez de lo que se analiza. Si el intelecto está embotado, si se permite que la confusión mental y emocional predominen, nuestra manera de pensar se enturbia y frecuentemente resultan en discernimiento errado.

La intuición, nuestra facultad innata de saber por saber, la facultad de la percepción directa, nos permite tener visiones repentinas que no solamente dependen de la experiencia, los hechos observados o los poderes de razonamiento. Todas las realidades subjetivas, al conocerse completamente, son captadas por la intuición. Las percepciones sensoriales nos proporcionan conocimientos superficiales sobre el medio ambiente, el intelecto nos proporciona conocimientos más comprensibles pero la intuición nos permite la realización total.

Las acciones disciplinadas y competentes requieren concentración y un propósito definitivo. Cuanto más inteligente y hábilmente determinados estemos, más instruidos seremos. Al contrario, cuanto más ignorantes y hábilmente determinados estemos, más complicaremos nuestras vidas. Mi maestro, Paramahansa Yogananda, de vez en cuando comentaba sobre la gente que había conocido que eran “¡muy hábiles en su ignorancia!” Las acciones inte-

ligentes y disciplinadas nos permiten completar nuestros propósitos en la vida y seguir el destino de nuestra alma. El destino del alma se cumple cuando nuestra conciencia queda completamente restaurada a su condición original de pureza.

Cualquier propósito intencional hacia la vida debería pasar exitosamente las pruebas de la razón, intuición y aplicación práctica. En lo más profundo de nuestro ser, tenemos que “conocer” la validez de las razones filosóficas de lo que hacemos. Nuestros pensamientos y acciones, al ser examinados intelectualmente, deberán tener sentido. Seguirán entonces resultados satisfactorios. Si tenemos un conocimiento adecuado y pertinente sobre cómo proceder y actuar con precisión y concordancia, nos podremos sentir seguros de los resultados deseados. Esto es cierto a todos los niveles de nuestra experiencia personal, incluyendo aquellos relacionados con la transformación psicológica y el despertar de la conciencia espiritual.

El hecho que la mayoría de los habitantes del planeta Tierra funcionan tan bien como lo hacen se debe obviamente al instinto, a las conductas adquiridas, a la reacción hacia las demandas de circunstancias desafiantes y a la gracia de Dios. Mas de la mitad de ellos están simplemente sobreviviendo. Una mayoría considerable están arreglándose a sobrevivir o demostrar varios grados de éxito material. Sólo unos cuantos, tal vez un diez por ciento del total, funcionan óptimamente y con un sentido de responsabilidad, determinando sus asuntos personales. Aquí y allá, existen unas cuantas personas verdaderamente conscientes espiritualmente.

Se siente uno terriblemente solo en el universo sin algún grado de conciencia espiritual despierta, sin la paz mental que el conocimiento de realidades superiores pueden proporcionar y sin la confianza que sólo puede

dar una percepción de la realidad de Dios. Mucha gente ni siquiera tiene el beneficio de saber que son seres espirituales sólo temporalmente identificados con la condición humana. Creen lo contrario: que son simples mortales, tal vez con ciertas aspiraciones a un grado de divinidad. ¿No es de sorprenderse, entonces, que la ansiedad, el temor, la confusión y la admisión de una existencia sin propósito y sin esperanza sean tan profundas? Y estos síntomas no son exclusivos a la tierra ni a nuestra era; existen comúnmente en las almas, donde sea y dondequiera que falte el despertar de la conciencia espiritual.

Bajo estas circunstancias prevalecientes, podríamos razonablemente pensar que, multitudes de gentes estarían golpeando las puertas de las iglesias, templos y varias otras instituciones de enseñanza, determinados en su búsqueda de ampliar su educación espiritual y secular. O por lo menos estar suficientemente preocupados sobre su bienestar presente y futuro para motivarse en una cuidadosa investigación sobre su relación con el universo. En vez de esto, la tendencia de una mente no iluminada es de pretender que casi todo está bien como está, que las circunstancias se solucionarán por si mismas, que de alguna manera el futuro traerá resultados, y que la muerte del cuerpo sólo ocurre a otras personas.

Esta actitud de negación y evasión, con frecuencia se la acarrea hacia las esferas de estudios y prácticas religiosas o espirituales activas. El enfoque es frecuentemente superficial, raramente se hacen preguntas difíciles (o se toman en cuenta sus respuestas honestas), y la participación generalmente se determina de acuerdo a la conveniencia personal. Los términos verbales de involucro algunas veces son: "No me diga lo que debo hacer. Deje a mi ego y debilidades en paz. Quiero aprender y beneficiarme si no es muy problemático. Y por favor no insista en la urgencia de mi

crecimiento espiritual. Simplemente deme la información y déjeme hacer las cosas a mi manera y cuando me sea conveniente”.

Siendo justos, admitamos que ciertamente todos tienen un Tiempo Sin Fin para despertar espiritualmente y para seguir el destino de su alma. Sin embargo, arriesgando ser descorteses, seamos lo suficientemente honestos para admitir los hechos obvios del asunto: que la mayoría de la gente no tiene el lujo del tiempo de sobra en su presente encarnación para llevarlo a cabo. (Hay una causa fundamental del problema del por qué gente razonablemente racional parece preferir la ignorancia al conocimiento y el sufrimiento a la libertad. En los próximos capítulos lo vamos a examinar esto y veremos cómo impedir que influya en nuestra conciencia).

Usando como ejemplo una Persona Cósmica como una analogía de la conciencia humana colectiva. La Persona Cósmica está aún dormida pero está comenzando a tomar conciencia de sí misma—así como durante en el sueño predomina la inconsciencia, surgiendo al azar episodios de sueños subconscientes. De vez en cuando, la conciencia se hace presente en los umbrales del despertar y hay ocasiones de un autoconocimiento activo. A veces, en los intervalos, en los puntos-de-conexión entre los niveles de conciencia, existen destellos de descubrimiento e incluso incidentes de transcendencia durante los cuales el campo de conciencia queda absolutamente claro y los antiguos estados de conciencia ya no influyen—existen, pero solo como recuerdos vagos.

Así es como están las cosas para nosotros ahora. La inconsciencia y la conducta instintiva predominan en los seres humanos. La mayoría de la gente que se considera a si misma consciente, está realmente funcionando desde un nivel de subconsciencia donde los recuerdos,

los deseos emocionales y sensoriales y las percepciones erróneas son los factores determinantes que gobiernan sus experiencias. De vez en cuando, existen intervalos de un despertar parcial durante los cuales se ven con perspectiva las influencias subconscientes y se vislumbran momentáneamente posibilidades superiores. De vez en cuando y casi siempre inesperadamente, se experimenta una certidumbre irrefutable del ser, acompañada de una sensación de libertad para poder elegir y la capacidad de una determinación independiente. Más raramente, pero ocurriendo ahora con más frecuencia se experimentan estados superconscientes y episodios de conciencia transcendentales debido a esfuerzos intencionales, individuales o cambios espontáneos de conciencia, que permiten acceso al conocimiento correspondiente a esos niveles.

Existen cuatro factores influyentes en el proceso del despertar espiritual: 1) Nuestros impulsos instintivos para sobrevivir frente a los desafíos o pruebas requieren de nuestras capacidades naturales para hacerlo; 2) Con cierto grado de conciencia del ser, comenzamos a aprender, a ejercitar la inteligencia y a determinar nuestras circunstancias personales—empezamos a crecer; 3) La fuerza insistente inalterable de la evolución contribuye a nuestro crecimiento espiritual, por el mismo impulso de la Vida de convertirse cada vez más consciente y expresiva; 4) Los atributos iluminadores y vivificantes de Dios en la naturaleza atraen la conciencia de las almas hacia niveles transcendentales y disuelven características restrictivas que oscurecen la conciencia y las condiciones de la mente, permitiendo así que la naturaleza del alma sea Auto-revelada.

Las inclinaciones naturales de evolución y las influencias ordenadas, vivificantes e iluminadoras de la conciencia superior resultan en cambios y ajustes en las circunstan-

cias externas, así como transformaciones internas que apoyan, sustentan y engrandecen la vida. Estos se explican como la evidencia de la Gracia Divina, puesto que no son el resultado de nuestros esfuerzos personales, no los hemos planeado y a menudo son inesperados. Sin embargo, *podemos* anticipar la Gracia y nuestra actitud expectativa puede permitirnos reconocer y responder a sus acciones. Así como la Gracia Divina influye en las transformaciones que ocurren en el universo y la conciencia humana individual y colectiva; nuestras cualidades activas propias del alma y nuestras capacidades pueden contribuir a que experimentemos un desarrollo espiritual personal.

Un buscador de la Verdad le preguntó a su maestro: “Por favor, ¿puedes orar para que yo reciba la abundancia de la Gracia de Dios y podrías darme también tus bendiciones?” A lo cual el maestro le respondió: “La Gracia de Dios ya la tienes y la gracia de mi bendición te la doy libremente. Ahora todo lo que hace falta es tu propia Gracia”.

Homo sapiens, la humanidad tal como la conocemos, ha existido sobre la Tierra por lo menos durante 50.000 años (algunos antropólogos dicen que por más de 100.000 años y las tradiciones verbales de algunas culturas sugieren una antigüedad mayor). Excepto por los últimos doce siglos que incluyen la magnitud de nuestra historia conocida, se sabe muy poco con seguridad. Sabemos que se ha adquirido mucho conocimiento, algo de este ha quedado olvidado pero nuevamente está brotando y se están haciendo nuevos descubrimientos a una velocidad asombrosa. Tenemos ante nosotros evidencia de transformaciones de la conciencia humana hacia niveles muy superiores de conocimiento. Han existido hombres y mujeres muy iluminados durante las Epocas pasadas y existen muchos de ellos entre nosotros hoy día.

Las gentes espiritualmente iluminadas son conocidas

como adivinos, sabios, maestros espirituales o santos. Estos son algunos de los términos que usamos cuando intentamos indicar aquello que percibimos como evidencia externa de la Gracia interior—o las cualidades excepcionales que describimos teniendo un origen divino porque son diferentes a las que normalmente conocemos como los estados ordinarios de conciencia. Lo cual nos conduce a la siguiente pregunta que a veces se hace: “¿Dónde están todos los santos?”

No es necesario que seamos santos para reconocerlos, puesto que obviamente podemos reconocer las cualidades de refinamiento y santidad en los demás, aún si nosotros mismos todavía tenemos que volvernos más santos y espiritualmente cultos. Estoy seguro de que hay muchos miles de santos en la Tierra hoy día, a pesar del hecho de que muy pocos parecen requerir el reconocimiento público para llevar a cabo la labor que sienten que deben hacer.

Por supuesto que necesitamos de los santos. Necesitamos que su resplandor bendiga la conciencia planetaria y colectiva. Necesitamos de sus buenas obras y su eterna guía sabia. Y necesitamos su ejemplo como un modelo en nuestras propias vidas. Nuestros corazones se conmueven y se deleitan cuando sentimos la existencia de hombres y mujeres completamente bondadosos con mentes nobles, los que nos parecen estar instalados en una paz espiritual que sólo puede ser el resultado de su relación abierta con Dios. Nos sentimos seguros de que representan el ideal hacia el cual nos estamos conduciendo. Y, con esperanzas aspiramos llegar a ser como ellos.

¿Qué es lo que deseas?

Tú nos hiciste para Ti, Señor, y nuestros
corazones están inquietos mientras no
descansen en Ti.

Obispo Agustino (El siglo IV)

Mas tenga la paciencia su obra completa, para que
seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna.

Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría,
pídala a Dios.

La Epístola Universal de Santiago 1:4, 5

Si escuchamos con atención, podemos *oír* que el universo nos habla y nos pregunta: “¿Qué es lo que realmente deseas?”. Después susurra: “Si tan sólo te propones a elegirlo, lo tendrás. Pero asegúrate que realmente lo deseas, porque por seguro te lo daré”.

Nuestros deseos básicos son pocos. 1) Queremos tener una relación armoniosa con el universo y por lo tanto el apoyo de la Naturaleza. 2) Queremos tener los recursos y los medios para satisfacer nuestros deseos legítimos y cumplir nuestros propósitos. 3) Queremos tener la paz mental y poder disfrutar de la vida. 4) Queremos despertar espiritualmente y restablecer la conciencia a su condición original de pureza. Estos deseos completamente naturales y aceptables son innatos en el alma y deberían tener prioridad sobre todo lo demás. Una vez que éstos se realizan, nuestras vidas están llenas. Si se descuidan o no

se realizan, nuestras vidas quedan empobrecidas.

Nuestros estados de conciencia habituales, actitudes mentales, pensamientos, estados emocionales y conductas deberían sustentar las aspiraciones de nuestras almas. Esto es lo que significa seguir nuestra dicha: el elegir el comportamiento y relaciones que permitan que la conciencia espiritual florezca y que la satisfacción del alma se realice.

No podemos experimentar la realización real y la verdadera felicidad mientras nos dejemos llevar por caprichos y deseos sensoriales solamente, o debido a decisiones hechas por una mente confusa. En nuestros corazones, sabemos que esto es verdad.

El ideal es de elegir e implementar un estilo de vida que aliente totalmente la realización de nuestras verdaderas necesidades, que actualize nuestras aspiraciones más elevadas, las cuales facilitarán un crecimiento rápido espiritual y lo alimentarán hasta que quede completamente actualizado. Para lograr esto, revisa el segundo párrafo de este capítulo y de ahora en adelante mantén en mente los cuatro deseos primordiales del alma que están cimentados en nuestros impulsos innatos para realizar la plenitud y el logro.

Vive comprendiendo que tú eres un ser espiritual, innatamente superior a tus pensamientos, estados emocionales y circunstancias ambientales. La conciencia de lo que eres determina tus pensamientos, estados emocionales, relaciones, acciones y circunstancias. Sabiéndolo, toma control sobre tu vida, así funcionarás mejor como un ser responsable. Evita pensamientos ilusorios que puedan hacerte asumir falsamente que eres una víctima de las circunstancias sobre las cuales tienes poco o ningún control.

No prestes atención a actitudes, conductas y circuns-

tancias contraproducentes, que otros que tú conoces han escogido por sus propias razones. Ámalos, bendícelos y deséales bien, pero evita sentimientos compasivos que te puedan causar identificación con sus actitudes y conductas. Decide por ti mismo que siempre elegirás vivir sin limitaciones.

Haz planes para la eternidad. Tu estancia, relativamente corta, sobre la Tierra es sólo un interludio parentético dentro del viaje del alma, mucho más largo a través del espacio-tiempo. Sé realista en la realización de tus deseos nobles y propósitos importantes en el ciclo de esta vida, sabiendo que no estás limitado a éste. El nacimiento y la muerte físicos son sólo incidentes temporales de identificación con la materia y su liberación, no son tu principio ni fin. La gente con muy poca o ninguna conciencia espiritual despierta, simplemente enfrenta sus circunstancias y tal vez planean para una vejez y muerte razonablemente seguras, o sumergen su conciencia en goces sensoriales, aferrándose desesperadamente a promesas para una felicidad humana incierta y superficial. Esto no es para ti si tú estás dedicado al descubrimiento de tu verdadero Ser que te conducirá a la libertad completamente consciente y funcional.

A medida que planeas, cuando decidas en un curso de acción, sé fiel a éste. El camino hacia la realización de tus deseos es recto y *estrecho*, al mismo tiempo es directo y *riguroso*. Se requiere una visión clara y bien enfocada para el éxito completo y no se debe considerar o permitir nada que confunda tu mente y desorganice tu vida. No estoy recomendando una mente estrecha, sino una intención concentrada y fija en los propósitos mayores. Esto asegurará que las energías creativas fluyan sin interferencia de los procesos de pensamientos confusos, estados emocionales inestables o involucrimiento y comportamiento que no estén

relacionados con la realización del desarrollo espiritual.

Las buenas intenciones e inspiradas resoluciones serán fecundas sólo si nos mantenemos fieles a ellas. Una resolución debilitada, las distracciones, las dilaciones, la flojera, el temor al éxito y varias formas de vicio pueden neutralizar nuestra resolución si permitimos que éstos sean influyentes. Ten presente siempre que la convicción de propósitos y los planes razonables de acción son esenciales en el proceso hacia el éxito en cada aspecto de la vida, incluyendo el cultivo de la conciencia espiritual despierta.

Las adicciones son hábitos adquiridos o aprendidos. El problema no parece ser realmente el comportamiento o las relaciones. La causa es la fijación del ego o el egocentrismo, unido a una actitud de dependencia que resulta en sentimientos de desamparo e impotencia. Por lo tanto, confinadas en sus actitudes, las personalidades adictivas actúan un rol de vida que confirma el desamparo ilusorio presumido. Lo que es necesario para ahuyentar estas actitudes y conductas de dependencia es la conciencia de autodignidad basada en la comprensión espiritual. Seguirá entonces un interés más completo, deseos de vivir sanamente y las cualidades divinas se expresarán espontáneamente.

Cuando los esfuerzos y propósitos son dirigidos por el alma, uno tiene muy poca o ninguna inclinación de permitir actitudes autoderrotantes y comportamientos que intervengan con las actividades y relaciones sanas y agradables. Los síntomas de un desamparo aparente no son solo las características de gente con conductas no funcionales que son obvios, sino frecuentemente son también dramatizados mucho en las sedes principales de la sociedad que encuentra difícil de enfrentar los desafíos y cambios que ocurren en su interior y a su alrededor. Las personas

inseguras, sintiéndose incapaces de tener control sobre su propio estado psicológico o de circunstancias exteriores, demuestran gran variedad de conductas neuróticas y enfermedades relacionadas con las tensiones. Muchos exámenes clínicos han demostrado que los estados mentales emocionales y morbosos y la inhabilidad de controlar las tensiones, debilitan el sistema inmunológico del cuerpo, causan disturbios en su funcionamiento normal y bajan la resistencia a las enfermedades.

Es un hecho estadístico que la conciencia humana condicionada es inestable y poco confiable. El comportamiento normal de grupos humanos así lo afirma. Por ejemplo, un noventa por ciento de los adultos norteamericanos que trabajan para su sustento, no tienen una cuenta de ahorros o un programa de inversiones regulares para asegurar su bienestar y comodidad después de su jubilación. En su lugar, dependerán de sus familiares, amigos o de la asistencia pública federal, estatal o local, en su vejez. Aproximadamente el veinte por ciento de las personas que integran las organizaciones de venta producen el ochenta por ciento de ingresos. Entre los miembros y participantes de las iglesias Protestantes de los Estados Unidos, el dieciocho por ciento contribuyen al ochenta por ciento del presupuesto anual. La mayoría de las personas que forman parte de los programas para pérdida de peso, nuevamente aumentarán peso dentro de unas pocas semanas o meses después de haber terminado el programa. La mayoría de las resoluciones del Año Nuevo quedan en el olvido en los primeros dos meses. Por lo menos el setenta y cinco por ciento de las personas a las que se recomienda programas para el control de la tensión, descuidarán sus rutinas una vez que hayan experimentado un grado de alivio adecuado. Dos años, después de involucrarse en una actividad enfocada e interesada en las prácticas espirituales, así

como en lecturas devocionales, la oración, la meditación y la atención hacia la vida “correcta”, es el tiempo promedio de duración que debe transcurrir antes de que el “devoto” pierda el interés, se preocupe de asuntos mundanos, y a conformarse a ser un creyente de la doctrina en vez de un conocedor de la Verdad, o se haga arrastrar por fantasías religiosas o el fanatismo. Por lo menos un noventa por ciento de aquellos que invierten tiempo y energías y algunas veces dinero, para aprender cómo lograr el desarrollo espiritual, lo abandonarán y volverán a sus comportamientos condicionados.

Hacen dos mil años el autor del *Bhagavad Gita*, una de las Escrituras Sagradas de la India, describe a Sri Krishna, uno de los personajes principales del tema del libro, diciendo: “Entre un mil, uno busca la Verdad; de aquellos que buscan, uno aquí o allá, por casualidad, alcanza la Verdad”—indicando que una búsqueda de iluminación con éxito resulta tal vez de uno en un millón. Y la condición humana no ha cambiado mucho a través de los últimos dos milenios.

No es que no *podamos* realizar nuestros propósitos importantes. *Si no lo estamos haciendo, es sólo porque no hemos decidido hacerlo con una intención definitiva y no hemos continuado con acciones alentadoras.*

*Si realmente deseas vivir
con propósitos predeterminados y
experimentar un crecimiento espiritual
rápido, haz lo siguiente:*

Los textos sagrados del mundo lo declaran, los santos lo afirman y dentro de tu alma tú lo sabes—tú eres un ser espiritual con una inteligencia innata y habilidades excepcionales para vivir perfectamente en armonía con el

Poder Creativo que se extiende por todo el universo. Para estar abierto al apoyo pleno de la Naturaleza, haz todo lo que sea necesario para experimentarlo. Lo primero que se debe hacer es elegir lo más elevado y mejor que te sea posible. Repite las siguientes palabras con una convicción entusiasta:

¡Deseo experimentar y expresar una conciencia espiritual despierta ¡Elijo tener una relación armoniosa con el universo y el disfrutar del pleno apoyo de la Naturaleza! ¡Elijo crecer, prosperar y triunfar en todo! ¡Elijo gozar de la paz mental y disfrutar de la vida! ¡Elijo despertar de todas las ilusiones y cumplir mi destino espiritual! ¡Seré fiel a mis decisiones y haré todo lo necesario posible para permitir que se realicen completamente!

A pesar de las circunstancias personales existentes, tenemos siempre la libertad de hablar (declarar, ordenar o afirmar) aquello que deseamos expresar en nuestras vidas. Cuando lo hacemos debemos hablar con una intención clara y una convicción firme. Evita estados anímicos y actitudes derrotantes o deseos ambiguos. Nuestras palabras conscientes e intencionales logran que:

- se despierte la percepción del alma.
- tengamos una conciencia clara y desarrollada.
- tengamos pensamientos ordenados y energías movilizantes.
- cambiemos el orden de condicionamientos subconscientes y podamos armonizar los estados emocionales.
- estemos completamente conscientes en el presente y alejados de los efectos de las causas pasadas.
- tengamos refuerzo en nuestra promesa y entrega.

- tengamos inspiración en actitudes y acciones completamente constructivas.
- estemos en contacto con las fuerzas creativas del universo.
- podamos transmutar nuestras fuerzas vitales en esencias más refinadas.
- tengamos influencias benéficas en el cerebro y la química corporal.
- elevarnos por encima de las influencias mundanas.
- atraigamos todo aquello que deseamos y podamos aceptar.
- cambiemos para siempre nuestra visión del mundo.
- sanemos de todas las condiciones problemáticas.
- permitamos la actualización espontánea de las capacidades del alma.

Cuando hablamos así no estamos tratando de acondicionar el nivel del subconsciente de nuestras mentes, ni nos empeñamos en modificar nuestra personalidad. Si tales cambios fueran necesarios ocurrirán espontáneamente. No estamos exigiendo nada del Poder Superior. Simplemente reconocemos la Verdad: Que somos seres espirituales poniéndonos de acuerdo con todo aquello de lo cual somos totalmente merecedores. Por lo tanto, no hables indecisa-mente, esperando unas migajas de la Mesa Cósmica. Pronuncia la palabra y *serás transformado mediante la renovación de tu mente, entonces continúa dentro de esa comprensión realizada.*

Prepárate a ver cambios en tu vida cuando hables así, porque tú lo estás pidiendo. No podrás convertirte en la persona nueva despierta, si al mismo tiempo continúas con la vieja personalidad que tenías. Agradece y da la bienvenida a cualquier cambio útil que ocurra en tu vida que es el resultado de la transformación en tu estado de

conciencia. No anheles a aferrarte a comportamientos inútiles, circunstancias y conductas que ya no son compatibles con tu condición espiritual elevada.

Renuncia a las actitudes antiguas y abraza las nuevas. Deja que las actitudes y los estados anímicos deprimentes queden relegados al pasado. Ya no se aplican a ti. Todo el poder de los cielos es nuestro pero a menudo lo descartamos al entregarnos a la autocompasión y sentimiento de inseguridad. O nos lamentamos y quejamos sobre las circunstancias, culpamos los hechos al pasado o a otra gente, nos entregamos a los chismes y a otras acciones que envenenan nuestras mentes. Pon fin a todas las influencias y comportamientos destructivos, estableciendote en una comprensión recta y una vida valerosa. Así es como hay que proceder.

Estás destinado a cumplir con los propósitos de tu alma. Si te parece que no estás progresando para su cumplimiento, ayúdate a ti mismo y deja que el universo te ayude haciendo elecciones constructivas. Las personas pasivas, temerosas, algunas veces dicen: “Temo hacer una decisión porque lo que pienso que quiero no será la voluntad de Dios para mí”. O bien: “No me permito tener deseos porque prefiero hacer que la Gracia Divina opere en mi vida y revele y desarrolle lo que es bueno para mí”. Si tu vida se desarrolla armoniosamente, por supuesto continúa haciendo lo que estás haciendo ahora. Si no es así, elige qué es lo que consideras ser lo más enaltecido y mejor para ti y para aquellos con los quienes compartes tu vida.

Si estamos sinceramente comprometidos con lo mejor y más elevado, no hace falta preocuparnos si nuestras decisiones son compatibles o no con la voluntad de Dios, puesto que la Gracia Divina siempre intercederá, cuando sea necesario, para hacer ajustes y asegurar resultados

favorables. Pero si no estamos dispuestos a usar nuestro sentido común y nuestras habilidades prácticas, incluyendo aquellas que nos permitan alterar los estados mentales y de conciencia, sólo podremos culparnos a nosotros mismos por cualquier frustración e incomodidad que persista. A no ser que uno tenga una deficiencia mental o esté totalmente inconsciente, no hay excusa para el fracaso al usar creativamente la inteligencia natural y el conocimiento práctico para mejorar las circunstancias. Pueden existir pretextos pero las excusas son inaceptables.

Cuando hayas terminado con la lectura cuidadosa y completa de este libro, sabrás todo lo que necesitas saber para continuar, una vez que hayas tomado decisiones intencionales y constructivas. Si has repetido las palabras anteriormente recomendadas, ya has comenzado el proceso de una transformación interna y los ajustes exteriores en las circunstancias. Ahora, será beneficioso *escribir* tus decisiones para ordenar más precisamente tus pensamientos, compartir tus aspiraciones con la Mente Universal y abrirte cada vez más a las bendiciones de la vida que eres capaz de expresar y de vivir.

Antes de continuar con el siguiente capítulo, haz una pausa. Relájate y mantente calmo y responde a las guías y preguntas en las siguientes páginas. Si prefieres, usa un cuaderno u hojas de papel para este propósito. Después de que hayas terminado el proyecto, guarda lo que has escrito en un lugar privado para referencia futura. Asegúrate de escribir con una intención clara y la convicción de tu alma. A medida que lo haces, siente que estás de acuerdo y en armonía con Dios y las fuerzas universales.

*Lo que elijo para tener una relación armoniosa con
el Universo y el apoyo de la naturaleza*

Año, mes y día de estas elecciones: _____

Afirmación:

Conscientemente elijo tener una relación armoniosa con el universo y el pleno apoyo de la Naturaleza.

1. ¿Qué condiciones prevalecerán en tu vida cuando esta elección se actualice plenamente o sea un hecho realizado?

2. Con tu comprensión actual ¿Qué piensas honradamente que puedes hacer (y qué estás dispuesto a hacer) para permitirte una relación armoniosa con el universo y el apoyo pleno de la Naturaleza?

*Mis elecciones para tener los medios y recursos
que me permitan satisfacer los deseos y llevar
a cabo mis propósitos*

Año, mes y día de estas elecciones: _____

Afirmación:

Elijo tener abundancia de recursos y los medios disponibles para satisfacer mis deseos legítimos y realizar mis propósitos.

1. ¿Qué condiciones prevalecerán en tu vida cuando esta elección se actualize plenamente y sea un hecho realizado?

2. Con tu comprensión actual ¿Qué piensas honradamente que puedes hacer (o estás dispuesto a hacer) para permitirte tener abundancia de recursos para satisfacer tus deseos y realizar tus propósitos?

*Mis elecciones para tener paz mental y poder
disfrutar de la vida*

Año, mes y día de estas elecciones: _____

Afirmación:

Elijo tener paz mental y disfrutar de la vida.

1. ¿Qué condiciones prevalecerán en tu vida cuando esta decisión se actualize plenamente o sea un hecho realizado?

2. Con tu entendimiento actual ¿Qué piensas honradamente que puedes hacer (o estás dispuesto a hacer) para permitirte tener la paz mental y disfrutar de la vida?

*Mis elecciones para realizar y expresar
una conciencia espiritual despierta*

Año, mes y día de estas elecciones: _____

Afirmación:

Elijo con todo mi corazón realizar y expresar una conciencia espiritual despierta.

1. ¿Qué condiciones prevalecerán en tu vida cuando esta elección se actualize plenamente o sea un hecho realizado?

2. Con tu comprensión actual ¿Qué piensas honradamente que puedes hacer (o qué estás dispuesto a hacer) para permitir tu crecimiento espiritual y para lograr que tu conciencia se restaure a su condición pura y original?

*Lo que todos deben saber sobre la
Realidad, el Ser, la Vida, el Poder
y la Substancia de Dios*

El Dios infinito, la grandiosa vida única,
como no existe otro—solo sombras,
bellas sombras de El.
George MacDonald

En un solo verso os diré lo que se nos ha enseñado
en miles de volúmenes: Brahman es real,
el mundo es falso; el Ser es
Brahman y nada más.
Adi (el primero) Shankaracharya

La necesidad fundamental de cada persona es de conocer a Dios como Dios es, y de comprender completa y conscientemente la realidad de Dios. Nada más puede satisfacer el anhelo insaciable y sincero del corazón.

Una vez realizado esto, el resultado es una plenitud completa. También se nos da en una forma totalmente natural con el orden espontáneo de nuestros asuntos personales y la solución de todos los problemas anteriormente comunes a una experiencia humana ordinaria. Sin embargo, las expresiones exteriores de la Gracia interna, son incidentales y no son el punto principal de nuestros esfuerzos espirituales elegidos.

No necesitamos ser estudiantes avanzados de meta-

física para darnos cuenta del hecho obvio de la condición humana: aunque sea tan placentera y satisfactoria una vida activa, razonablemente consciente, incluso en medio de circunstancias muy cómodas, existe dentro de nosotros el deseo santo de una condición más permanente.

Nuestro viaje espiritual, siendo subjetivo o interno, enfrenta comparaciones con nuestras relaciones y experiencias externas. Es completamente un asunto del crecimiento progresivo del alma—o, a veces, ajustes repentinos en actitud y estados de conciencia—por medio de los cuales despertamos de estados anteriores (y, por lo tanto, de formas antiguas de ver y comprender las cosas y circunstancias) y llegar hacia niveles más reales e infinitamente más liberadores de la mente y la conciencia. La conciencia desarrollada nos permite conocer y experimentar “la gran vida” y percibir con exactitud sus expresiones manifestadas como “sólo sombras, bellas sombras de El”. Tales percepciones calman la mente, satisfacen al corazón (nuestro verdadero Ser) y proporcionan una seguridad de que al fin, estamos llenando nuestro deseo natural de realizar estados transcendentales de conciencia.

“¡Dios es real, el mundo es falso!” proclaman los santos. Pero ¿qué es lo que quieren decir con este concepto? ¿Qué nuestro mundo, aunque vislumbrado como un lugar hermoso o juzgado como un lugar dificultoso, no existe? No, esto no es así. El mundo realmente existe como el escenario de las fuerzas cósmicas y por lo tanto se lo percibe y experimenta. Pero no está sujeto a tiempo y espacio; no es permanente porque siempre está cambiando. Tuvo un principio, surgió manifestado y tendrá un fin cuando, eventualmente, se retraiga hacia el campo primordial, sin forma, de la Naturaleza esencial, de la cual surgió hacen billones de años solares. Entre ciclos de manifestación de mundo objetivo, el campo Primordial de la Naturaleza per-

manece sin disturbios, pero con el potencial de manifestar nuevamente los procesos universales.

El mundo mientras exista, es falso por no ser más que una apariencia externa de una realidad permanente y subjetiva. Por esta razón los profetas enseñan que podemos disfrutar del mundo pero que nuestros apegos hacia éste deben evitarse si queremos mantener la paz mental y la conciencia espiritual. La atracción o sobre-dependencia hacia aquello, que por su propia naturaleza es temporal, resulta en dolor cuando los objetos de atracción y dependencia ya no existen, debido a las comunes transformaciones inexorables de circunstancias transitorias. Sin embargo, no podemos rechazar al mundo o rehusar relacionarnos con éste puesto que nuestras circunstancias actuales requieren que permanezcamos en éste. ¿Qué hemos de hacer entonces?

La forma recomendada para relacionarnos con el mundo es de desempeñar nuestros papeles iluminados por el entendimiento, mientras permanecemos concentrados en el ideal de lograr la conciencia espiritual despierta. Todo lo que podemos hacer es mantener una salud mental y activa. Al deprimirnos o estando apáticos, o al enredarnos impulsivamente en relaciones sensoriales en un vano intento de ignorar nuestras necesidades espirituales, perpetuamos una condición de “muerte en vida”—el obscurecimiento de la conciencia y como resultado el sufrimiento de grados de inconsciencia.

Algunas personas no llegan a una madurez emocional fácilmente. En su lugar se aferran a actitudes y conductas más propicias para niveles de vida antiguos y se las considera disfuncionales por su condición emocional estancada. También muchas personas que son emocional y razonablemente maduras y activas, están en un estado de crecimiento espiritual estancado. Pueden haber ma-

durado hacia el nivel de integración de la personalidad y competencia activa, pero han descuidado el cultivo de sus capacidades espirituales. Por esta razón son infelices en medio de circunstancias relativamente satisfactorias. Cuando se examinan o cuando la naturaleza de su alma clama por expresarse, entonces se ven confrontados con la verdad inquietante de que su suficiencia humana no es completamente adecuada. No puede serlo, pues nuestras vidas no son nuestras — pertenecen a Aquello que es el Ser Superior de nosotros: a Dios.

Un obstáculo común para llegar a conocer a Dios es el desinterés. Podemos ofrecer cualquier número de debates para refutar esto: falta de inteligencia, deficiencia de conocimientos sobre cómo implementar el crecimiento espiritual, disturbios psicológicos, adicciones, disfunción debido al trauma o la tensión resultantes de las presiones de la vida diaria y muchos intereses y circunstancias que nos distraen. Pero tales contiendas no son el resultado de conclusiones razonables; son simples opiniones basadas en un entendimiento incompleto. No tienen fuerza frente a la luz del conocimiento sobre cómo se realizan los objetivos y se llenan los propósitos deseados. Cuando el interés suficiente despierta la curiosidad e inspira el entusiasmo para aprender y para crecer, nuestras habilidades innatas y fuerzas creativas se activan hacia la adquisición de conocimientos propicios que nos ayudan a llenar nuestros propósitos. Además cuando nos ayudamos a nosotros mismos, un Algo superior a nosotros nos proporciona recursos que surgen de Su abundancia.

La palabra *Dios* (*God en inglés*) se origina del sánscrito y proviene a través de los idiomas antiguos germánico e inglés. En el *Rig Veda*, el texto sagrado más antiguo conocido hasta ahora, encontramos la palabra ancestral *hu*. Se usa en referencia: “al que se invoca”, cuyas influencias se

invocan hacia los asuntos humanos por medio de la oración y otros medios. ¿Pero *qué* es o *quién* es Dios?

De acuerdo a los filósofos, videntes y santos, se percibe a Dios como el aspecto-Realidad individual manifestado de la Conciencia-Existencia pura, a menudo referida como la Conciencia Suprema, el Campo Transcendental o el Absoluto. Podemos llegar a conocer cómo Dios viene a tener expresión y cómo los universos (y nosotros) surgimos del campo de Dios para llegar al campo de espacio-tiempo.

Muchos sinceros buscadores de la Verdad se embarcan en el sendero de descubrimiento espiritual con muy pocos conocimientos útiles de cómo proceder. Otros, erróneamente asumen que tienen muchas habilidades y a menudo intentan actualizar conocimientos y experiencias superiores adoptándolos a sus estados mentales condicionados presentes. Pero así como un alimento fresco puede estar contaminado si se lo almacena en un recipiente sucio, así la conciencia parcialmente despierta puede echarse a perder cuando queda adulterada o mezclada con ilusiones o engaños que puedan estar presentes en la mente y conciencia del buscador. Algunos, bienaventurados que tienen la bendición de un deseo sagrado, con poderes de intelecto agudo, con una voluntad de querer aprender y aplicar lo que se aprende y así como una entrega humilde, experimentan un crecimiento espiritual acelerado y satisfacen el anhelo sincero del alma de conocer a Dios dentro de un periodo de tiempo relativamente corto.

Existen cuatro temas básicos interdependientes al centro de esta tesis filosófica que se deberían conocer, examinar y entender por cualquiera que quiera avanzar sus estudios y prácticas, con el propósito de facilitar su transformación psicológica y crecimiento espiritual.

1. Las leyes universales de causación que establecen

nuestra relación con el cosmos y contribuyen a que nos involucremos personalmente con éste. Conociéndolas, podemos proceder a examinar más ampliamente, lo que está ante nosotros.

2. Los procesos universales que producen y mantienen el cosmos y crean el campo de la Naturaleza donde se expresa la vida. Al quedar inconscientemente identificadas con estos procesos, las almas se relacionan exclusivamente con ellos, olvidando y perdiendo conciencia de las realidades superiores y quedando inciertas acerca de la naturaleza de Dios.

3. El campo de la conciencia pura, absoluta, no modificada, o Conciencia Suprema. Es el substrato, el apoyo alentador del cosmos, haciendo posible su existencia y operaciones vitales. La realización de la Conciencia Suprema es la consumación de nuestro desarrollo espiritual, de nuestros esfuerzos y logros.

4. Los medios prácticos para experimentar la liberación de la conciencia. Establecidos en la comprensión filosófica y con conocimientos que facilitan el crecimiento espiritual, nos es posible alcanzar la libertad absoluta del alma.

Si dejamos que influya en nosotros el anhelo innato de restaurar nuestra conciencia a su estado de pureza, aseguraremos nuestro avance en el desarrollo espiritual. Nuestra naturaleza divina, el verdadero Ser en nosotros, expande su conciencia para reclamar la omnipresencia. Las fuerzas alentadoras, auxiliadas por las inclinaciones evolucionadas de la Naturaleza y atraídas por la polaridad positiva de Dios, nos ayudan y son reconocidas como las activas expresiones de la gracia de Dios. Una vez que nos comprometemos a aprender y a experimentar, lo cual nos da la práctica, no será difícil adquirir conocimientos superiores y realizarnos en Dios. El factor importante

es nuestra decisión de despertar hacia nuestro potencial total. El elegir el sendero superior exige una entrega total y sumisa. La entrega sumisa es el camino del discipulado y el discipulado conduce a la iluminación—la absoluta comprensión de la realidad de Dios y la liberación de la conciencia.

Los caminos de los devotos hacia Dios son diversos y son varias sus estaciones en la vida y sus formas de acción. Pero, el universo es vasto y existe un lugar perfecto para cada uno. No importa cómo ha sido tu pasado o cómo están tus circunstancias actuales. Lo importante es la resolución correcta y el empeño dedicado. En lo más profundo de tu ser ya estás establecido en Dios. Ahora tú vives en Dios. Mientras te mantengas fiel a tu vocación más elevada, con seguridad desarrollarás y actualizarás el conocimiento y la realización de Dios.

*Dios y la manifestación universal:
Cómo se desarrolla el drama cósmico*

Un antiguo texto védico proclama: “La Conciencia Suprema es aquella Existencia que no tiene principio ni fin, es: la única Substancia real.” La Substancia aquí se refiere a lo que existe por sí mismo, completo dentro de sí mismo y sin tener causa previa. Como tal, es *real* o permanente. Todo lo que “no es real” es sostenido por aquello que es la causa de su expresión y por lo tanto una apariencia en el espacio-tiempo sujeto a modificaciones y cambios. La Conciencia Suprema existe eternamente y es la causa y sostén de todas las expresiones exteriores del campo de la Naturaleza. Sólo al establecernos en la Conciencia Suprema podremos permanecer impasibles mientras vivimos en un mundo con transformaciones y cambios.

El método más satisfactorio hacia la comprensión de

La secuencia de la manifestación cósmica

La Conciencia Suprema: El campo Absoluto de Existencia pura, fuera del campo de espacio-tiempo con el potencial de poder manifestarse.

La Conciencia de Dios Manifestandose: La Divinidad con atributos del Ser, el Poder y la Inteligencia.

El Campo de Naturaleza Primordial: Aum (Om), el espacio, el tiempo y las fuerzas y partículas cósmicas.

Las Energías Cósmicas en Manifestacion: Expresándose como luminosidad, inercia e influencia neutralizante.

La Mente Cósmica: Individualización cósmica y esencia de las mentes individualizadas de las almas.

Las Esencias de los Organos de los Sentidos: Del oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato.

Las Esencias de los Organos de Accion: De la comunicación, la destreza, la movilidad, la reproducción y la excreción.

Las Esencias de los Elementos Primarios: Del éter*, el aire, el fuego, el agua y la tierra.

Los Reinos de Manifestación Fino, Sutil y Denso: De propiedades eléctricas (causales), fuerzas de vida (as-trales), y universos físicos, completando los procesos de manifestación cósmica.

**Eter*, como se usa aquí se refiere al campo de energías cósmicas finas en el espacio que aún no se han convertido todavía-en-materia pero que tienen el potencial de manifestarse como materia.

Dios es de examinar las realidades superiores en la luz de la razón y la intuición, apartando actitudes preconcebidas o prejuiciosas. De esta manera la inteligencia despejada permitirá una determinación acertada de lo que se analiza y la intuición, nuestra capacidad inherente de comprender directamente, nos proporcionará una percepción y visión directas. Las opiniones no razonadas, los preconceptos y la compulsión de intentar probar o defender puntos de vista filosóficos inmaduros debido a la inseguridad emocional, obscurecerán la percepción directa de lo verdadero y resultarán en mayor confusión, en vez de una comprensión clara de la naturaleza y obras de Dios.

Lo que se explica aquí, al comprenderse, se verá como la verdad fundamental y revelada que sostiene todas las experiencias religiosas genuinas y las visiones iluminadas filosóficas. A pesar de tus pasadas o presentes actitudes y experiencias religiosas, filosóficas o científicas, una comprensión intelectual de este resumen será de utilidad. Inicialmente muy rara vez se llega a comprender claramente la extensión completa de los procesos universales sobre Dios y el universo. Generalmente se requiere un frecuente y repetido examen, dar tiempo para que ocurran cambios en los ajustes de los estados de conciencia y en las actitudes. También es útil adaptar lo que se aprende en nuestras relaciones y rutinas diarias para comprobar nuestro conocimiento y así experimentar las diferencias de la transformación de vida que sólo la participación puede proporcionar. El conocimiento no es nuestro hasta que se lo haya examinado y probado en la luz de nuestra experiencia personal. Lo que es verdad perdurará; lo que no es verdad no tiene fundamento confiable.

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban

sobre la faz del abismo; y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas. Y dijo Dios: Sea la Luz y fue la Luz. *Libro Primero de Moisés – Génesis 1:1-3*

En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho fue hecho. *El Santo Evangelio según San Juan 1:1-3*

Siendo que el Absoluto, la Conciencia Suprema está fuera del campo del espacio-tiempo, simplemente *es*. *El principio* en las escrituras, se refiere al comienzo del surgimiento del cosmos desde la divinidad. Dios es el único aspecto expresado de la Conciencia Suprema, el único desarrollo del campo de la Existencia-Conciencia pura. Fuera de Dios los universos se expresan o manifiestan. Debido a que la manifestación del mundo ocurre por un impulso a expresarse en lugar de un acto de voluntad arbitrario, los profetas dicen que Dios se expresa por una necesidad sin motivo. La razón no puede ser anterior a la manifestación porque la Mente Cósmica o Universal también es una expresión externa de Dios y es un producto de la manifestación universal.

Es útil que recordemos que estamos “hechos en la imagen y semejanza de Dios”, como unidades especializadas de conciencia. Por lo tanto, es aconsejable que nos empeñemos en realizar la verdad de lo que somos y de lo que Dios es, en lugar de intentar atribuir características humanas a Dios. Primero mediante ejercicios de la imaginación, después experimentando un cambio de punto de vista, el esfuerzo por aprender a verlo desde el punto de vista de Dios. Cuando aislamos de la mente los conceptos ilusorios de Dios y de los procesos cósmicos, el resultado es una perspectiva completamente diferente.

El Verbo, (la Palabra) la fuerza creativa de Dios, li-

teralmente hace surgir los mundo por sí misma. Siendo una corriente de energía que vibra al fluir, tiene una frecuencia y un sonido discernible como un flujo de vibración de corriente. Podemos tratar de intentar imitar el sonido creativo de corriente cuando entonamos Aum u Om. La Palabra manifestada es evidencia de la existencia de Aquello de donde surge, así como el universo es evidencia de la existencia de la fuerza individual creativa que lo produjo y que hace posible todas sus operaciones. Los meditadores cuya aspiración es conocer y realizar a Dios, con frecuencia enfocan su atención en la corriente del sonido, se esfuerzan por absorberse en éste y lo siguen hasta sus orígenes en Dios. Esta es la exaltación, el camino directo hacia la realización de Dios y es accesible para cualquiera que aprenda el proceso y lo aplique.

A medida que la Palabra fluye en manifestación se modifica; apareciendo como espacio-tiempo y partículas finas cósmicas. Por lo tanto, los cuatro componentes de la Materia Primordial son: la corriente creativa, el espacio, el tiempo y las partículas cósmicas. Este campo hace posible expresiones más adelantadas de todos los aspectos del cosmos y las variedades de formas de la Naturaleza. El campo Primordial de la Naturaleza tiene dos características fundamentales: produce formas y cubre la Verdad tras un velo. Su característica de producir formas, crea los mundos, y por ello algunos devotos se refieren a Dios *como* la Naturaleza Primordial, como la Madre Divina o Madre-Dios. Su característica de cubrir la Verdad oscurece la percepción y el conocimiento de las alma relacionadas con ésta. Por esta razón las almas identificadas con la materia sutil se engañan a sí mismas: se relacionan con “la obscuridad” de la Naturaleza Primordial.

Como resultado de tal relación, las almas experimentan un ofuscamiento en su inteligencia y un velo sobre su facul-

tad intuitiva. Al quedar obstruida la intuición, las almas pierden conciencia de su naturaleza esencial: se olvidan de Dios. Con el obscurecimiento de la inteligencia resultan errores en percepción, por lo cual los profetas dicen que los problemas del hombre se deben a las ilusiones, que son frutos de una percepción errada. El despertar de las ilusiones y de los conceptos falsos puede ocurrir, espontáneamente, al haber un ajuste radical en los estados de inteligencia concisa y de intuición. La iluminación, una vez que se ha restaurado el conocimiento hacia el total conocimiento de Sí mismo y de la realización de Dios, puede ocurrir inmediatamente o puede desarrollarse paulatinamente. Puede ser instantánea o puede ser lenta, media o rápida, de acuerdo a las capacidades individuales y la forma de responder hacia la Gracia Divina.

Si uno posee algo de conciencia espiritual y está casi preparado para un despertar repentino, o está dispuesto a una sumisión completa hacia los procesos transformadores y a los episodios de crecimiento espiritual, la iluminación puede ocurrir rápidamente. Si estas condiciones no existen, uno puede entrar en un programa de estudio intencional y práctica espiritual para facilitar el crecimiento psicológico y espiritual. El progreso se determina entonces, por medio de la profundidad del deseo sagrado, la participación de las prácticas espirituales y otros procesos para aumentar el bienestar, crecimiento y la gracia de Dios. Incluso si un devoto es nuevo en el sendero espiritual y la meta del conocimiento de Dios parece muy lejana, esa percepción en sí, es ilusoria porque cada alma tiene sus raíces en el campo ilimitado de Existencia-Conciencia pura que es la realidad fundamental de cada alma y cada cosa. Todo lo que se requiere es aprender a comprender este hecho y de realizarlo.

Tres atributos reguladores o cualidades de la concien-

cia en el campo de la Naturaleza prevalecen y tienen sus Orígenes en la Palabra manifestada o la corriente creativa. Un atributo es neutral y de éste emanan los atributos de polaridad positivos y negativos. Estos atributos de la Palabra regulan las energías cósmicas. Sin su influencia las energías cósmicas existirían como esencias fortuitas, sin dirección y no sería posible la manifestación universal.

El atributo neutralizante influye en todos los procesos de transformación. El atributo de polaridad positivo contribuye a la brillantez, la luz y la luminosidad. El atributo de polaridad negativa contribuye a la inercia o pesadez. Estas tres características son evidentes a través del campo de la Naturaleza y se expresan en cada forma, criatura y objeto viviente. Cuando en nuestras mentes influye el atributo neutralizante, experimentamos descontento e inquietud mental y emocional. Nos sentimos impulsados a actuar de una manera u otra. Regulando la influencia de este atributo podremos experimentar los cambios internos deseados y lograr nuestros propósitos útiles.

Al estar bajo la influencia del atributo de polaridad positiva, nos inspiran pensamientos e ideales nobles, nos inclinamos a vivir de una manera sana y constructiva, adquirimos conocimientos superiores y aspiramos conocer a Dios. Se deben cultivar estas aspiraciones.

Cuando influye en nosotros el atributo de polaridad negativa, tenemos la tendencia a ser perezosos, indolentes y mentalmente torpes. Nos sentimos inclinados a conductas autoderrotantes, cambios anímicos y sentimientos de desesperación. Uno puede sobreponerse a estas tendencias, cultivando acciones con fines nobles, de manera que aprendamos a vivir con una resolución elevada y a tener propósitos completamente constructivos como guías en nuestras vidas.

Eventualmente estas influencias se trascenderán y

nuestras vidas serán dirigidas por el conocimiento del alma y los impulsos divinos que fluirán del campo de Dios. Luego fuera de las influencias de las causas relativas, viviremos inspirados por la Gracia Divina, eligiendo sabiamente. De esta manera nos sobrepondremos al mundo incluso si continuamos participando en sus procesos. Entonces, nada nos restringirá en el universo manifestado. Nuestras vidas expresarán las cualidades y capacidades del alma sin esfuerzo y espontáneamente—los poderes plenos y completos de una conciencia iluminada.

El Espíritu de Dios, la animadora Vida de Dios, brillando sobre el campo de la Naturaleza Primordial, activa y regula sus procesos a través de los tres atributos mencionados y por medio de Su Inteligencia innata. Entonces Dios se vuelve *inminente* (prominente, proyector, imponente) en el drama de la creación. Esta acción resulta en la manifestación de la Individualidad Cósmica o el Alma Cósmica. Aparecen luces resplandecientes del Espíritu de Dios, como unidades especializadas de la conciencia de Dios, como el Yo individualizado de Dios, que es lo que somos. Cuando los profetas recomiendan que “busquemos la Verdad en nuestros corazones” nos inspiran a emprender el autodescubrimiento a través de un proceso de introspección subjetiva. De esta manera podemos discernir que no somos cuerpos o mentes—que somos seres espirituales, literalmente apareciendo a semejanza de Dios. Tal como podemos discernir la realidad de Dios que brilla en el campo de la Naturaleza, así mismo nuestra propia realidad brilla en nuestro campo mental y también puede discernirse claramente. Cuando ocurre esto, estamos iluminados mentalmente y funcionamos como seres espirituales despiertos.

A medida que las fuerzas cósmicas, reguladas por los atributos triples de la conciencia manifestada, fluyen como

expresiones objetivas con características finas, sutiles y densas, se va produciendo el universo y las características manifestadas de la Naturaleza se determinan por las influencias e interacciones de los tres atributos. Por lo tanto, el universo ha existido siempre como Conciencia, aún si sus principios y fines en los ciclos-de-tiempo relativos sean periódicos. El universo no fue creado de la nada: fue producido por la Naturaleza Primordial que, a su vez surgió del campo de la Divinidad.

A medida que la Mente Cósmica o Mente Universal se manifiesta y la Naturaleza se llega a especializar, se producen campos individualizados mentales para servir a las criaturas y seres humanos. El fluir de las energías cósmicas finas, produce a su vez fuerzas cósmicas más finas que luego se manifiestan en forma tangible, haciendo posible las variadas formas de la Naturaleza y los cuerpos a través de los cuales la vida puede expresarse.

Debido a la autoconciencia, el alma es consciente de sí misma como espíritu. Esta es la base de los sentimientos o de la Auto-comprensión. Con ésta surge un sentido falso de individualidad, el sentido del ego, que resulta en obsesión del ego o el egocentrismo ciego. El alma egocéntrica, identificada con materias cósmicas finas y por lo tanto desprovista del conocimiento superior, atrae a sí misma un campo mental, un medio procesador de pensamientos e información, que forman parte de la Mente Cósmica. Otro aspecto del campo mental que incluyen los sentimientos, el sentido de sí mismo y las capacidades del pensamiento, es la facultad intelectual que hace posible el discernimiento razonado. Cuando los procesos mentales están calmos se puede ejercer la inteligencia más fácilmente. Cuando los procesos mentales están confusos y las emociones inquietas, las capacidades intelectuales quedan deterioradas. Cuando el campo mental está en buen

orden o sus funciones tranquilas durante la meditación o momentos de transcendencia, la luz de la conciencia pura brilla claramente en el aspecto intelectual de la mente, iluminándola.

Se puede comparar a la mente con un cristal que refleja todo aquello que se aproxime a ella. Cuando está inundada de impresiones sensoriales o actividades mentales, las imágenes y los pensamientos atraen nuestra atención y dominan la conciencia. Cuando las fluctuaciones y transformaciones del campo mental se calman durante la meditación, la mente refleja claramente la luz del alma.

El *campo causal* está formado por las esencias de las cuales surgen manifestaciones sutiles y densas adicionales en la Naturaleza: siendo el campo del reino de las causas que extienden las expresiones objetivas de la Naturaleza. Del campo de la Conciencia Cósmica Individualizada, bajo la influencia del flujo del impulso del Espíritu, se proyectan cinco clases de fuerzas radiantes de los tres atributos de polaridad que regulan las energías cósmicas: uno desde el centro, dos desde los extremos y dos desde cada uno de los espacios o conyunturas entre los tres atributos. (consulte el diagrama).

Las características de polaridad positiva de las cinco energías radiantes o electricidades son las esencias de los cinco órganos de percepción—el olfato, el gusto, la vista, el tacto y el oído. Estas establecidas en el campo mental, posibilitan percepciones objetivas y sirven como eslabones entre los reinos internos y externos.

Las características neutralizantes de las cinco energías radiantes o electricidades son las esencias de los diversos objetos de los sentidos en el campo de la Naturaleza—el éter o materia sutil en el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra o manifestaciones de partículas densas.

Las características de polaridad negativa de las cinco

fuerzas radiantes o electricidades son las esencias de varios objetos de los sentidos en el campo de la Naturaleza: éter y materiales sutiles en el espacio, aire, fuego, agua y tierra o manifestaciones de materia densa.

Los quince atributos de esencia mencionados, comprenden la envoltura fina o cuerpo del alma identificada con la materia sutil que subsisten cuando el alma se indentifica más con el astral o el reino de la energía de vida y el reino físico.

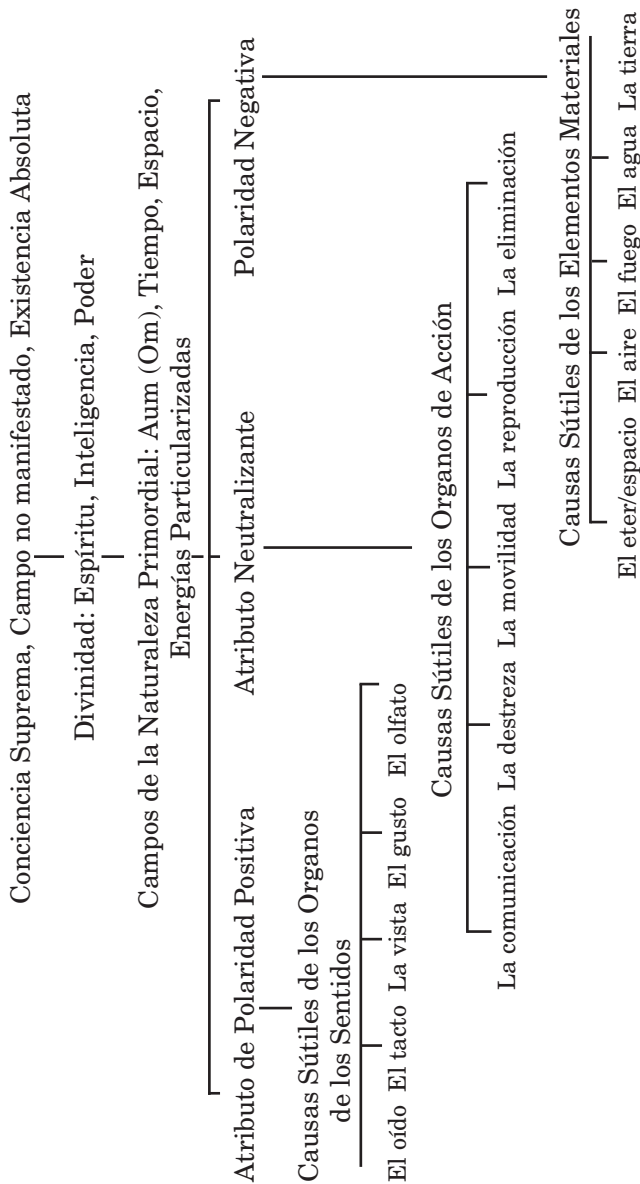
Las quince esencias finas, además de las cinco expresiones de materia densa junto con las cuatro características del campo mental del intelecto, mente, sentimiento y egoísmo, comprenden las veinticuatro categorías de la manifestación cósmica, siendo su origen y sostén la Conciencia Suprema, que es por lo tanto superior a éstas.

Algunos filósofos se refieren al universo como el cuerpo cósmico de Dios. Siendo Dios superior al universo y existiendo fuera de sus funciones, el universo no lo contiene, aunque todo el universo está impregnado por Dios. Así como Dios no se encuentra limitado por el cosmos, nosotros, como seres espirituales no estamos limitados por el cuerpo o la mente al ser iluminados. Cuando se disuelven los límites del ego, el alma despierta a la omnipresencia y se relaciona sólo con Dios. Cuando también *esa* relación se disuelve, se realiza la transcendencia.

La persona realizada en Dios, ve el universo expresándose a través de catorce esferas: siete reinos cósmicos manifiestos y siete puntos vitales en el cuerpo de los seres humanos. Los siete puntos vitales en el cuerpo se describen en el siguiente capítulo.

1. *El reino de la Divinidad.* Dios es la única esencia y substancia real involucrada en los procesos universales. Debido a que el reino de la Divinidad está más allá de los

La manifestación cósmica y la transformación de las fuerzas radiantes



Nota: La palabra del sánscrito para los atributos neutralizantes es *guna*, aquello que une y regula el flujo de las energías cósmicas, causando transformaciones y cambios.

procesos relativos universales, se lo considera *sin nombre e indescriptible*. Se lo puede conocer por medio de una investigación intelectual y el análisis intuitivo y puede ser realizado directamente por un alma iluminada.

2. *El reino del Espíritu de Dios*. El campo producido por la tendencia de la influencia vivificante de Dios a manifestarse. Este, también existe antes de los procesos cósmicos relativos, pero se lo puede experimentar durante la meditación profunda y la absorción de la conciencia en la corriente creativa o la Palabra.

3. *El reino de la reflexión espiritual*. En este nivel se originan unidades especializadas de espíritu puro. La literatura religiosa lo describe como el reino de los hijos e hijas de Dios, los *devas* y *devis*, literalmente “los seres radiantes”. Como unidades de conciencia especializada, también se los conoce como el verdadero Ser y son la luz de Dios particularizada.

4. *El reino de la materia primordial*. El material esencial del cual se compone el universo: energía creativa, espacio, tiempo y las partículas de luz. Las escrituras cristianas nos hablan de las *profundidades* y las *aguas* que son separadas por el Espíritu de Dios, resultando en el movimiento, las interacciones y la manifestación adicional de sí misma como la Naturaleza fina, sutil y densa. En los textos religiosos orientales se refiere como el maya (“medir”), que produce las formas de la Naturaleza y que puede obscurecer los poderes de percepción del alma.

5. *El reino del magnetismo y las electricidades auricas*. El reino causal de las propiedades y esencias refinadas con el potencial de continuar manifestandose hasta llegar a una expresión más evidente.

6. *El reino de los atributos eléctricos*. Compuesto de materiales finos producidos por el reino anterior. El astral o reino de la fuerza de vida. Las almas fluyen a través de

éste para nacer (identificadas con) en cuerpos físicos y descansar en éste entre sus jornadas en la Tierra si todavía están sujetas a los ciclos de la reincarnación.

7. *El reino de la materia densa.* El reino físico experimentado a través de los sentidos del cuerpo y formado por los cinco elementos-influyentes: espacio (materia sutil o energías cósmicas); el aire (las propiedades de vida-fuerza que movilizan y circulan); el fuego (fuerzas transformadoras); el agua (influencias suavizantes, humectantes); la tierra (energías cósmicas bajo la influencia de la inercia y partículas). Estas objetivan o manifiestan lo que consideramos que es la substancia material.

Dentro de las últimas décadas del siglo veinte se ha descubierto que lo que los filósofos de la antigüedad dijeron es verdad: el mundo material no es todo lo que aparenta ser ante las percepciones guiadas por los sentidos. En vez de ser substancia inerte, es realmente un campo de energías cósmicas. Los átomos, de los que está compuesta la materia, se forman de unidades de energía que tienen su origen en lo que se refiere como el campo cuántico, donde ocurren una serie de acciones e interacciones que desafían cualquier pensamiento racional. El universo en el que existimos es un fenómeno electro-magnético. Los sentidos de una persona común y corriente perciben tal vez una billonésima parte del espectro de la luz. Los descubrimientos hechos en los campos de biología, cosmología y física, hasta la fecha han revelado apenas una fracción mínima de la totalidad de la verdadera naturaleza y las funciones del universo. Para una total comprensión uno tendrá que literalmente remover la conciencia de los sentidos y explorar el lado subjetivo de la Naturaleza a través de una intuición sin trabas y poderes intelectuales agudos. Todo el conocimiento de Dios y del universo puede

ser revelado espontáneamente a medida que se eliminan de la conciencia del alma las constrictivas percepciones ilusorias.

La Realidad, el Ser, la Vida, el Poder y la Substancia de Dios se pueden llegar a conocer casi completamente por medio del análisis intelectual y se pueden realizar completamente por medio de la experiencia y percepción directas. Sólo la persona bajo la influencia de las ilusiones puede asegurar que no se puede conocer a Dios, debido a que su punto de vista sobre las posibilidades está oscurecido. Las almas iluminadas atestiguan que conocen la Verdad y sus vidas demuestran su nivel de realización.

Nuestro empeño hacia conocimientos superiores y a la realización-de-Dios dependerá de nuestro temperamento psicológico y nuestras capacidades, es por eso que existen diferentes caminos para actualizar la conciencia espiritual despierta. Todos los caminos útiles hacia la realización-de-Dios culminan en la iluminación y liberación de la conciencia. Descubre el sendero más adecuado para ti, que asegure tu éxito y honre los caminos que conduzcan a los demás hacia su propia realización espiritual.

Un anhelo, incluso un deseo ardiente por conocer a Dios da origen a una devoción ardiente que puede proporcionar una fuerza activa para mantenernos firmes en nuestro sendero espiritual. Tal deseo Sagrado despierta los poderes del alma, purifica nuestros pensamientos, acciones y el sistema nervioso del cuerpo de manera que los estados de conciencia superiores puedan funcionar. Al mismo tiempo, siendo que el deseo es autorealizante, nuestro deseo Sagrado nos impulsa hacia resultados deseados y atrae hacia nosotros aquello que necesitamos por medio de conocimientos y experiencias, para que podamos aprender y crecer en comprensión. El deseo puro atrae a nuestras vidas influencias divinas, de manera que ocurra el

despertar espiritual espontáneo y se declare la Gracia.

No es necesario que comprendas inmediatamente todas las explicaciones dadas aquí, porque posiblemente no puedes hacerlo sin una intuición despierta. Sin embargo una comprensión intelectual de lo que se puede lograr, ayudará a ordenar tus pensamientos y comportamiento, el cual puede ser un buen principio para emprender tu jornada interna hacia la Autorrealización y la iluminación final.

Lée este capítulo varias veces y con frecuencia, sabiendo que tu Ser interno ya lo comprende todo. A medida que apliques tus conocimientos en tu vida diaria y continúes despertando, la comprensión y sabiduría absolutos serán revelados espiritualmente en tu conciencia.

*El progreso a través de las etapas
del desarrollo espiritual*

Las grandes obras no siempre surgen en nuestro sendero, pero a cada momento podemos realizar las obras pequeñas con excelencia, esto es, con gran amor.
San Francisco de Salés (1567-1622)

Cada hombre tiene y ha tenido desde la eternidad, su perfecto y verdadero ser en la Conciencia Divina.
Alfred, Lord Tennyson (1809-1892)

Nuestros estados de conciencia influyen en nuestros poderes de percepción, estados psicológicos e incluso en nuestra fisiología. Por lo tanto, hay indicios observables en nuestro crecimiento espiritual que nos ayudan a determinar donde nos encontramos en el sendero y qué es lo que podemos hacer para continuar el desarrollo del alma, continuo o más acelerado.

Detrás de las apariencias de la personalidad y del cuerpo, siempre somos las mismas unidades especializadas de conciencia pura, luces reflejantes del Espíritu de Dios. Se debe recordar esto constantemente, incluso cuando estamos en medio de procesos con el propósito de mejorar nuestra función y facilitar el crecimiento espiritual. Lo ideal es de expresarnos a través de nuestras mentes y nuestro cuerpo físico con el fin de avanzar hacia la

Autorrealización y a los estados de crecimiento. A medida que esto ocurre, nuestros poderes de percepción mejoran, los estados psicológicos atraviesan una transformación ordenada y el sistema nervioso del cuerpo se purifica y puede procesar estados de conciencia superiores. De vez en cuando es posible experimentar estados trascendentales de conciencia, sólo para perderlos cuando volvemos a nuestros procesos de pensamiento, estados anímicos, la conciencia física, y a las relaciones y rutinas diarias. Entonces tenemos el recuerdo de estados superiores de conciencia pero no podemos experimentarlos excepto durante ocasiones de contemplación interna o en esos momentos inesperados de exaltación de la conciencia. Lo más importante es de que persistan los estados superiores de conciencia a través de las actividades diarias y nuestros estados usuales de conciencia.

Se pueden reconocer siete categorías generales o niveles de la conciencia espiritual. Cada una tiene estados psicológicos, mentales y sus tendencias de comportamiento comunes propios. Cada una puede estar también relacionada con los siete centros vitales del cuerpo humano, debido a que cuando nuestra conciencia se identifica con éstos nuestro grado de desarrollo corresponde a ellos.

Los tres estados de conciencia experimentados al habitar un cuerpo humano son: la inconsciencia, generalmente durante el sueño profundo; la subconsciencia, cuando dormimos y soñamos y en momentos de ensueño cuando estamos despiertos; y el estado despierto durante el cual generalmente tenemos conciencia de nosotros mismos. Con frecuencia existe una combinación de estos estados aunque uno de ellos predomine. Por ejemplo, a veces después de despertar de un sueño profundo y restaurador, recordamos cuanto disfrutamos de la experiencia. También pueden existir ocasiones de sueños lucidos, durante los cuales es-

tamos conscientes de estar soñando. Podemos dejar que la secuencia del sueño siga su curso, podemos interrumpirlo y cambiarlo en algo o podemos decidir despertar de este sueño. Finalmente, durante nuestras horas normales al estar despiertos, podemos simultáneamente involucrarnos en recuerdos, fantasías u otras influencias subconscientes. Incluso hemos tenido episodios de inconsciencia mientras estamos despiertos. Podemos repentinamente experimentar una mente en blanco sin estar conscientes de nosotros mismos ni donde estamos.

Mientras puedan existir ocasiones de despertar espontáneo a niveles mucho más superiores de realización, es más común que despertemos del estado de la autoconciencia hacia la super-conciencia, el cuarto estado; después a los estados de conciencia cósmica, los estados de la conciencia de Dios y estados transcendentales.

Cuando quedamos firmemente establecidos en el cuarto estado, podemos estar Autorrealizados; esto es, podemos conscientemente saber que somos seres de conciencia pura, independientes de las funciones mentales, los estados emocionales y la identificación física. Podemos permanecer conscientes de nuestras funciones mentales, sentimientos y cuerpo, pero permanecemos sólo como testigos objetivos a estas condiciones. Esta es una etapa útil e inicial del despertar de la autoconciencia, porque nos ayuda a elegir independientemente nuestros pensamientos, estados anímicos, comportamientos y acciones. Desde este nivel es posible influir benéficamente, sobre las funciones físicas y las circunstancias externas. Este puede ser el primer paso en la dirección hacia el autodomínio espiritual.

Los estados superconscientes preliminares generalmente están mezclados con las influencias mentales y estados emocionales, incluso si permiten experiencias de calma profunda y un grado de tranquilidad en el alma. A

medida que la oración sumisa y la meditación purifican los estados superconscientes, las funciones mentales naturalmente se ordenan, los estados emocionales se armonizan y prevalece la realización de conciencia pura y calma. Al exponer continuamente a la mente y al sistema nervioso a episodios de conciencia pura, se purifica el campo mental, se refina el sistema nervioso y mejoran las funciones físicas.

Los estados superconscientes continuos proporcionan una base para una contemplación subjetiva más avanzada de las realidades superiores y estados de conciencia desarrollados. Con la conciencia desarrollada es posible percibir directamente y reconocer nuestra verdadera relación con el universo y conocerlo tal como es: una manifestación de fuerzas cósmicas que tiene sus orígenes en el campo de Dios. Es así como experimentamos los estados de conciencia cósmica. Siendo que los estados de superconciencia iniciales pueden mezclarse con las influencias comunes de los tres estados normales de la conciencia humana, así los estados iniciales de conciencia cósmica pueden verse influidos en forma semejante. La conciencia cósmica entonces será parcial hasta que se tenga una realización mayor.

Así como no todos los seres humanos son iguales en sus capacidades y conocimientos de percepción, no todas las personas superconscientes son iguales, ni lo son las personas con conciencia cósmica. Existen características que son comunes a la conciencia humana común y corriente, características que son comunes a las categorías de conciencias superiores. Así como no esperamos que cada ser humano de mente y cuerpo sano, sea un genio o sin algún defecto, así no debemos esperar que cada persona superconsciente o con conciencia cósmica sea completamente iluminada e infalible en sus acciones y testimonios. Existen muchos santos Autorrealizados que continúan solucionando pro-

blemas psicológicos y enfrentan circunstancias desafiantes personales y que no saben todo lo que se debe saber sobre Dios y los procesos universales. Conocen la verdad de sí mismos como seres espirituales pero todavía están luchando con las características restrictivas de la mente; o se empeñan en extraer de su conciencia “las nubes de la ignorancia” que pueden todavía interferir con la percepción clara de la realidad y la totalidad de Dios.

El progreso espiritual puede ser progresivo o errático, dependiendo de nuestra resolución y de lo que tenemos que solucionar o eliminar dentro de nosotros. Al elegir un estilo de vida que es totalmente alentador al crecimiento espiritual, nuestro progreso será continuo. Incluso así, pueden existir intervalos de desafío, de confusión, de lo que parece ser un estancamiento de crecimiento. Pueden haber incluso ocasiones de desesperación, cuando parece que el futuro no tiene esperanzas y nos sentimos algo desesperados. Si estos incidentes ocurren recuerda: *La grandeza del alma consiste no solo en nuestras aspiraciones y capacidades para elevar la conciencia, sino también en nuestra voluntad de acopiar la fortaleza espiritual y levantarnos una y otra vez cuando caemos.*

Algunas condiciones que pueden contribuir a nuestra confusión mental y a la lentitud en el progreso espiritual son: falta de aspiración, falta de devoción a Dios, la pereza, las prácticas espirituales irregulares, asociación con aquellos con conductas autoderrotantes y sin propósitos, la lectura o exposición de enseñanzas espirituales que no son realmente válidas o devocionales, la preocupación con experiencias sensoriales, la falta de atención a los detalles necesarios y otros. El consejo más útil es el siguiente: encuentra la manera que te dará más resultados y persiste. Lo importante es que recuerdes que tus experiencias en el desarrollo espiritual son entre Dios y tú. No debes dejar

que las opiniones de otros te influyan, evita distraerte.

No importa cuales sean las circunstancias externas, tu trabajo interno y desarrollo espiritual pueden proceder como un esfuerzo privado siempre y cuando sean ordenados y enaltezcan tu vida. Con la excepción de personas que comparten tus aspiraciones, nadie necesita saber sobre tus prácticas internas y tu relación con Dios. Por lo tanto, no digas que te iría mejor si tendrías el apoyo de otros en el sendero. Todo nuestro apoyo exterior no tiene valor si no tenemos nuestro propio apoyo y si lo tenemos, no debemos depender de nada externo, sino únicamente de Dios.

El desarrollo espiritual puede continuar a pesar de tu afiliación formal religiosa o la falta de ella. Tú puedes continuar con tus prácticas dentro de la tradición religiosa y sus requerimientos o puedes prescindir de toda ceremonia externa. Aunque te llames cristiano, judío, budista, indio o musulmán; recuerda que esta es una relación externa. Puedes ser leal a tus prácticas tradicionales mientras interiormente recuerdas que eres un ser espiritual sin dependencias o rótulos de ninguna clase. Cuando abandones este mundo, con la muerte del cuerpo, no llevarás contigo tu afiliación. Cuando experimentes estados trascendentales no tendrás realidad de las condiciones limitadoras relativas. La conciencia pura es independiente de las relaciones. Mientras nos relacionamos con el mundo, por supuesto que podemos desempeñar cualquier papel que creamos útil y apropiado para funcionar dentro de la sociedad y contribuir en la transformación planetaria.

*Las siete etapas de desarrollo
y los siete centros vitales*

Los seres humanos y todas las criaturas tienen centros vitales y sutiles a través de los cuales las fuerzas de la

vida o pranas fluyen para animarlos y nutrir sus cuerpos. En el cuerpo humano estos centros están más desarrollados y organizados y junto con el cerebro, permiten que se expresen niveles progresivamente más superiores de conciencia. Un nombre comúnmente usado para estos centros es *chakra*, que significa “rueda”. Los radios de la rueda son las frecuencias de energía vital que operan a través de ellos.

La energía espiritual entra en el cuerpo a través de la médula oblonga en la base del cerebro, después fluye hacia los centros superiores del cerebro y luego desciende al resto del cuerpo. Los centros vitales son manifestaciones astrales o de energía vital y a través de ellos fluyen las energías para regular los procesos internos. De acuerdo a la identificación del alma con los centros vitales, se determinan los niveles de conciencia y quedan bajo su influencia los poderes de percepción y función.

1. *El Chakra base.* Se encuentra en la parte inferior de la columna. El prana funcionando a través de este centro regula la función de la materia densa (tierra) del cuerpo. Las frecuencias del prana aquí algunas veces se pueden percibir como una luz amarilla durante la meditación, como el sonido producido por abejas inquietas que emana desde este chakra y tal vez se percibe un sabor dulce en la garganta y la boca. La conciencia al ser influida por este centro se puede manifestar en ansiedad por sobrevivir físicamente, preocupación por el bienestar físico, así como el deseo de acumular cosas materiales. La inconsciencia es predominante en este estado de conciencia. Aunque uno esté despierto y funcione, las capacidades intelectuales pueden impulsarlo a uno a identificarse con sistemas de creencia, teologías o filosofías fundamentalistas, tal vez con alguna esperanza de un más allá celestial como

Los siete centros vitales del cuerpo sutil y los estados de conciencia correspondientes

El Chakra de la Corona: Parte superior y más allá del cerebro. La iluminación, transcendencia, conciencia pura absoluta, liberación del alma, libertad espiritual.

El Ojo Espiritual: Entre las cejas, refleja el centro medular en la base del cerebro. Acceso a planos interiores, la conciencia de Dios.

El Chakra Cervical: En la espina dorsal a la altura de la garganta. La conciencia Cósmica, poderes intensificados de inteligencia y despertar de la intuición.

El Chakra Dorsal: Entre los dos omóplatos, el centro del corazón. La “puerta” entre los niveles superior e inferior. La Autorrealización o realización del Alma.

El Chakra Lumbar: Centro de la espalda, el centro de fuego. La autoconciencia, percepción del ser individual, la voluntad y capacidad de utilizar habilidades ejecutivas.

El Chakra Sacro: En la espalda inferior. Los estados subconscientes y sus influencias, envolvimientos sensoriales, reino de la fantasía e ilusiones.

El Chakra Base: En la base de la columna. Estados subconscientes y sus influencias. Comportamientos y aficiones instintivas.

Nota: El kundalini es la energía potencial inactiva del alma y se encuentra en los chakras inferiores; se despierta a través de las aspiraciones espirituales, devoción a Dios, la oración y la meditación; vitaliza los sistemas del cuerpo y eleva la conciencia.

recompensa por un comportamiento recto y justo.

2. *El centro sacro*. En la columna en la parte inferior de la espalda. El prana funcionando a través de este centro regula los líquidos del cuerpo (agua). Las frecuencias del prana aquí pueden percibirse algunas veces, durante la meditación, como una luz blanca (una luna creciente), como sonidos de flauta que emanan del chakra y tal vez como un sabor astringente en la garganta y boca. La conciencia influida por este centro puede manifestarse en la atracción hacia la estimulación sensorial, disfrutando de las relaciones y cosas y estar sujeto a las ilusiones o a la percepción errónea, resultantes en la confusión. Las tendencias subconscientes predominan, las facultades de discriminación y determinación pueden ser deficientes y se puede asumir erróneamente que las fantasías son la percepción o indicación de la intuición. El impulso religioso puede conducirlo a uno a estar fascinado con los fenómenos psíquicos, lo fantasioso o lo ilusorio. Pueden estar presentes algunas percepciones astrales pero tendrán la tendencia a mezclarse con las influencias básicas del chakra y serán motivadas por el egoísmo. Muchas personas parcialmente despiertas en este nivel, erróneamente asumen que son estudiantes sinceros en el sendero de iluminación, cuando en realidad, se encuentran atrapados en sus propias ilusiones.

3. *El chakra lumbar*. En la columna al centro de la espalda, frente al plexo solar. El prana funcionando a través de este centro regula las transformaciones biológicas (fuego). Las frecuencias del prana aquí se pueden percibir durante la meditación algunas veces como una luz roja, sonidos de harpa procedentes de este chakra y tal vez un sabor agrio en la garganta y la boca. La conciencia influida por este centro puede manifestarse en la autodeterminación, el deseo de controlar el medio ambiente y de crear una realidad personal y el desarrollo de habilidades funcio-

nales para llevar a cabo propósitos en forma responsable, y de estar en control de las circunstancias. Puede todavía dominar el egoísmo, pero un grado de comprensión de las capacidades mentales y la habilidad de ejercitarlas pueden estar presentes. El estado predominante de la conciencia es una autoconciencia alerta y despierta. Tal vez influyan las tendencias subconscientes e inconscientes. El impulso religioso lo llevará a uno a estudiar la metafísica y otros sistemas de filosofía y pensamiento cuya comprensión, promete el control y poder. El estudiante competente en este nivel puede asumir erróneamente, que está iluminado y en control de sus asuntos personales.

4. *El centro del corazón* En la columna entre los omoplatos. El prana funcionando a través de este centro regula las propiedades de circulación en el cuerpo y las sustancias gaseosas (aire). Las frecuencias del prana aquí pueden percibirse durante la meditación algunas veces como una luz azulada, el sonido continuo (no tañido) de un gong emana de este chakra y tal vez un sabor agrio en la garganta y la boca. Encontrándose en el punto medio entre los tres chakras inferiores y los tres superiores, se lo llama la “puerta” entre los reinos interno y externo. Aquí el egoísmo disminuye y el impulso religioso lo lleva a uno a estudiar la metafísica superior, a disolver los límites del ego, a desarrollarse en las prácticas espirituales, hacia el crecimiento y a ser un discípulo entregado en el sendero de la iluminación. Se puede acentuar más el amor de Dios y se contempla la renunciación de todo aquello que pueda interferir hacia la realización de Dios. La oración y la meditación resultan atractivas y placenteras. Se despierta la compasión y el deseo de servir a los demás y a la causa de la evolución. Uno quiere cumplir con la voluntad de Dios.

5. *El centro de la garganta.* En la columna detrás de la garganta. El prana funcionando a través de este centro

regula las energías finas y las propiedades del cuerpo (espacio). Las frecuencias del prana aquí se perciben como una luz humosa gris con luces saltantes brillantes, el sonido del trueno o el estruendo del océano y tal vez un sabor picante en la garganta y la boca. Generalmente se manifiestan agudos poderes del intelecto, que le permiten a uno discernir el funcionamiento sutil de la Naturaleza y comprender en algo la realidad de Dios y las categorías de la manifestación cósmica. El pensamiento es completamente racional; no existen las fantasías. El impulso religioso puede resultar en que uno se convierta en un filósofo-profeta verdadero. La conciencia cósmica es espontánea. El devoto percibe la unidad de la vida.

6. *El centro del ojo espiritual.* En la frente en medio de las cejas. Los pranas aquí se reflejan desde el centro medular en la base del cerebro. Este centro está asociado con el ejercicio de la voluntad pura y la contemplación meditativa. La luz que se ve aquí puede ser un círculo azul oscuro con una corona dorada, en el centro del azul existe una luz blanca. Se dice que el dorado es la frecuencia de Aum u Om, la Palabra, la fuerza creativa que prevalece en el universo. Se dice que el azul es la frecuencia de la inteligencia universal de Dios, que regula las fuerzas cósmicas para su manifestación. Blanco es el color de la frecuencia de la fuerza de conciencia original y pura que precede a la manifestación. Al establecerse en este chakra la conciencia se separa de la identificación con el mundo. El alma es Autorrealizada, capaz de comprender la realidad de Dios y despierta a la total realización de Dios.

7. *El chakra de la corona.* Relacionada con el cerebro superior, con frecuencia aparece en los retratos de los santos como una luz alrededor y por encima de la cabeza para indicar iluminación de la conciencia y la transcendencia. Al establecerse en este nivel de conciencia el alma está

completamente liberada.

Tú puedes experimentar para lograr ajustes en la actitud mental y estados de conciencia relacionados con los centros vitales, aunque al principio estos sean muy sutiles. Al centrar tu atención y sensibilidad en los dos centros inferiores te sentirás más consciente de tu cuerpo y dominado por los sentidos. Cuando te sientas más establecido en el centro lumbar y el plexo solar podrás sentir más poder en tu personalidad. Cuando tu atención y sentimientos estén en el centro del corazón podrás sentirte más compasivo y piadoso. Cuando lleves tu atención y sentimientos hacia el centro de la garganta en el cuello, podrás sentirte más objetivo y con más discernimiento. Cuando la percepción se enfoque más en el centro del ojo espiritual, podrás tener más intuición y estarás alejado de los procesos desordenados del pensamiento y de los cambios emocionales; serás más Auto-consciente. Con la percepción en el centro de la corona, podrás sentirte más expansivo y espiritualmente libre.

Cuando estamos orientados más por el cuerpo e involucrados con los sentidos, las relaciones y las metas, nuestras energías vitales generalmente se enfocan y fluyen a través de los centros inferiores incluso si somos seres racionales, responsables y tenemos algo de percepción interna de nuestra identidad espiritual. Con la ausencia de la conciencia espiritual despierta, la energía del alma está tan evidentemente identificada con el cuerpo que en su mayor parte se encuentra inactiva. La energía del alma inactiva es el kundalini (en sánscrito), nuestras fuerzas evolucionarias internas con potencialidad. Su despertar espontáneo contribuye a nuestras transformaciones psicológicas como resultado de su actividad. Esta energía es nuestra (propia)—no es un poder externo. Es la misma

fuerza que prevalece en el universo y le da poder, así como vivifica a toda la Naturaleza. Es el poder de Dios en nosotros y en el universo.

El kundalini se despierta en nosotros cuando aspiramos al desarrollo espiritual, cultivamos la devoción de Dios y nutrimos las cualidades del alma. También se puede avivar en nosotros al relacionarnos con personas espiritualmente despiertas; las energías de sus almas que se expresan con mayor plenitud se fusionan con las nuestras, activándolas. Las visitas a los templos, santuarios y ashrams, donde las energías están más refinadas, también pueden vivificar las energías de nuestras almas. La oración devota, la meditación superconsciente y la práctica de las técnicas de meditación, que podemos aprender de un maestro competente, pueden darnos un control más consciente sobre las energías espirituales.

Al permitir el cultivo de estados superiores de conciencia y a que el kundalini sea más expresivo, se puede experimentar la purificación de la conciencia, la transformación de los estados mentales e incluso la regeneración del cuerpo. Cuando atendemos nuestras prácticas espirituales, y observamos una vida equilibrada y ordenada, nuestro sistema nervioso se nutre, se purifica y es capaz de procesar estados de conciencia superiores. Este es uno de los secretos para facilitar el crecimiento espiritual más rápido.

Podemos desear sinceramente mejorar nuestra comprensión de Dios y de los procesos universales, podremos honradamente querer desarrollarnos espiritualmente, pero si nuestro sistema nervioso está sobrecargado de tensiones y estamos sujetos a la confusión mental y a los estados emocionales contradictorios, el sistema nervioso no puede procesar los estados de conciencia superiores. Nuestros vehementes esfuerzos para el desarrollo espiri-

tual entonces quedan frustrados—no porque Dios no nos responde, y no porque no merecemos la Gracia, sino porque no podemos experimentar estados superiores de conciencia o responder a la Gracia debido a nuestras restricciones internas. Todas las tradiciones místicas e iluminadas enseñan prácticas que son útiles para los devotos que quieren ayudarse a sí mismos hacia el desarrollo espiritual, eliminando responsablemente de sus vidas influencias restrictivas. Al ser descartadas éstas, fluye la energía creativa a completar la purificación del sistema nervioso y a iluminar el campo mental de manera que tome lugar la iluminación espontánea.

Todo aquel que viva el tiempo suficiente, dentro de circunstancias saludables y alentadoras, experimentará el crecimiento espiritual progresivo debido a la inclinación innata del alma de despertar y de volverse cada vez más consciente—aún si esa persona no está conscientemente pensando en posibilidades superiores. Sin embargo, la persona normal experimenta episodios de trauma psicológico, estados de confusión mental, desafíos en circunstancia de una y otra clase (incluyendo aquellos que amenazan el sobrevivir, las enfermedades, las relaciones y los comportamientos adictivos) y los episodios periódicos de la muerte física y a menudo la reencarnación. Así el crecimiento espiritual queda estancado. Los maestros iluminados, aquellos que ven desde una perspectiva superior, nos enseñan que con un esfuerzo concentrado es posible experimentar el desarrollo espiritual acelerado y realizar a Dios en una encarnación.

Por seguro, tal vez no todo aquel que aspira una iluminación plena de conciencia en la presente encarnación tendrá éxito, pero alcanzará más que si no hubiera elegido el sendero directo y se hubiera entregado con un cien por ciento de devoción. ¿Cuál es tu sueño, tu aspiración

más alta para un desarrollo espiritual en el tiempo que tienes asignado en este mundo? Si es la total realización de Dios y la liberación de la conciencia, acéptala como tu mayor propósito y haz todo lo que puedas para ayudar a que se desenvuelva. Escucha las palabras de los sabios y modela tu vida siguiendo su ejemplo, en lugar de escuchar la conversación infundada de aquellos que conocen muy poco o nada acerca de las posibilidades superiores y cuyas vidas se determinan por sus estados de ánimo, caprichos y preocupaciones egocéntricas.

Verdaderamente te digo, que uno de los mayores obstáculos hacia el crecimiento espiritual es la inclinación de adaptarse a comportamientos comunes a la experiencia humana condicionada—el ser como el promedio de la gente, de simplemente existir y de conformarse con estar razonablemente contento, en vez de despertar a la plenitud de tu potencial y actualizar las capacidades y habilidades espirituales sin restricciones. La mayoría de la gente que no crece espiritualmente es simplemente porque no quiere hacerlo.

Una vez que uno entra en el sendero del crecimiento espiritual, puede enfrentar otros obstáculos pero éstos son débiles frente a la resolución y la aplicación práctica de los principios conocidos y el ejercicio prudente del sentido común. Unos pueden estar tentados y preocuparse demasiado con el fenómeno psíquico o las habilidades mentales. Otros pueden estar atraídos a las posibilidades de comunicación telepática con “seres espirituales avanzados” en los reinos sutiles. No hay duda en el hecho de que los santos pueden transmitir olas de bendición a través de los planos y dimensiones y si entendemos este proceso podemos abrirnos y ser receptivos a éste. Pero algunos devotos sinceros, así como personas atraídas a la fantasía, asumen erróneamente que están en contacto

con tales seres cuando realmente están bajo sentimientos ilusorios y dando lugar a recuerdos subconscientes, así como abriéndose a la posibilidad de tener alucinaciones. Se deben evitar tales prácticas si queremos que se desarrolle un crecimiento espiritual satisfactorio. El sendero espiritual no es un escape de la realidad, sino una realización más amplia y comprensiva de ésta.

No hace falta negar nuestras necesidades naturales que nos impulsan a vivir normal y activamente. Simplemente deben purificarse y regularse para que podamos elegir la mejor forma de vivir. Naturalmente tenemos la obligación de atender los asuntos relacionados con nuestra seguridad y bienestar físico y la seguridad y bienestar de aquellos por quienes somos responsables. Deseamos experimentar relaciones y disfrutar de la vida; deseamos satisfacer nuestras curiosidades sanas; queremos cumplir con nuestros propósitos y metas que merecen la pena. Y deberíamos hacer todas estas cosas, mientras que al mismo tiempo, prestamos atención al aprendizaje y cultivo de nuestras capacidades espirituales. Lo que es destructivo es permitir que los sentidos estén descontrolados, que el egoísmo determine nuestras elecciones y que una preferencia a circunstancias que proporcionen un grado modesto de felicidad humana, predomine sobre los asuntos que realmente son importantes.

No es difícil despertar a la Autorrealización y disfrutar de una relación consciente con Dios. Pensamos que lo es cuando estamos establecidos en el egoísmo y ligados a nuestras ilusiones y comportamientos descarriados y cuando nos tenemos lástima a nosotros mismos y nos sometemos a estados anímicos de desesperación. El crecimiento espiritual no sólo es natural y posible, es el destino—por lo tanto, ¿por qué no lo adoptamos? Todos los problemas asociados con los estados condicionados de conciencia se

resolverán fácilmente a medida que los estados de conciencia superiores prevalezcan.

Mientras atiendes tus deberes necesarios y elegidos, siente que participas en los procesos creativos mientras sabes que un Poder Superior está trabajando a través y alrededor de ti, para Su y tu mayor bien. Renuncia el concepto de dualidades, de que Dios y la Naturaleza son entidades separadas y que Dios y tú son seres separados. Aprende a reconocer esta unidad y a mantenerte en el flujo de la vida. Planifica para el futuro mientras te mantienes abierto a la buena fortuna inesperada. Ten una comprensión de tu papel en el universo mientras permaneces atento a tus condiciones actuales. De esta forma las experiencias de tu vida diaria, se convertirán en un ejercicio consciente y espiritual y tu crecimiento espiritual se facilitará completamente con un apoyo pleno, aún si estás participando en relaciones y actividades consistentes con tu presente estación en la vida.

Medita diariamente para experimentar la superconciencia y permite que sus influencias curativas y liberadoras fluyan en tu mente, cuerpo y asuntos. Cuando la superconciencia coincida con tus estados normales durante el día, mientras estés activo, experimentarás estados de conciencia cósmica en todo momento. Desde este nivel de conciencia tú despertarás continuamente hacia los estados de conciencia de Dios y todo el conocimiento necesario te será revelado. Habrás logrado tu salvación, la condición de estar salvo del sufrimiento a causa de la ignorancia. Ninguna de tus experiencias pasadas podrán tener su influencia en ti. Nada en tus experiencias actuales te puede ligar. Despierta en Dios y serás liberado en la Verdad.

*La meditación para enaltecer la vida
e iluminar la conciencia*

Que el alma mía que se remonta a las
alturas en mis horas despiertas y de sueño,
una chispa etérea de la Luz de las Luces,
quede unida a través de la meditación
devota con el Espíritu bendito supremo.

El Rig Veda

(El más antiguo texto sagrado conocido)

Por medio de la profunda meditación y viviendo sólo
para Dios, calmarás las ondas del pensamiento y los
deseos que condicionan tu percepción de la realidad.
Entonces comprenderás todo tal como realmente es.

Paramahansa Yogananda

Si todavía no eres un meditador dedicado, incluye la siguiente rutina en tu horario diario por seis semanas y observa la diferencia que esto produce en tu vida. No necesitas tener conocimientos profundos metafísicos para obtener los beneficios de esta práctica; este procedimiento tampoco es uno que requiere un esfuerzo excesivo para que seas competente. La clave del éxito en la práctica, es de llevarla a cabo.

No es necesario analizar o hablar sobre el proceso, puesto que está ya siendo usado por millones de personas alrededor del mundo, las cuales se preocupan de sí mismas lo suficientemente, de su salud y vida funcional, para

hacer que la meditación sea su prioridad en su horario de práctica por una o dos veces al día.

Si tú ya meditas como un ejercicio espiritual, debes incluir este proceso como la etapa preliminar que te conducirá a una contemplación más profunda. También podrás tener los beneficios resultantes de la relajación y la calma mental. Entonces, libre de tensiones, sin conflictos mentales y estados emocionales, la meditación más profunda fluirá más fácilmente. Procede de la siguiente manera:

- Retírate a un lugar tranquilo donde no tendrás interrupciones por lo menos por 20 minutos (si eres un meditador avanzado tu rutina requerirá más tiempo). Siéntate en una posición relajada, cómoda y con la espalda recta. Cierra los ojos y deja que tu atención fluya hacia el lugar por encima de tus ojos, en la frente y el cerebro superior. Aparta toda preocupación sobre tu condición personal, relaciones o proyectos.
- Permite que tu respiración fluya normalmente. Después de unos momentos cuando te sientas algo centrado, introduce en tu conciencia la palabra o frase de tu elección. Al inhalar normalmente, sin esforzarte, “escucha” mentalmente la palabra o frase. Al exhalar normalmente, sin esforzarte, “escucha” mentalmente la palabra o frase. Puede ser una palabra que escojas: Dios, Paz, Alegría, Om, o cualquier otra con la que tu mente se sienta cómoda. Si usas una frase, puede ser Dios—Om, Cristo—Om (o cualquier santo), Paz—Om, u otras que prefieras. Si has sido iniciado en una meditación de mantra por un maestro experto, utiliza tu mantra.
- Continúa con el proceso, permitiendo la relajación, la calma mental y quedando emocionalmente tranquilo.

Después de un tiempo, si la palabra o frase se desvanece, dejándote en un estado consciente y relajado, permanece sentado en esa condición silenciosa hasta que te sientas inclinado a terminar tu sesión de práctica. Permite por lo menos quince a veinte minutos para relajarte y quedarte centrado serenamente.

- *Conclusión opcional.* Concluye con una oración verbal o mental, agradeciendo a Dios y apreciando tu vida y las condiciones de tu vida. Piensa en toda la gente que habita el mundo con amor. Si tienes problemas que resolver o decisiones que tomar continua sentado en el silencio un tiempo más y contempla esos asuntos, dándote la oportunidad para determinar razonablemente soluciones posibles o acciones correctas. Sé optimista, feliz, siente que sigues el curso de la vida e intuitivamente siente que te adaptas más y más a los ritmos universales.

Para la relajación y la calma interna que va a enaltecer tu vida, se recomienda una duración aproximada de 20 minutos por lo menos. Por supuesto que tú meditarás mucho más tiempo si estás decidido a explorar estados superiores de superconciencia y mucho más allá.

Permítete experimentar el proceso, después continúa con tu horario acostumbrado o tus rutinas diarias. Evita la ansiedad sobre los resultados. No hables con otros sobre tus percepciones de meditación o los resultados de tu práctica. (Si deseas y si es posible, de vez en cuando, puedes conversar sobre tus prácticas con un meditador experto, cuya vida refleja el bienestar y el orden, con el propósito de asegurarte de que estás practicando correctamente). La hora propicia de práctica es temprano en la mañana antes de empezar las actividades diarias, y nuevamente en la

tarde o noche, o bien una vez al día a la hora que escojas apropiada para ti.

La práctica metódica de este simple proceso animará tu cuerpo y mente, ordenará tu mente, te ayudará a controlar efectivamente la tensión, fortalecerá tu sistema inmunológico y retardará los procesos biológicos de envejecimiento, purificará el cerebro y el sistema nervioso y despertará las energías regenerativas que contribuirán a un bienestar completo y el funcionamiento equilibrado de las glándulas, órganos y sistemas del cuerpo. Incluso las personas que no son religiosas pueden practicar esta técnica disfrutándola y beneficiándose grandemente con sus resultados. Los devotos de Dios encontrarán esta práctica compatible con los sistemas de culto tradicionales o preferidos.

Comprendiendo el proceso de la meditación

La meditación no es otra cosa que permitir que se satisfaga nuestro impulso innato de restaurar la conciencia a un despertar total y pleno. Debido a los hábitos de toda una vida, al relajarnos e internalizarnos, tenemos la tendencia de identificarnos con estados subconscientes e inconscientes y nos quedamos dormidos. Al meditar, nos permitimos una total relajación y apartamos nuestra atención de las circunstancias externas mientras permanecemos alertas. Entonces, sin que nos distraigan o molesten las condiciones externas, estamos conscientes sólo de nuestros estados de ánimo y pensamientos. Al volverse sutiles éstos y sin su influencia, podemos descansar en el estado de conciencia alerta y relajada y experimentamos estados preliminares de superconciencia. Desde aquí podemos proceder a estados más refinados de conciencia.

Debido a que estamos acostumbrados a identificarnos con los procesos mentales, cuando intentamos meditar,

tendremos la tendencia de continuar involucrados con nuestras preocupaciones. Sin embargo, para lograr meditar con éxito debemos estar dispuestos a aprender a evitar los procesos mentales y los estados de ánimo que éstos activan. Al cesar las oleadas de pensamientos y sus fluctuaciones, nos mantenemos conscientemente alertas, entonces son posibles la superconciencia y la iluminación. A menudo debido a la inquietud y la persistente actividad mental, la expresión de la luz del alma, nuestra conciencia luminosa, queda imposibilitada de expresarse en el campo mental. Es por eso que encontramos difícil meditar con éxito.

Con frecuencia presumimos erróneamente que nuestros sentimientos son la prueba de nuestra energía y que son evidencia de nuestra existencia y realidad. Sin embargo, unos momentos de reflexión nos revelarán que existimos separados, como testigos de nuestros estados de ánimo y pensamientos, y por lo tanto no somos éstos. Sin esta auto-observación, podemos afirmar erróneamente: “Sin mis sentimientos y pensamientos ¡yo no sería yo!”. Esto por supuesto está muy lejos de la verdad. El *yo* de cada uno de nosotros es siempre el mismo como conciencia pura, habiendo existido antes de la identificación con la mente y el cuerpo, existiendo ahora como unidad especializada de conciencia pura y existiendo para siempre con o sin una relación con la mente, cuerpo o las expresiones relativas de la Naturaleza. Es este ser real permanente de nosotros el que queremos experimentar y realizar conscientemente durante la meditación y después de los interludios de meditación.

Cuando meditamos ayuda mucho recordar, que el Ser eterno de ti es conciencia pura y que la meditación es el proceso que te ayuda a saberlo inequívoca y conscientemente. Cualquier proceso de meditación que usemos es sólo

con propósitos de alejar de nuestra atención todo aquello que no somos, para poder experimentar lo que somos.

Por lo tanto no se debe confundir la meditación con cualquier método de alteración de los estados de ánimo o condicionamiento mental. Es posible, por medio de un ejercicio de la imaginación y voluntad, de inducir estados de ánimo placenteros y de crear estados mentales interesantes, que erróneamente pueden tomarse por estados superiores de conciencia. Mientras que éstos pueden ofrecer episodios alternativos satisfactorios separados de los estados de conciencia ordinarios y de las realidades cotidianas, serán sólo preocupaciones ilusorias que prevendrán el desarrollo de estados superconscientes más deseables. Mientras nos mantengamos involucrados en crear estados de ánimo, la visualización o cualquier clase de preocupación mental, no experimentaremos una superconciencia que exalte nuestras vidas. Por supuesto que podemos usar nuestras capacidades de la imaginación para empezar el proceso de meditación, pero a la larga tendremos que dejar estas actividades si deseamos desarrollar estados superiores.

Algunos meditadores experimentan una meditación espontánea desde el principio, sin tener dificultad en internalizar la atención y de alejarse de los deseos sensoriales, estados de ánimo y las actividades de los pensamientos. Ellos simplemente se sientan en silencio y dejan que el proceso proceda. Esta es la forma más sencilla de meditar. Entonces, casi inmediatamente ellos se perciben como seres con conciencia pura. Una vez que esta realización se establece, ellos se van instalando en la Autorrealización, el conocimiento absoluto y la experiencia de que son sólo conciencia. Desde este estado pueden contemplar tranquilamente otras realidades superiores, la realidad de Dios, el campo de la Conciencia-Existencia pura, ilimitada y

experimentar y realizar estos niveles.

Para aquellos devotos que meditan fácil y espontáneamente, todo lo que será necesario hacer es mantener un horario regular, mientras se permanece alerta a los ajustes sutiles en los estados de conciencia. Simplemente será suficiente sentarse en el silencio por largos momentos, observando y respondiendo a lo que ocurra mientras se permanece abierto a los desarrollos progresivos y hacia las posibilidades de iluminación instantánea. Su deseo sagrado de conocer la liberación, la persistencia tranquila en su práctica, la Gracia de Dios, asegurarán un crecimiento espiritual continuo y la liberación de conciencia final.

Para aquellos devotos cuya práctica de meditación no es tan fácil, serán útiles las técnicas de conocimiento y práctica. Se debe entender que las técnicas de meditación son preliminares al flujo natural de los procesos de meditación que seguirán una vez que la técnica de práctica haya servido su propósito. Ten presente desde el principio de la meditación, que se puede usar cualquier técnica o proceso con el propósito de inducir la relajación, concentración interna, el orden y despeje del campo mental, de manera que la meditación proceda sin disturbios. No tiene objeto crear estados artificiales mentales-emocionales, que puedan interpretarse erróneamente como experiencias espirituales.

Si el amor a Dios es el deseo dominante hacia la realización-de-Dios, la oración puede ser la mejor vía directa hacia la meditación contemplativa. Para esto, la oración con el propósito de la comunión con Dios es el proceso accesible inmediato. Simplemente ora desde el fondo de tu corazón hasta que no existan más deseos de orar. Entonces, permanece tranquilo, absorto en tu amor hacia Dios y sumiso en la voluntad de Dios para ti. Siéntate el tiempo que necesites, sumido en el silencio y la tranquilidad pro-

venientes de la oración. No desistas muy pronto. Espera a Dios hasta que experimentes una respuesta del alma, hasta que tu alma esté satisfecha.

Ayuda mucho haber estudiado con anticipación acerca de la realidad de Dios, tu verdadera naturaleza como un ser espiritual y las características de los estados superiores de conciencia: superconciencia, la conciencia cósmica, la conciencia de Dios y los estados transcendentales. Entonces podrás saber desde el principio lo que está ocurriendo, a medida que despiertas a través de los niveles de conciencia, determinarás propiciamente tus estados de conciencia a medida que los experimentas y sabrás qué hacer para permitir que se desarrollen estados superiores. Sin este conocimiento previo, puede existir la tendencia a errores en percepción y al involucro con estados ilusorios de conciencia que pueden alterar el conocimiento revelado e interferir con el progreso continuo. Para conseguir la información precisa sobre estos asuntos, lee este libro muy cuidadosamente u otras fuentes válidas de conocimiento que selecciones. No te encamines en los reinos internos de conciencia con la suposición simple de que aunque seas ignorante sobre los hechos de la vida, todo te será revelado sin tener que haberte preparado con una información útil. Todo el conocimiento *puede* ser autorevelado, pero es mucho más útil el prepararse con anticipación sabiendo lo que se puede esperar.

Sin algún conocimiento sobre los estados internos de conciencia, existe la posibilidad de errores de discernimiento. Podemos sentirnos autorrealizados cuando simplemente estamos experimentando y actualizando estados preliminares a la superconciencia. Podemos pensar que cierto éxtasis, percepciones de visión o la luz interna son prueba de la realización espiritual. Podemos concluir que con un poco de conocimiento estamos listos para ir y

compartirlo con el mundo que nos espera. Podemos tener ilusiones de grandeza, imaginando que tenemos una misión especial de la cual el mundo debe estar consciente para salvarse. Podemos sentir la confianza de que hemos conseguido el grado superior de confianza pero ignoramos nuestras prácticas espirituales. No prestamos atención a las normas de comportamiento que “son para los no iluminados pero que ya no se aplican a nosotros”. En resumen, puede que estemos un poco más conscientes, pero estamos tan engañados como antes. En el reino secular, se pensaría de una persona como ignorante e inmadura si intentara hacerse pasar como un experto en una rama, sin haberse sometido antes al proceso de educación, donde es necesario ésta para un desempeño eficiente. Sin embargo y a menudo, esto es lo que sucede con mucha gente que se embarca en el camino de la Autorrealización. Asumen que son únicos, continúan en su ignorancia y generalmente no llevan a cabo ningún crecimiento espiritual que valga la pena. El sendero hacia la iluminación es muy sutil, por lo tanto adquiere cuanta más información puedas y prepárate en aprender a medida que te sometes a los episodios de crecimiento progresivos.

La técnica de meditación más fácil que la mayoría de la gente puede aprender y practicar, es la meditación con mantra (sánscrito: *manas*, “mente, el aspecto pensador”, *tra* “proteger y conducir más allá”) Puesto que los cambios y fluctuaciones que ocurren ordinariamente en el campo de conciencia son los principales obstáculos que se experimentan en los estados de superconciencia, los cuales se deben tranquilizar o trascender de alguna manera. Una meditación con mantra es una simple palabra o frase que se introduce en la mente para proporcionar un enfoque atractivo para nuestra atención, y así alejarla de los estados de ánimo y pensamientos activos.

La práctica correcta de una meditación con mantra no pacificará o condicionará la mente. Simplemente proporcionará al meditador la oportunidad de intencionadamente hacer caso omiso de los estados de ánimo y pensamientos y de dirigir la atención hacia el despeje de los niveles de conciencia. Para los meditadores sin experiencia y para las personas interesadas sólo en la relajación y los beneficios de meditación para el enriquecimiento de la vida, será apropiada cualquier palabra o frase agradable. Para los devotos decididos a llegar a la realización de la superconciencia superior, la Autorrealización y la realización de Dios, se prefiere un mantra que inspire la devoción y dirija la atención hacia niveles de conciencia superiores.

Un mantra de meditación puede ser una palabra sin significado o puede ser una palabra “semilla” cuyo significado se quiere contemplar, entender y realizar. Las palabras Om o Dios tienen significados y una potencia que pueden ser discernidos y experimentados. El mantra se usa hasta que se trasciende; eso es, hasta que la atención fluya espontáneamente a niveles superiores de conciencia donde ya no se necesite el mantra como un foco de atención. Al escuchar mentalmente el mantra, la atención del meditador se absorbe en ésta, de manera que ninguna condición externa interfiera (los estados de ánimo y pensamientos son externos a los estados claros de conciencia). A no ser que uno haya sido iniciado en la meditación con mantra por una persona experta, cualquier palabra o frase será conveniente.

Si uno ha sido iniciado en la meditación con mantra, se debe usar el mantra recomendado porque está cargado de la fuerza potencial. Está cargado con la intención del maestro y las frecuencias de energía que prevalecen durante la iniciación. Puede también tener su propia energía, como la palabra Om y otros mantras del sánscrito. La

iniciación significa que el meditador se ha comprometido a practicar, a tener una forma de vida excelente y dedicada al desarrollo espiritual para ser iluminado. Por lo tanto, los mantras durante la iniciación tendrán una potencia y significado especial que pueden animar la mente del meditador y contribuir a su estabilidad en el sendero de la iluminación. Estos mantras se consideran vehículos sagrados con poderes transformadores y no se deben discutir o compartir superficialmente con otros cuyas intenciones no están sinceramente en el desarrollo espiritual o que no pueden usarlos o recibir sus beneficios.

La meditación practicada correctamente, resulta en el desarrollo de los estados superconcientes. Los estados superconcientes premilinares se pueden ver afectados por las dudas: Nos preguntaremos si realmente son reales, incluso si estamos experimentando un grado de calma y paz interior. Podemos experimentar grados de superconciencia mientras existen pensamientos sutiles que continúan fluyendo y los estados de ánimo en continua fluctuación. Eventualmente cesarán los pensamientos y los estados de ánimo ya no se impondrán. Este es el interludio para descansar conscientemente en la quietud de la meditación. En este tiempo las influencias superconcientes penetran el campo mental, el cerebro, el sistema nervioso y el cuerpo. Sus influencias, siendo superiores a los estados normales despiertos, subconcientes e inconcientes, animan y transforman; contribuyen a la actividad de pensamientos ordenados cuando los pensamientos están todavía presentes y después de la meditación fortifican el sistema de inmunidad del cuerpo y retardan el proceso biológico del envejecimiento, debilitan y neutralizan las tendencias mentales destructivas, reducen los deseos que son productos de la inquietud y contribuyen a la actividad equilibrada del cerebro. Se refina el sistema nervioso, haciéndose

gradualmente más capaz de procesar estados superiores de conciencia durante y después de la meditación.

Si se practica la meditación correctamente y regularmente por varios meses y años, la influencia de las fuerzas superconcientes darán naturalmente como resultado la iluminación de la conciencia, circunstancias ordenadas y una vida iluminada. Esto ocurrirá incluso con las personas que no tienen como propósito buscar realizarse en Dios, y ocurrirá mucho más rápidamente para aquellos que así lo están.

Olvida todo aquello que has escuchado o puedas escuchar sobre los efectos incómodos de la meditación. Los resultados de la meditación son completamente constructivos cuando se la practica correctamente. Para una mente sana, una persona inspirada en Dios, no existe ninguna posibilidad de volverse mental y emocionalmente pasiva, neurótica o dada a las fantasías. Mediante la práctica correcta, tú puedes llegar a ser más consciente, instruido, sano y activamente creativo con una resolución superior como resultado de tus prácticas devotas de meditación.

Por supuesto que debemos mantener un equilibrio en nuestras vidas: un equilibrio entre la actividad y el descanso, la meditación y la atención a nuestras obligaciones y relaciones, mientras permanecemos centrados en la Autorrealización y con el propósito de vivir una vida dirigida por Dios. Así pues no pienses que la meditación es un interludio para abandonar las circunstancias opresivas, un tiempo de alivio bendito de los retos por medio del cual nuevamente podrás enfrentar el ruido y los desatinos del mundo. Es un interludio, pero la idea es de poder volver a nuestra participación con este mundo con paz en el alma y el conocimiento de cómo relacionarnos mejor con éste. Los resultados inmediatos y a largo plazo de la meditación de superconciencia deben ser aquellos

donde nuestros poderes totales de percepción y actividad se introducen en las actividades diarias para que ahora mismo experimentemos circunstancias placenteras debido al crecimiento de nuestra conciencia y desempeño hábil de nuestras obligaciones.

En este lado del campo de Conciencia-Existencia, vivimos para siempre en espacio-tiempo, ya sea en este o en otro reino. Por lo tanto, procura ser tan consciente como te sea posible y vive en armonía con el orden del universo donde te encuentres. Reconoce con certeza los desarrollos constructivos futuros, pero no cometes el error de resignarte a renunciar a la esperanza o de pensar de que habrá en un futuro distante mejores circunstancias. Tú eres un ser inmortal y espiritual, con capacidades y habilidades prácticamente ilimitadas. Actualiza tu ser esencial, desarrolla tus capacidades y expresa tus habilidades.

Percepciones en la meditación y revelaciones progresivas

Son variadas las posibilidades de percepción durante la meditación. Durante los estados iniciales de práctica, puedes experimentar momentos de calma mental que te serán bienvenidos y satisfactorios. Puedes tener percepciones visuales de un fenómeno como en sueños debido a que tienes acceso a niveles subconscientes de tu mente. Estos pueden revelar algo de las condiciones internas, como los sueños ordinarios, pero no se debe presumir que son revelaciones divinas o percepciones astrales. Acéptalos tal como son, fenómenos mentales a los que no se les debe prestar una atención excesiva. Puedes darte cuenta de conversaciones internas, diálogos mentales que persisten debido a la inquietud mental. Ignora esta actividad. Puedes percibir vistas panorámicas, paisajes hermosos, un cielo

ilimitado u otras visiones de fenómenos cósmicos. Permite que ocurran pero no fijas tu atención en ellos. Tú irás más allá de este estado. Puedes ver una luz brillante en el ojo espiritual. Si es así, permite que tu atención sea atraída hacia ella, así como cuando escuchas tu mantra, pues te puede servir para mantener la atención fija y fuera de los estados de ánimo y procesos mentales. Si persiste la luz brillante, suavemente permite que tu conciencia se una a ella mientras estás dispuesto a entrar en ella y proseguir más allá de lo que pueda desarrollarse. Al mismo tiempo puedes escuchar, en tu oído interno, frecuencias sutiles de sonidos o un sonido continuo que fluye. Igual que con la luz, permite que tu conciencia se una a este sonido mientras suavemente deseas saber y experimentar su origen y lo que está detrás de éste.

Es importante recordar de no dejarse fascinar en exceso con los fenómenos visuales o auditivos, puesto que por muy hermosos, interesantes o atractivos que sean, no son tú, tampoco es lo que realmente quieres experimentar y realizar. Cualquier percepción que tengas que parezca externa a ti, como el observador, es pasajera. No es la realidad permanente que realmente deseas realizar. Algunos meditadores, a quiénes les falta una resolución superior, permanecen en estos niveles preliminares. Incluso prefieren disfrutarlos en lugar de los niveles superiores de conciencia. Piensan erróneamente que están teniendo una experiencia espiritual verdadera, en vez de examinar las causas animadoras de este fenómeno.

Las experiencias superconscientes preliminares a menudo tienen influencias alentadoras. Esto lo reconocen los maestros iluminados. La palabra del sánscrito que se usa para describir estados de superconciencia es *samadhi*. Cuando las acciones mentales y sus fluctuaciones disminuyen y experimentamos grados de autoconciencia

e identificación con estados superiores de conciencia, se dice que estamos experimentando estados de samadhi. Se describen dos categorías de realización transcendental: el samadhi con apoyo y el samadhi sin apoyo. Cuando en los estados superconscientes influyen los estados de ánimo, conceptos, percepciones visuales o auditivas, o cualquier aspecto de la Naturaleza, se describen como estados de samadhi con apoyo. Cuando experimentamos nuestro ser como conciencia pura, o experimentamos la realidad de Dios directamente, este es un samadhi sin que se encuentren presentes las influencias que lo apoyan. Mientras nos observamos a nosotros mismos en relación a cualquier cosa que se percibe, estamos tan absortos en el objeto de contemplación que ya no estamos conscientemente experimentando o realizando lo que ocurre, esto es samadhi con apoyo. Lo deseable es observar conscientemente las percepciones de superconciencia y las experiencias mientras nos relacionamos con éstas y luego transcendamos la conciencia a todo lo que sea externo a nosotros.

Al quedar establecidos en la conciencia de nuestro ser, sin la influencia de nada externo, actualizamos la Auto-realización. Esto puede ser preliminar a la percepción y a la relación con Aquello que es superior a nosotros, Dios y el Campo Absoluto de la Conciencia Pura. Desde este nivel, ya sin depender de ningún aspecto de la Naturaleza o de las percepciones mentales, podemos contemplar nuestra relación con Dios. En este nivel nos puede parecer que Dios es externo a nosotros. Podemos saber quiénes y qué somos, como unidades especializadas de la Conciencia Pura, pero tal vez no sepamos todavía la realidad de Dios en su totalidad. Al contemplar la realidad de Dios podemos tener episodios de armonía, o afinidad, experiencias y vislumbramientos que nos conduzcan a la realización de Dios. Cuando Dios queda realizado, nos damos cuenta que

Dios sólo es la realidad manifestada de la Conciencia Pura y que nosotros somos las luces reflejadas de la conciencia de Dios. Al ser completo nuestro conocimiento, quedamos completamente realizados en Dios.

Aunque muchos santos, profetas y sabios están realizados en Dios, no lo están en su totalidad. Retienen un grado de adoración hacia Dios, lo que los mantiene algo separados de la unidad total, o todavía no han resuelto renunciar completamente su sentido de independencia. También ocurre que algunos retienen un grado de individualidad para continuar con un contacto con los reinos manifestados con el propósito de ayudar con el progreso de la evolución y la salvación de las almas. O puede ser que su papel no es nada más que la voluntad de Dios, para que se cumplan ciertos propósitos externos.

Cómo practicar la meditación para la iluminar la conciencia

Decide ser iluminado en esta encarnación. Resuelve meditar regularmente. Mantente fiel a tu compromiso y continúa hacia tu meta final sin desviarte. Con tu decisión y entrega, seguirán por sí solas otras acciones y experiencias y definitivamente lograrás tu potencial más elevado y actualizarás la conciencia de Dios en esta encarnación.

Si eres un meditador novato, repasa los procesos hasta que sepas bien cómo proceder. Si tú ya estás meditando regularmente, repasa los procesos para asegurarte de que estás practicando correctamente y que sigues el camino correcto. Aún los meditadores avanzados necesitan revisar sus prácticas de tiempo en tiempo. En cada nivel de desarrollo superior es bueno examinar lo que está ocurriendo y así saber qué hacer para continuar hacia la conclusión final de las practicas espirituales.

Si te estás convirtiendo en un ser de mente más amplia, contento de espíritu, creativo, optimista, funcional, confiando en la vida, comprensivo y generoso en tus relaciones, entonces ya estás actualizando las características y capacidades de tu alma. Si esto no está ocurriendo, examina tu concepto de la vida, tu filosofía y tu estilo de vida (incluyendo comportamientos y relaciones) para saber la razón por la que no estás creciendo en la verdad y gracia. Después haz los cambios necesarios usando tu mejor juicio y profundizando tus estudios.

No tengas ansiedad por los resultados de tus prácticas espirituales dedicadas. Y cuando medites no esperes resultados inmediatos o pienses en lo que va a ocurrir mientras meditas. Simplemente entrégate al proceso. Tu inteligencia innata, la inteligencia de Dios en ti, serán tu guía después que se hayan superado los niveles preliminares. Estás en el sendero ascendente, así no debes preocuparte o temer nada.

Escoge una rutina de práctica para la meditación que es más indicada para tus propósitos y temperamento. Te perfeccionarás en la práctica y aprenderás nuevos procedimientos a medida que progresses.

Selecciona una hora y lugar específicos para tu práctica de meditación diaria. Entonces resuelve estar a solas con Dios, sin la posibilidad de distracciones o interrupciones. Utilizas la mayoría de tu tiempo para las actividades y el sueño: elige por lo menos una hora al día, para la oración, meditación y la contemplación divina. Ya que tu vida no es tuya, sino que es la vida de Dios que tú estás expresando, tampoco el tiempo es tuyo, úsalo sabiamente. Aún si eres un novicio en la meditación te ruego que recuerdes, que el tiempo, aunque relativamente breve, que inviertas en la práctica de la meditación, resultará en una abundancia de beneficios positivos que muy pronto te convencerás de la

buena inversión que has hecho. Todo en tu vida mejorará cuando medites regular y correctamente, con una actitud optimista.

La pieza donde medites puede ser un lugar consagrado como un santuario si así lo deseas. Allí coloca una silla cómoda, o una frazada o colchoneta si prefieres sentarte en el suelo con las piernas cruzadas. Puedes también tener un pequeño altar, una mesa o algo donde puedas colocar fotos de los santos o cualquier artículo que tenga un significado religioso o devocionario par ti. Esto será cuestión de una preferencia personal. Usa ese lugar sólo para orar, meditar y para cualquier trabajo espiritual que quieras llevar a cabo. Si no es posible tener un lugar especial para este propósito, o si prefieres no tener uno así, entonces un lugar tranquilo estará bien.

Procede como se recomienda al principio de este capítulo. Después de que estés relajado y con la atención fija interiormente, permanece sentado en el silencio. Mantén un tiempo fijo para tu práctica, treinta minutos o más. Si es posible siéntate por un tiempo más largo si necesitas. Si eres un meditador con experiencia, después de sentarte por un tiempo en el silencio y cuando tus pensamientos y estados de ánimo empiezan a intervenir, nuevamente mentalmente ora o usa tu técnica de meditación preferida para fijar la atención interiormente, después sigue entregado en el silencio. Mantén una actitud de observación alerta durante el proceso para asegurar tu participación consciente.

Los estados progresivos que se experimentan después que te sientes a meditar son: ordenar tus pensamientos y relajarte, internalizar la atención, fluyendo la concentración hacia el objetivo o ideal de tu práctica, la absorción por eso o por la meditación estable y la experiencia cumbre de esa sesión. Permanece sentado por el tiempo que has fijado

o hasta que te sientas inclinado a terminar tu práctica.

Si de vez en vez sientes que no estás inspirado cuando te sientes a meditar o si la meditación no parece fluir de una manera satisfactoria, quédate sentado de todos modos. Dedicale este tiempo de todas maneras. Puede ser que durante estas ocasiones, cuando menos lo esperas, un episodio de despertar útil o progresivo ocurrirá espontáneamente. En tales ocasiones, incluso si los pensamientos o sentimientos sean rebeldes o no está presente un estado de ánimo de inspiración, por lo menos controla tu cuerpo y siéntate porque te has comprometido hacerlo. Entonces cultivarás el hábito de llevar a cabo tus intenciones; los estados de ánimo y las tendencias subconscientes quedarán controladas; y tus poderes de autodeterminación tendrán más influencia. Es importante el control de los deseos inquietos, los estados de ánimo y los caprichos durante el crecimiento espiritual; así como el éxito en todos los empeños que valen la pena y durante los interludios de meditación, esta es una gran oportunidad para ejercitar el autodomínio. Será útil tener una rutina bien definida, que funcione bien para ti y a la que te adhieras con rendida devoción en Dios.

Una vez por semana, una vez al mes o en ocasiones especiales, programa una práctica de meditación más larga. Esto te dará la oportunidad de profundizarte más en Dios y de comprender y aceptar tu relación con Dios y con tu mundo. Las ocasiones especiales pueden incluir intervalos durante el año cuando sientas la necesidad de un retiro privado, para establecerte más firmemente en el infinito y nuevamente dedicarte a una vida con propósito y centrada en Dios. Esto podrá ser cada vez que sientas que te será útil. Los períodos significativos pueden ser durante temporadas de tus celebraciones religiosas, al principio del año o antes o después de tu cumpleaños. Al profundizarte

más en Dios durante estas ocasiones significativas puede resultar psicológicamente sanador y transformador, así como espiritualmente útil.

De vez en vez puedes desear meditar con amigos o personas que comparten de tus intereses espirituales. Esta práctica útil puede reforzar los empeños de todos en el grupo. Sin embargo, evita la dependencia en otros y está dispuesto a meditar sólo con regularidad. Para una práctica de meditación en grupo, simplemente reunanse a una hora indicada, siéntense en el silencio por una hora o más, terminen su sesión y resuman sus actividades normales. Eviten discusiones superficiales sobre la práctica de la meditación o puntos de vista filosóficos. Deja que tu experiencia interna sea personal y privada; tu vida y comportamiento externo reflejarán la sabiduría y discreción.

Mantén la expectación de que la práctica de meditación regular, resulte en cambios beneficiosos en tu vida y abra tu conciencia a las realidades superiores y a la conciencia de Dios. No esperes, si estás meditando regularmente, continuar con una rutina de comportamientos, relaciones y actividades egocéntricas, porque esto no será posible si continúas meditando entregado a Dios. Las capacidades de tu alma al despertar, o las influencias persistentes de las energías superconscientes, definitivamente resultarán en una transformación psicológica, elevarán tu conciencia, cambiarán tu perspectiva sobre la vida, mejorarán tus poderes intelectuales e intuición y revelarán tus metas principales. Mientras más autorrealizado y consciente en Dios llegues a ser, te sentirás más impulsado en vivir una vida consciente, con intención y sin egoísmos. Si esto no es lo que quieres, entonces evita los estudios y prácticas espirituales. Sin embargo, si *es* esto lo que quieres y es así en el fondo de tu corazón, aprovecha al máximo tus oportunidad actual, dedicándote a una educación espiritual

profunda tan pronto como sea posible e incluye la práctica de meditación en tu rutina diaria. Conócela por lo que es: la actividad más beneficiosa, completamente constructiva, embellecedora de la vida e iluminadora del alma que puedes elegir experimentar.

Nota: Las normas contenidas en este capítulo te permitirán alcanzar un crecimiento espiritual satisfactorio a medida que continúas meditando con regularidad. Tu inteligencia innata y la Gracia de Dios te guiarán. Si tienes la oportunidad de recibir una instrucción personal sobre la práctica de la meditación, asegúrate que la persona que aceptas como tu maestro es muy competente y demuestra en su vida la evidencia de haber obtenido un grado razonable de realización en Dios. Si eres un meditador nuevo, te será de beneficio leer mi libro *Una guía simple para la meditación (An Easy Guide to Meditation)*. Consulte nuestro sitio web: www.csa-davis.org

Como orar: con resultados positivos

Y todo lo que pidiéreis en oración,
creyendo, lo recibiréis.

El evangelio según San Mateo 21:22

Señor, libéranos de toda ceguera de corazón, del orgullo, la vanagloria y la hipocresía; de la envidia, el odio y la malicia, y de toda falta de caridad.

El libro común la oraciones
(*The Book of Common Prayer*)

“La oración”, escribió en el siglo diecinueve el poeta James Montgomery, “es el deseo sincero del alma, manifestado o sin expresar; el movimiento de un fuego oculto que tiembla dentro del pecho”. Aún si no se expresa como un acto formal de petición, casi todos oramos, pidiendo ayuda durante momentos de tribulación o durante ocasiones de inspiración, cuando se busca, con determinación, la comunión con Dios y cualquier otro objeto de la oración. Por lo tanto, para nosotros es una ventaja personal y espiritual el saber cómo orar eficazmente.

No siempre obtenemos una respuesta a nuestras oraciones y no es frecuente que experimentemos la comunión con Dios porque estamos demasiado conformes y habituados a las actitudes y conductas comunes del mundo secular. Necesitamos aprender a orar dentro de una dimensión superior, elevarnos hacia niveles de las causas primarias que determinan e influyen los efectos en el reino objetivo,

y que pueden ser nuestro acceso a estados de conciencia superiores. La oración efectiva es una acción, un procedimiento, un proceso que aleja nuestra conciencia de las ilusiones y nos permite ver claramente y a experimentar aquello que es más deseable y finalmente, liberador.

A medida que nos familiarizamos con las vidas de los santos, descubrimos una forma de comportamiento en común—la oración frecuente y la contemplación meditativa. Oran para experimentar una comunión más profunda con Dios. Oran para tener más comprensión. Oran por la intervención divina en la vida de personas que están en dificultades. Oran por la paz mundial y la armonía entre las naciones y las comunidades, el hecho es que oran. Si los santos y los maestros espirituales oran, ¡con cuánta más razón necesitamos orar nosotros y tener una comunión con Dios!

Si en nuestro mundo de experiencias cotidianas no tenemos nada por qué orar, o si estamos confusos y no tenemos propósitos específicos para orar, podemos siempre orar por una conciencia más clara de la realidad y presencia de Dios. Esto debería hacerse de todos modos antes de comenzar a orar, porque cuanto más anclados estamos en Dios, más sabremos cómo orar, para qué y por qué oramos.

Es probable que no experimentemos los resultados que deseamos cuando oramos porque no estamos orando con un corazón rendido y una mente pura. O puede ser que estemos orando por lo imposible—intentando cambiar a otras personas que no quieren o no pueden cambiar para acoplarse a nuestros propósitos, pues ellas están siguiendo su propio destino en su relación con Dios y el universo, o estamos pidiendo resultados contrarios con el orden de la Naturaleza. O puede ser que no tenemos experiencia con el proceso de oración y no hemos aprendido a profundizarnos

suficientemente en la conciencia de Dios, hasta llegar a la Fuente de la Gracia de donde “todo lo que es posible” fluye.

La oración sincera, entregada es siempre benéfica, nunca daña y con frecuencia produce resultados dramáticamente productivos. Por lo tanto, la práctica diaria de la oración, será de nuestro beneficio. Los líderes religiosos deben orar para permanecer abiertos y responder a la guía de Dios. La gente de negocios debe orar por una guía para prestar un verdadero servicio y tener éxito. A pesar de tus circunstancias presentes o tu nivel de vida, necesitas aprender a orar adecuadamente. Los niños y los jóvenes deben aprender cómo orar, para asegurar su madurez emocional y desarrollo espiritual, para aprender a tomar los caminos correctos y vivir vidas productivas.

Ora primero por la comunión con Dios. Después si tienes necesidades específicas ora por éstas y tendrás resultados de una forma justa y adecuada. Puede ser que algunas veces necesites ayuda para resistir la tentación. Tal vez tengas la tentación de continuar con la presión de las personas de tu grupo, de abusar de la comida o de sustancias dañinas, a pensar mal de los demás, o de usar la manipulación para beneficios personales. O tal vez eres un poco orgulloso por tus supuestos conocimientos y habilidades desarrolladas y te inclinas a ejercer tu autoridad personal con propósitos egoístas. Si es así, usa la fuerza de tu voluntad para controlar estos impulsos y ora durante momentos de desafío hasta que nuevamente sientas la paz, hasta que te encuentres establecido pacíficamente en la conciencia espiritual y en armonía con las actitudes y comportamientos rectos.

Comprende que a medida que disminuye tu sentido de la individualidad separada, la conciencia de tu verdadero Ser y tu relación con Dios aumentará. Nadie es auto-

suficiente; sólo Dios es nuestra suficiencia y cuanto más pronto reconozcamos esto, mejor estaremos. Puesto que no existe otro poder, sino el de Dios expresándose, debemos saber que cuando las fuerzas creativas fluyen a través de nosotros y los resultados no son completamente constructivos, debe ser porque todavía existen características mentales y emocionales dentro de nosotros que interfieren, filtran y adulteran la corriente. Entonces debemos hacer todo lo posible para purificar nuestras mentes y emociones y eliminar las restricciones que impiden que el impulso de la Vida se exprese perfectamente a través de nosotros. Debemos orar pidiendo que nuestras mentes y cuerpos sean órganos complacientes y serviciales a través de los cuales se puedan llevar a cabo los objetivos superiores.

Nos podemos sentir inspirados a orar por los demás que sabemos lo necesitan o que nos han pedido que oremos por ellos. La manera más efectiva y de mayor pureza en su finalidad es de elevar la oración por el bien enaltecido de esas personas y no tratar de ejercer fuerza de voluntad o capacidades imaginativas para crear circunstancias que creemos son las mejores para ellas. Para hacer esto, desea sinceramente el bien para aquellos por los que oras, alejando de tu mente y conciencia cualquier creencia o actitud restrictiva y limitadora. Así estás realmente aclarando tu propia mente y conciencia de cualquier consideración de carencia, enfermedad o dificultad y estás compartiendo esta realización clara con aquellos por los que oras. Incluso cuando sientes fuertemente el deseo de orar por resultados específicos, cuando parece que la intervención inmediata es necesaria, añade el pensamiento-impulsor: “Si es para el más alto bien y lo mejor de todos”, o “si es la voluntad de Dios.”

Al referirme en este caso a “la voluntad de Dios”, no estoy sugiriendo una actitud pasiva de que “pase lo que

pase debe ser la voluntad de Dios”, sino a una certeza de que el Poder Superior está funcionando a través y *en* la persona por la que oramos, por su despertar espiritual y eventual iluminación de conciencia. Lo que solucionará para siempre los problemas de la otra persona es la conciencia espiritual despierta, así como los tuyos. La oración guiada por un capricho voluntarioso, o manipulativa, es sortilegio y no puede tener resultados constructivos a largo plazo. Tiende simplemente a mantenernos y a aquellos en quienes influyen nuestras acciones, involucrados en comportamientos y relaciones condicionadas, y cohibidas y no contribuye a un desarrollo espiritual ni dan resultados realmente satisfactorios.

Cuando oras pidiendo resultados externos a ti o por los demás, ora con convicción hasta que experimentes una vívida realización de liberación, regocijo y gratitud espiritual, sin preocuparte por los resultados. Si los resultados no vienen inmediatamente, no te desesperes. Al haber orado de una manera correcta, ya has hecho de tu parte. Deja los resultados a la Providencia.

Existen varios niveles de participación en la oración. Nuestra forma de orar puede determinarse por el grado de nuestra relación con Dios, nuestras necesidades o inclinación del momento. Podemos orar sólo pidiendo una experiencia y realización más completa con Dios. Este es el enfoque típico de oración previo a la contemplación meditativa y, por seguro, muchos devotos oran solo de esta manera. Establecidos en la convicción de cuanto más profundamente se entreguen a Dios, más gracia existirá y las circunstancias se desarrollarán en armonía perfecta, sin que ellos tengan que definir sus resultados, ellos están contentos de “perdersse en Dios” y aceptan lo que se les proporciona por medio de experiencias y circunstancias. Para ellos, los interludios de oración son ocasiones de una

comunidad dulce, después de los cuales atienden sus deberes y relaciones con un cuidado apropiado, permaneciendo constantemente despiertos a la presencia divina. Su deseo predominante es desarrollar cada vez más su conciencia cósmica y llegar a la realización de Dios. Habiendo buscado, y en cierto grado habiéndose realizado en Dios, y viviendo con propósitos dirigidos por el alma, ellos tienen el completo apoyo de Dios y de la Naturaleza y así llenan su destino. Debido a que aman a Dios de una manera óptima, los límites del ego se disuelven y mientras atienden los detalles necesarios, experimentan aquel Algo Superior a ellos, que vive en y a través de ellos.

Cuando nos sentimos algo separados de Dios y estamos conscientes de nuestras necesidades, podemos orar por estas. Es entonces, que pedimos orando, creyendo y sabiendo, que en la medida que creemos, así obtendremos aquello por lo que oramos. Esta es la oración de fe, pidiendo con perfecta confianza en el poder ilimitado de Dios que responderá a nuestro nivel de necesidad de la manera más apropiada. Este es el proceso de oración de pedir y recibir y funciona al nivel que creemos y aceptamos los resultados deseados. Al continuar de esta manera, eventualmente despertaremos hacia la realización de que todas nuestras necesidades están cubiertas en la conciencia de Dios, incluyendo este y todos los universos, planos y dimensiones—siendo Dios la Realidad omnidimensional penetrando todos los reinos manifestados—y eventualmente ya no necesitaremos orar por resultados, debido a nuestra realización de que todo está en orden mientras estemos realizados-en-Dios. Hasta que estemos establecidos en Su realización, es perfectamente aceptable, incluso necesario y deseable, que aprendamos a orar, para recibir resultados positivos.

Muchos devotos que tienen una amplia comprensión de Dios y episodios frecuentes de la realización transcenden-

tal, pero que también experimentan momentos de estados de conciencia comunes, mezclados con estados superconscientes, a menudo disfrutaban de ocasiones de reverencia a Dios. Saben que Dios es la Realidad transcendental, así como el Todo, de los reinos manifestados y que Dios es ellos mismos, sin embargo, encuentran placer adorando a Dios. Participan en ritos, cantan, oran a Dios como el Ser transcendental, o bien a uno, o varios de los aspectos de Dios. Lo hacen gozosamente porque les da felicidad, los mantiene en armonía con el Infinito, purifica sus mentes y conciencias e introduce cualidades divinas en su mundo personal. Eventualmente podrán vivir sus vidas consagradas totalmente a Dios, que es la forma más perfecta de culto.

El aspecto transcendental de la Divinidad es impersonal mientras que es realizable. Es posible amar el aspecto transcendental de la Divinidad mientras se reconocen los diversos aspectos o modalidades de la expresión activa de Dios como Naturaleza en sus niveles de manifestación pura, sutil y densa. Hasta que se comprenda completamente el aspecto Absoluto de Dios, los devotos pueden sentirse más satisfechos dirigiéndose a Dios en el nivel que es real para ellos en su grado actual de realización. Pueden personalizar los aspectos de Dios, pensando en El como el Padre (Causa Primera, la Influencia Gobernante o Predominante, el Dios Padre), como la Divina Madre (Dios como la Fuerza Creativa, el campo de la Naturaleza y sus varias fuerzas y aspectos cósmicos), o de cualquier otra forma imaginable que permita sentir la sensación viva de una relación con Dios. Las formas imaginadas o conceptualizadas de Dios son nuestros aspectos que hemos elegido personalmente que nos sirven como puntos de contacto con la Conciencia Suprema o el campo de Conciencia-Existencia.

Los cristianos frecuentemente se relacionan con Dios

como al Padre amoroso. Algunos incluyen en sus oraciones a los santos o que se asume son santos. En muchas culturas Dios se refiere también como la Madre Cósmica—siendo el campo de la Naturaleza, Dios en expresión y todo en El es sagrado, para ser honrado, respetado y nutrido. Un hindú puede relacionarse con Dios en uno o varios aspectos: como el removedor de los obstáculos; el que proporciona la sabiduría, riqueza o varias clases de buena fortuna. Un discípulo iniciado en yoga o alguna otra tradición puede relacionarse con Dios a través de su gurú o maestro espiritual.

No importa cómo empezamos nuestra relación con Dios, con tal de que nuestra intención se dedique en despertar, a través de las etapas del desarrollo espiritual, hacia una realización plena de Dios. Teniendo esta determinada resolución, tendremos la seguridad de comprender aspectos de la Realidad cada vez más sutiles, hasta que experimentemos la iluminación de la conciencia. Por supuesto que es posible permanecer en el nivel de dependencia, incluso en el de creencia supersticiosa, relacionado a las formas personales o aspectos de Dios, pero esto no ocurrirá si los devotos están resueltos a “entregarse totalmente a la realización de Dios” en la presente encarnación. Un devoto entregado jamás permitirá que el sectarismo o el prejuicio nublen su conciencia y limiten su desarrollo espiritual.

Las diferentes maneras de orar

La mejor manera de orar es la comunión interactiva con Dios. Cuanto más profundamente entramos en la conciencia de Dios, ésta nos conduce más a orar en formas más útiles. “Camina humildemente ante el trono de la Gracia”, aconsejan los santos. “Reconoce que tú eres nada, que Dios lo es todo”. No tiene por qué haber conflicto con respecto a

este enfoque, puesto que nuestro sentido del ego, es sólo el sentido falso del ser y se debe disolver o renunciar, si se quiere conocer y expresar la realidad de Dios en nuestras vidas. Mientras oremos con una actitud de autoconciencia, tendremos la inclinación de orar *en* Dios para recibir algo en cambio. Es más satisfactorio orar *en* Dios, para estar sumergido en, fusionado, con Dios. Pero como quiera que ores, ora sinceramente, entregado en mente y corazón.

Si no sabes por qué orar, pero sientes la necesidad de orar, simplemente habla con Dios, diciendo: “Señor, (o de cualquier manera que llames a Dios), no conozco mi propia mente, pero Te amo y quiero ConocerTe. Despierta mi alma, abre mi mente, purifica mi vista espiritual, revélame el camino que Tú quieres que siga. Díme qué hacer. Haz Tú voluntad en mí”. Usa tus propias palabras, tus propios pensamientos, lo que te impulse tu devoción fervorosa a medida que tu conciencia se va elevando hacia niveles superiores de conocimiento y experiencia con Dios. Entonces ya sabrás cuándo orar pidiendo resultados determinados y cuándo orar simplemente por la Gracia de Dios.

Cuando ores pidiendo resultados, asegúrate de que los quieres, pídelos, cree que son tuyos, acéptalos en tu mente y conciencia y no dudes en tu corazón sobre sus resultados. A medida que profundizas tu oración, llegarás a aquel lugar de convicción donde sabrás que “ha quedado hecho”. Estarás lleno de agradecimiento y alegría. No tendrás que volverlo a pedir. Esperarás el desarrollo de aquello que por seguro debe ocurrir serena y pacientemente.

Si te sientes infeliz, ora por la paz mental y la conformidad del alma. Si temes, pide confianza y fe. Si estás enfermo, pide una salud vibrante y procede con acciones prácticas que te puedan ayudar. Si te sientes desamparado, ora por una relación más real y consciente con Dios y esto se desarrollará. Si estás experimentando limita-

ciones de cualquier clase, ora por una libertad absoluta. Si evidentemente necesitas prosperidad en tu vida, ora y acepta el hecho de que el universo puede y llenará cada necesidad a tiempo, abundantemente y de la manera más apropiada. Si necesitas empleo, pide servir útilmente, con una compensación justa, mientras te ayudas a ti mismo estableciendo contactos y manteniéndote abierto a todo el bien que la vida tiene disponible para ti. Cuando oramos pidiendo cosas, relaciones, circunstancias, condiciones personales, por los demás, los resultados de la oración siempre vendrán de acuerdo a nuestros ajustes en actitud y estados de conciencia que nos permitan ver y aceptar los resultados deseados. Aquello por lo que oramos, si es una necesidad real o incluso un deseo casual, se encuentra disponible para nosotros. La oración nos capacita para ver que es así y a reclamarlo.

Al poner nuestras necesidades visualizadas, nuestros conceptos de oración, dentro de la Mente Universal, esto hace que surja la respuesta, ya que nuestras mentes son unidades especializadas de la Mente Universal. Los resultados de la oración son siempre previsibles pero la forma de cómo estos resultados se desarrollarán no se sabe con anticipación. Por ejemplo, puedes orar pidiendo armonía en tus relaciones, entonces puedes cambiar y volverte más adaptable, o tal vez los demás pueden volverse más adaptables, o las relaciones actuales se pueden disolver y se pueden formar nuevas. Los resultados son satisfactorios pero es posible que las circunstancias no sean las que tu habías esperado.

A medida que nuestra conciencia se va desarrollando, podemos ver oportunidades no vistas antes. Cuando nuestra conciencia se eleva a niveles superiores, tenemos acceso a conocimientos y poderes de desempeño consistentes con estos. A medida que nos abrimos más a la Gracia,

se desarrollan circunstancias propicias a nuestro nivel de necesidad y se ponen en contacto con nosotros personas con las que hemos de compartir nuestro destino y fortuna.

Mientras van ocurriendo estas cosas, asegúrate de mantener tu sentido común, tus poderes de determinación inteligentes, para saber lo que debes y no debes aceptar. No asumas ciegamente que cada circunstancia nueva en tu vida debe ser, o que cada nueva persona que conoces está destinada a ser tu amigo o socio permanente. Utiliza tu inteligencia en cada paso y acepta en tu vida sólo aquello que es lo superior y lo mejor. Las personas provincianas, codiciosas, de mente estrecha tienden a contentarse con cualquier cosa nueva o diferente que venga; las almas que discernen aceptan sólo circunstancias que enriquecerán más sus vidas y avanzarán su crecimiento espiritual.

A medida que te perfecciones en la oración para obtener resultados positivos, cada uno de tus buenos deseos o intenciones justas y dignas darán frutos sin que tengas que recurrir a una oración de petición específica. Aún así, continúa orando por una relación más completa con Dios, una comunión con Dios. Al hacer esto, tendrás mayor seguridad de conocer las profundidades del Océano del Espíritu de Dios y evitarás desperdiciar tu vida en metas superficiales, codiciando cosas y experiencias como si fueran más importantes que los conocimientos superiores y la Autorrealización. Todas las circunstancias de los reinos fenomenales son efímeras, pasajeras e insignificantes. Necesitamos relacionarnos con el mundo, pero no estar amarrado a éste. Vive en el mundo disfrutándolo y alegremente pero apégate sólo a Dios. Ese es el sendero hacia la verdadera felicidad y realización.

Hasta que empieces a funcionar en el nivel de la realización de deseos espontáneamente (y tú lo sabrás cuando esto suceda), procura ser tan específico y claro en tus inten-

ciones para satisfacer tus necesidades y llevar a cabo tus propósitos. Encontrarás útil mantener un diario privado, donde escribas tus inspiraciones, planes, metas y proyectos. Puedes hacer una lista de tus necesidades, mantener un registro de tus prácticas de oraciones-con-resultados y cuándo y cómo tus oraciones se hacen una realidad. Esto te permitirá familiarizarte más con el proceso de la oración y cómo funciona.

Puedes encontrar útil escribir y expresar afirmaciones intencionales como un ejercicio para ordenar tus pensamientos, controlando tus estados emocionales y abriendo tu mente y conciencia hacia las posibilidades. Para hacer esto busca un lugar tranquilo y privado y escribe una afirmación que describa de la mejor manera un hecho realizado. Escribe en el presente, no “Yo seré/estareé” sino “Yo soy/estoy”. Después de escribir la afirmación, repítela en voz alta con seguridad. Después deja que flote en tu mente. Finalmente deja que se convierta en un hecho realizado. Por ejemplo:

“Yo estoy hecho a la imagen y semejanza de Dios. Todas las cualidades y capacidades de Dios habitan en mi. Todo en mi conciencia, mente y medio ambiente se encuentra ahora dentro del orden divino. Gracias Dios mío por esta comprensión. Gracias Dios mío por todo alrededor y dentro de mí”.

Pidiendo creatividad mental:

“Mi mente es una porción de la Mente Universal, la Mente de Dios. Uso mis capacidades mentales sabiamente, en armonía con la voluntad Divina.”

Para el equilibrio emocional y la madurez:

“Estoy calmo, confiado, sereno y soy autoresponsable.

Instalado en el Infinito proceso pensamientos y sentimientos fácil y adecuadamente. Me relaciono con los demás y el mundo en forma amorosa y compasiva.”

Para la salud física y la vitalidad:

“Mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Dejo que Dios sea glorificado a través del templo de mi cuerpo. La vida de Dios es mi vida. La energía vital de Dios circula a través de mi cuerpo para asegurar una salud completa, funcionamiento perfecto y una vitalidad radiante.”

Para las relaciones armoniosas:

“Firme en la autorrealización, respeto a todas las personas y contemplo su divinidad innata. Amo a los demás y los demás me aman. Sirvo a otros y los ayudo hacia su bien superior. Permito que Dios me ayude hacia mi bien superior a través de las personas que Dios escoge en mi vida.”

Para triunfar en las empresas:

“Estoy siempre en mi lugar correcto en el universo y en armonía con la voluntad de Dios para mí. Reconozco que las energías creativas de la Naturaleza son benevolentes y completamente alentadoras a mis esfuerzos justos y nobles. En todo lo que hago, Dios me guía, Dios me alienta y Dios me proporciona todo.”

Para la prosperidad:

“El impulso innato de la vida es de crecer, florecer y de llevar a cabo sus propósitos con éxito. Yo crezco, prospero y tengo éxito en todo. Prospero abundantemente porque estoy en armonía con los propósitos de Dios hacia mí.”

Decide a aprender, a crecer, a adaptarte y a ejercitar talentos y capacidades que te ayuden a ti mismo y nutran a los demás y al mundo. Las actitudes de dependencia (excepto cuando te apoyas en Dios) deben renunciarse y superarse a medida que progresas. La vida es para vivirla, así pues vívela bien, ahora y aquí. A medida que tu conciencia se desarrolle y las circunstancias y hechos se desarrollen, asegúrate de continuar con tus oraciones diarias y prácticas de meditación. Esto te mantendrá cimentado en la Fuente y ayudará que evites la preocupación con relaciones y actividades que puedan convertirse en una distracción. Aún cuando participas alegremente en el drama de la vida, recuerda siempre tu meta final de la liberación de tu conciencia.

Abrete a la vida: Así que recibes bendiciones, bendice a otros

A medida que te percastes cada vez más que el Ser infinito y Presencia de Dios velan por ti, ábrete hacia la vida y así que recibes bendiciones, sé tú una bendición para los demás. Lo que desees para ti mismo, para tu realización y buena fortuna, deséalo para otros, pues ellos lo merecen tanto como tú. El universo, teniendo la plenitud de Dios dentro de sí, puede llenar todas las necesidades legítimas y ninguno tiene por qué ser rechazado.

Cada día, al concluir tu interludio de contemplación meditativa y al ocuparte de tu trabajo interno y bienestar, asegúrate de incluir una oración para todos los demás, en todas partes. La misma realización que experimentes por ti mismo, dirígela hacia el bien de otros. Deja que tu conciencia de la realidad de Dios brille en la conciencia colectiva de la humanidad y la conciencia planetaria.

Cuando te sea posible y cuando te sientas inspirado a hacerlo, ayuda a los demás de una manera práctica para que llenen sus necesidades. Siempre que te sea posible, alienta a la gente que conoces para que adquieran una educación espiritual, conozcan la realidad de Dios y crezcan en gracia y en la Verdad. Dios ya te ha proporcionado todo y ahora tú lo sabes. Ayuda a los demás a saberlo también.

*La base espiritual de una prosperidad
real y permanente*

Las cosas más suaves del mundo sobrepasan
a las cosas más difíciles del mundo.
El no ser penetra aquello donde no hay espacio.
A través de esto conozco la ventaja de
no tomar ninguna acción.
La práctica de Lao-tzu (Siglo VII)

Y les dijo: Mirad, y guardaos de toda avaricia;
porque la vida del hombre no consiste
en la abundancia de los bienes que posee.
El santo evangelio según San Lucas 12:15

Las demostraciones externas de los efectos de una conciencia interna espiritual despierta, pueden ser: éxito previsible en las metas personales, un creciente bienestar, la disponibilidad inmediata de todo y todas las circunstancias necesarias, condiciones prósperas, facilidad en la habilidad de funcionar, la buena fortuna, la salud óptima, la realización espontánea de los deseos y una creatividad sin límites.

Las condiciones opuestas, cuando falta la conciencia espiritual despierta, o es parcial pero empeñada porque prevalecen conceptos mentales erróneos o conflictos emocionales, pueden ser: el fracaso a pesar de los mejores esfuerzos, la carencia, la escasez, la confusión interna y externa y las limitaciones de índole diversa, comporta-

miento disfuncional, la mala fortuna, salud precaria, la dificultad en que se cumplan los deseos y a menudo olas de creatividad mal dirigidas e intermitentes. Las personas de mente sana naturalmente prefieren la prosperidad a estas condiciones opuestas.

Si las personas de mente sana naturalmente prefieren prosperar, ¿por qué todos los que desean la prosperidad realmente no la demuestran? El problema no puede ser debido a deficiencias en el universo o que el proceso de prosperidad funciona sólo para algunos de nosotros y no para otros. Si esto fuera así, el proceso sería imperfecto y nuestros esfuerzos honestos de demostrar la prosperidad estarían sujetos al azar. Nunca podríamos estar seguros de los resultados a pesar de nuestros mejores esfuerzos. La simple y clara verdad de la prosperidad es que las leyes de prosperidad o principios del universo son impersonales, infalibles y accesibles a cualquiera que aprende cómo cooperar con ellos. Ayuda recordar que no existe la escasez en el universo porque el universo es una manifestación de Aquello que lo produjo de Si mismo. Para demostrar la prosperidad real y permanente, es necesario que nosotros sólo comprendamos claramente cómo funciona el proceso de prosperidad y estar dispuestos a dejarlo expresarse en nuestras vidas. Muchas personas decentes y sinceras no están prosperando porque el entendimiento de si mismas como seres espirituales es imperfecto y no están todavía claramente conscientes sobre su real relación con Dios y el mundo. Necesitan profundizar su educación espiritual y si su mente es razonablemente sana, harán todo dentro de su poder para obtenerlo. Al contrario, existen muchas personas que entienden parcialmente que son seres espirituales en relación con Dios y las leyes naturales, pero la inquietud psicológica, condiciones subconscientes y el egocentrismo o la autoconciencia pueden prevenirlos a

tener un acceso fácil a los niveles de conciencia que ellos quieren realizar.

Podemos demostrar o actualizar (en realidad experimentar) sólo aquello que aceptamos como nuestra experiencia. No importa cuan sinceramente anhelemos la paz mental, la calma emocional, la salud física, las relaciones alentadoras, los desarrollos sin esfuerzo de circunstancias y la realización de nuestros deseos, si no nos sentimos cómodos con estas condiciones y circunstancias—si no podemos aceptarlas como naturales y apropiadas para nosotros—nos inclinaremos a negar su expresión. Tal negación puede tomar la forma de anulación consciente o subconsciente de experiencias constructivas que decimos deseamos o el abandono intencional o bien tal vez en comportamientos autoderrotantes.

No es que Dios, u otra persona o algo externo a nosotros, nos impida demostrar prosperidad. Dios como vida-en-expresión es el proceso de prosperidad y si no estamos abiertos y respondemos a este flujo, es sólo porque todavía no hemos aprendido cómo relacionarnos con éste. Si no estamos demostrando prosperidad es porque todavía no tenemos la actitud de prosperidad y una conciencia de prosperidad. Nuestras actitudes mentales determinan cómo nos vemos a nosotros mismos en relación con el mundo (y Dios) y nuestros estados de conciencia determinan lo que puede ser, incluso en nuestro campo de conciencia. En lugar de tratar el tema de si existe o no un proceso universal de prosperidad, se nos aconseja que mejoremos nuestro entendimiento y lo pongamos bajo la prueba de la experiencia para averiguar por si mismos la verdad. Cualquier resistencia que tengamos al hacer esto es sólo un recordatorio de que aunque decimos que deseamos mejores circunstancias en nuestras vidas, ¿no siempre estamos dispuestos a mejorarlos! La ley natural causativa

bajo el proceso de prosperidad con fluctuaciones y ajustes de las circunstancias siempre se adapta a nuestros estados mentales, estados de conciencia y comportamientos. Aquello que *somos* determina lo que hacemos y lo que experimentamos.

Siempre estamos en relación con alguna cosa: la conciencia en sus estados no manifestados y la conciencia manifestándose en varias formas y circunstancias. La substancia material que forma nuestros cuerpos y las cosas con las que nos relacionamos cada día—los alimentos, ropa, casas, herramientas, dinero, el aire que respiramos—son realmente la conciencia-como-energía expresándose en espacio-tiempo. La energía de Dios manifestándose es la substancia de todo en el universo, lo formado y sin forma. (Esto significa que ahora mismo donde estamos, el todo de la vida está presente. Reconoce este hecho, y nunca más pienses o digas que no tienes nada o que tus necesidades no son satisfechas. Tú tienes todo ahora, así como todos los demás). Ya se nos ha proporcionado con todos los recursos que necesitamos. Si no pensamos así, si no lo sabemos, el problema está en nuestra errónea percepción de lo que es—y la percepción errónea de lo que debería ser es, ilusión. Despierta de las ilusiones que enturbian tu conciencia y todos los problemas se resolverán para siempre.

Somos seres espirituales en un universo espiritual. Puesto que los mundos son producidos y mantenidos por Dios, así debe ser. Si hemos olvidado nuestra realidad esencial, es sólo porque nos hemos identificado con la materia, con los procesos mentales contradictorios, con los estados emocionales inestables, con los impulsos sensoriales descontrolados y otras circunstancias externas. Doy énfasis a la base espiritual de la verdadera y permanente prosperidad, porque sin la conciencia espiritual nuestras demostraciones efímeras de prosperidad, sean desarrollos

espontáneos o de intención propia, no tendrán base en el entendimiento y no pueden ser permanentes; serán sujetos a los cambios correspondientes, a las fluctuaciones de los estados de conciencia, los estados mentales y modos de comportamiento.

Cuando estamos resueltos espiritualmente, deseamos mucho más que momentos cómodos de felicidad humana. Queremos ser autorrealizados queremos la completa realización de Dios, sea como esa realización se desarrolle espontáneamente en nuestra experiencia. Y si estamos decididos en demostrar una verdadera y permanente prosperidad, no estaremos satisfechos hasta que los estados condicionados de conciencia se trascendan, la autorrealización sea estable y prevalezca la realización de Dios continuamente.

Mediante el desarrollo espiritual progresivo, descubrimos que somos impulsados sin esfuerzo a pensar y conducirnos de maneras armoniosas con las leyes de la Naturaleza y las fuerzas y circunstancias que nos proporcionan la oportunidad de realizarnos en todos los aspectos de nuestras vidas. Comprendemos más cómo funciona el proceso de prosperidad. Aprendemos por medio de la experiencia que estamos en armonía con los ritmos universales y puesto que el universo está mantenido y nutrido por el Poder-Vivificante de Vida, nosotros también los somos. Lo comprendemos porque estamos más conscientes-de-Dios y fluimos con las corrientes transformadoras de la evolución. Todo lo que requerimos para nuestro bienestar y realización se nos proporciona libre y ampliamente.

El enfoque espiritual más útil en la vida es el de aceptar el ideal del total bienestar e ideal de salud, así como el de libertad funcional como lo más deseable. Muchos de los que afirman que desean una conciencia iluminada, actúan como si la vida fuera una carga, como si estuvieran espe-

rando la muerte para liberarse hacia un cielo imaginado, o donde quiera que fuese su idea de mejores circunstancias. No se están preparando para el futuro, viviendo consciente y responsablemente en el presente. No toman ventaja de las existentes oportunidades para aprender el proceso de prosperidad, para crecer espiritualmente y para actualizar las capacidades de su alma. Con frecuencia están contentos de sobrellevar las circunstancias, de sobrevivir, mientras hacen excusas por sus comportamientos inmaduros y culpando sus circunstancias. Sus palabras revelan sus estados mentales ilusorios. Dicen: “Tengo que solucionar muchas cosas. No me enseñaron cómo vivir con éxito cuando era niño, por lo tanto actúo de esta manera. Soy el producto de mis experiencias pasadas. Nunca tuve ningún ejemplo positivo. Me iría mejor si no fuera tan adicto a mis hábitos. Existen muchas cosas que quisiera hacer pero no tengo el tiempo—o el dinero, o los amigos, o los conocimientos”. Actúan así porque son egoístas, obsesionados en su egolatría y están usando sus involucramientos con estudios “espirituales” y prácticas como un escape para no enfrentar la vida como es y para hacer paz con ésta.

Deberíamos vivir tan libremente en este mundo como en cualquier otro que conozcamos o nos imaginemos. Las leyes subjetivas de la Naturaleza son superiores a las circunstancias objetivas y cuando realmente las comprendamos, podremos vivir con tranquilidad. El hecho es que frecuentemente lo hacemos así sin entender siempre y claramente el proceso de prosperidad. Por ejemplo: todos hemos experimentado momentos cuando nuestros deseos se llenaron fácilmente, cuando un simple deseo era suficiente para hacerlos manifiestos. O una experiencia, circunstancia o relación deseable y sin un esfuerzo consciente de nuestra parte se hizo realidad debido a que las circunstancias “casualmente” se desarrollaron en un modo

positivo. Esto ocurre porque cada impulso de nuestro deseo es la semilla de una realización potencial del deseo. Los deseos son autorrealizables y tienden a producir sus efectos específicos, a no ser que se repriman porque les negamos su expresión, los neutralizamos porque renunciamos o los desechamos, o los modificamos porque hacemos nuevas elecciones.

La ley metafísica de causación es aquella en la que las causas subjetivas producen efectos objetivos: Los estados mentales y de conciencia preceden a las condiciones y circunstancias físicas. Las causas subjetivas son primarias; los efectos objetivos son secundarios. Por lo tanto, cuando queremos demostrar el crecimiento espiritual, la paz mental, la satisfacción emocional, una salud física radiante, relaciones alentadoras, éxito en negocios determinados y circunstancias ideales de toda clase, simplemente debemos desear sinceramente, estos resultados permaneciendo firmes en el conocimiento de que el impulso innato de nuestros deseos es la acción autorrealizante que se desarrollará como circunstancias y condiciones ordenadas.

¿Y qué tiene que ver el factor del tiempo en relación a la realización de los deseos? Esto dependerá del nivel sobre el cual la actualización deberá ocurrir y a las circunstancias que lo afectan. Para ajustes en los estados mentales y de conciencia, los resultados pueden ser inmediatos. La curación física y los ajustes de circunstancias personales y relaciones pueden ser también inmediatos—efectivos tan rápidamente, que se los puede considerar milagros. Puede ser que los resultados sean más lentos si predomina la resistencia a los cambios. Por ejemplo, podemos desear experimentar estados superconscientes cuando meditamos pero tenemos dificultad porque existe la inquietud emocional y mental. Sin embargo, al introducir una relación profunda, al calmar la mente por medio del control

del ritmo de la respiración, o por medio de la oración o la meditación contemplativa, se pueden neutralizar los obstáculos hacia las percepciones superconscientes.

Generalmente se pueden facilitar los ajustes en los estados mentales, simplemente descartando actitudes y estados indeseables, asumiendo otros que consideramos más deseables. Incluso una experiencia de una buena fortuna no planeada puede resultar en cambios repentinos hacia estados constructivos acrecentados y estados de conciencia más elevados.

La forma de proceder es de aprender cómo se ajustan los estados de conciencia y estados mentales por medio de la voluntad, dejando después que las experiencias y circunstancias sean determinados por ellos. Con práctica, es posible mantener siempre la conciencia espiritual y estados constructivos mentales sin la necesidad de circunstancias externas alentadoras inmediatas. Al hacer esto ejercitamos la fe, pues la fe es literalmente la sustancia de lo que se desarrollará en el espacio-tiempo. Los deseos que requieren el apoyo de las circunstancias físicas para su manifestación se expresarán cuando las condiciones ideales prevalezcan: se necesita tiempo para que se recobren las fuerzas físicas, el estudio y la práctica deben acompañar el aprendizaje y ciertos proyectos requerirán planes adicionales y tal vez la cooperación de otros. Sin embargo, el desarrollo de las circunstancias exteriores es sólo el proceso de creación necesario para que el deseo puro se manifieste en su forma obvia.

La prosperidad real y permanente se realiza cuando estamos donde debemos estar en el drama del desarrollo de la vida, haciendo lo que estamos mejor dotados para hacer y con todas las necesidades fácil y adecuadamente satisfechas. La prosperidad no se define por el exceso de cosas que aparentemente poseemos. Si se necesitan recur-

sos para llenar los propósitos, deberíamos tenerlos con el esfuerzo mínimo necesario para adquirirlos o mantenerlos. La prosperidad real no siempre es el hecho de tener lo que queremos cuando lo queremos—ya que si no somos emocionalmente maduros nuestros deseos pueden ser prácticamente insaciables—sino que consiste en tener lo que necesitamos cuando lo necesitamos constantemente.

El universo nos abastece porque es una continuidad: un sistema de funcionamiento unificado, que es autocontenido y siempre en un proceso de transformación. Los aspectos variados del universo son sólo las categorías de las energías manifestadas de aquello que comprende todo el universo. Nuestros cuerpos físicos están formados por elementos de la Naturaleza y las energías cósmicas que laten en el flujo del espacio a través de nosotros. Nuestras mentes son unidades individualizadas de un universo de materia-mental del cual recibimos impulsos y con el cual se fusionan nuestros pensamientos.

Siendo el universo lo que es y haciendo lo que hace, nosotros estamos ligados a sus procesos en niveles densos, sutiles y finos. Necesitamos cooperar con la Naturaleza, no usarla egoístamente. Debemos aprender cómo bailar en el ritmo universal, en lugar de luchar contra la corriente de la evolución. Necesitamos aprender cómo entrelazarnos creativamente con la Mente Universal y responder a su apoyo espontáneo de nuestras necesidades legítimas y deseos puros.

La fuente de toda manifestación es Dios y es en la fuente donde necesitamos estar cimentados comprensiblemente. Las circunstancias cambiarán, las relaciones humanas se formarán y dejarán de ser, las tendencias económicas continuarán fluctuando, las normas climatológicas continuarán variando, pero la conciencia fundamental del universo permanecerá la misma—así como en medio de

cambios y transformaciones nosotros, al nivel espiritual, continuamos siendo los mismos.

Lo que experimenten otros que no están cimentados en la conciencia espiritual, no tiene que ser tu experiencia. Los cambios en tu vida se pueden ver por lo que son: ajustes en los hechos y circunstancias en la demostración de tu buena fortuna. Una despedida de trabajo, un retraso en los negocios, un rompimiento inesperado de una relación—estos y muchos otros, más tarde se verán como oportunidades de crecimiento, como bendiciones disfrazadas, cuando estás cimentado en la conciencia espiritual y tienes fe en el proceso de prosperidad. A medida que progreses, conociendo y creyendo, descubrirás que una Inteligencia Superior sabe más que tú acerca de cómo debe transcurrir tu vida y cómo llevar a cabo todos los arreglos necesarios para que a través de ti se cumplan los propósitos de tu existencia.

¿Qué se necesita hacer en el aspecto práctico? Aprende lo que son las cosas, cómo hacerlas, hazlo todo con excelencia. Aprende de la gente que triunfa, luego introduce tus propias innovaciones y adapta las normas para llenar tus necesidades personales e impulsos creativos. Además de la pericia en los asuntos prácticos, adquiere una comprensión metafísica del funcionamiento de los principios del éxito. Experimenta con las leyes de causación a medida que las vas comprendiendo, mientras te mantienes abierto a descubrir formas más eficientes para funcionar. Aprenderás que no es necesario el esfuerzo en el proceso de prosperidad: que el entendimiento, la cooperación y la fe son el mejor camino.

Puesto que el universo ya nos está proporcionando con todos los recursos necesarios, sólo necesitamos aprender a aceptar aquello que está disponible, reconociéndolo. Al nivel que hagamos esto, se abrirán para nosotros canales por donde fluirá el apoyo de la Naturaleza. ¿Qué ideas

útiles creativas tienes? Exprésalas. ¿Qué necesidades tienes? Particípalas al universo, reconociéndolas y esperando resultados. ¿Qué clase de servicio o trabajo necesario puedes prestar a otros y hacia la causa de la evolución? Préstalos con amor y sin ansiedad sobre los resultados de tus pensamientos, oraciones y acciones.

Tú no eres un cuerpo o una mente: tu eres conciencia expresándose a través del cuerpo y la mente. Por lo tanto, cuando sea necesario, recuerda la verdad de ti mismo y ajusta tus estados mentales y de conciencia correspondientes. Usa tu imaginación creativa para desarrollar tu conciencia a niveles desde los cuales fácilmente puedas ver todas las posibilidades. Si se necesita un cambio de cualquier clase en tu vida, asume puntos de vista y actitudes mentales que correspondan con los cambios que necesitas y los resultados que desees. Para actualizar lo que quieres experimentar debes ser lo suficientemente expansivo en conciencia y mente para aceptarlo fácilmente como un hecho. Una vez que hagas esto, las circunstancias y experiencias deseadas fluirán en expresión. Cuando se comprende esto y se lo practica, los procesos creativos funcionan perfectamente.

La imaginación es una facultad creativa del alma. Cualquier estado de conciencia o nivel de conocimiento que imagines o asumas, puedes realizarlo. No me refiero aquí a los estados mentales creados que, si se producen o con los que uno se identifica, resultarían en la fantasía o alucinación, me refiero a los ajustes conscientes de los estados de conciencia usando la imaginación como una técnica y procedimiento.

Entrénate a captar intuitivamente la conciencia espiritual completa y a aceptar como natural tu habilidad de ejercitar la inteligencia. Asume que estás en control de tus pensamientos, estados de ánimo y conductas y deja que

reflejen tus intenciones. Mira a través de las circunstancias que no son las mejores para ti. Entonces sabrás hacer lo necesario para ayudarte a ti mismo. Experimentarás el desarrollo de los hechos conforme a tu percepción clara de las posibilidades. No es que siempre tu causarás los efectos—aunque esto ocurrirá algunas veces—más bien, vivirás más y más en la conciencia de la realización y como resultado de ello ocurrirán armoniosamente todos los ajustes necesarios de las circunstancias.

Puedes entrenarte a ver tu relación con el mundo como quieres experimentarlo durante el curso de tus actividades cotidianas. Permanece interiormente calmo y centrado en el alma a medida que avanzas. Advertirás el carácter “onírico” de tu mundo y aprenderás cómo relacionarte con este con una comprensión superior.

Asegúrate de meditar diariamente hasta que experimentes una calma mental profunda y la paz espiritual. Permanece sentado por unos minutos gozando de la tranquilidad de los efectos resultantes de la meditación. Durante estos momentos, siente que tu conciencia interna está iluminando tu mente e influyendo benéficamente en tu cuerpo. Haz que tu conciencia se extienda hacia tu medio ambiente y siente que estás en armonía con los ritmos de la Naturaleza. Siente que estás en el lugar correcto en el plan de la vida. Acepta la madurez emocional, el bienestar físico, relaciones alentadoras y el éxito en todos tus empeños. Termina irradiando por unos momentos conocimiento y conciencia de amor y buena voluntad hacia todos en todo el mundo. Sé feliz. Da gracias por el obsequio de la vida y por la bondad de Dios. Conserva la percepción de tu relación con Dios y el universo, mientras continúas con tus actividades normales. Si todas las circunstancias personales están en orden, da gracias. Si no es así, cambiarán definitivamente en conformidad con tus conocimientos,

creencias, convicciones y realización internos.

Existen muchos procedimientos prácticos que se recomiendan para que la gente esté más abierta a su bien disponible. Algunos son efectivos al grado de fe que uno tiene sobre el proceso. Por ejemplo: algunos textos religiosos recomiendan, “Da con generosidad a los necesitados y a causas justas, en la medida que das así recibirás”. La llave está en *la medida que das*, no lo que das, cuánto das o a quién das o para qué fin. Se asume que el dar será apropiado y con sentimiento. Cuando damos generosamente de acuerdo a nuestros recursos, con una actitud y sentimiento de gratitud de poder hacerlo, nuestra conciencia se expande y experimentamos una armonía obvia con el proceso de prosperidad. El momento que damos es el momento de bendición porque nuestras acciones son la evidencia de nuestra conciencia de prosperar, porque estamos en armonía con la vida. Con una comprensión correcta no damos para recibir; damos a través de nuestra conciencia de abundancia en el universo.

He escuchado a “maestros de prosperidad” decir, “¡Da y te será devuelto diez veces más!” ¿Por qué diez veces más? ¿Por qué no en cientos o miles o más? El dar para recibir es negociar con el universo y si este es el nivel de nuestra comprensión, puede ser el paso inicial hacia el desenvolvimiento de una conciencia de prosperidad —pero seguirá siendo una dualidad. Está basado en la actitud de, “Estoy separado del universo y debo hacer este rito para invitar su participación”. Ya somos uno con el universo y su abundancia nos es disponible inmediatamente en relación a nuestro reconocimiento de ello.

Otra práctica religiosa en relación a dar y recibir es el pago del diezmo. *Diezmo* es la décima parte del total o el diez por ciento. Algunos estudiantes de la Biblia citan el Nuevo Testamento (Malaquías 3:10) “Traed todos el

diezmo al alfolí y haya alimento en mi casa; y probadme ahora en esto, dice el Señor, si no os abriré las ventanas de los cielos y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde”. Palabras hermosas y conmovedoras, pero que se deben entender en su contenido hacia las circunstancias y cultura durante las cuales fueron escritas.

Bajo la ley levítica, el diezmo era una especie de impuesto requerido de los hebreos, generalmente era una porción de sus cosechas y rebaños de borregos y otros animales. No era una ofrenda voluntaria, o una donación o una contribución caritativa. Siendo que tenían una forma de gobierno religiosa, muchos asumían que su dádiva era un obsequio a Dios. Su impuesto diezmo era realmente la manera de sostener a su gobierno y por lo tanto hacer provisiones para la comunidad, de la misma manera que hoy día lo hacemos al pagar nuestros impuestos.

Mucha gente religiosa afirma que el dar generosamente ya sea el diez por ciento o más o menos, les da la oportunidad de participar en una disciplina. Como resultado, se sienten mejor, pueden hacer algún bien con el uso más intencional de sus recursos disponibles, hace que sean más conscientemente responsables y sabios con el uso de su dinero, tiempo y energías. Aprenden a invertir, a ahorrar, a evitar el derroche y en muchos modos a controlar sus asuntos. Si creemos que dar alegremente resultará en un aumento de dinero, buena fortuna y otras cosas y circunstancias que consideramos evidencias de la conciencia de prosperidad, el proceso funcionará de acuerdo a nuestras expectativas y al grado de aceptación. Si no estamos abiertos al proceso de prosperidad, dar será simplemente una obligación, ayudará a aquellos que se benefician de nuestra contribución pero no siempre con resultados obvios en las circunstancias de prosperidad para nosotros. El mejor modo de dar es de hacerlo prudentemente, eligiendo

hacerlo, mientras damos gracias por tener los recursos y la libertad de hacerlo.

La vida es buena con nosotros. ¿Por qué no somos buenos con la vida? La vida nos bendice a través de los demás. ¿Por qué no dejamos que la vida bendiga a los demás a través de nosotros? Es de Dios, a través del universo que toda provisión fluye. No tenemos posesión de nada. Sólo tenemos el uso de los recursos. Somos administradores, pero no somos propietarios. En un sentido superior, como seres espirituales, todo lo manifestado es nuestro para usarlo sabiamente. Los problemas ocurren cuando permitimos que la egocentricidad rijá nuestra conciencia, haciendo que nos volvamos avariciosos, obsesionados y apegados a las cosas y circunstancias.

El ideal es el uso responsable de los recursos, sin apego a estos y sin apego a los resultados de nuestras acciones creativas. Todas las formas manifestadas proceden del campo inagotable de la Conciencia Pura. Las energías Cósmicas fluyen de este campo y se expresan en diversa forma, pero el campo jamás se agota. Tal como salimos nosotros del espacio interno y regresaremos a este algún día, así todo en manifestación vino del espacio interno y volverá a su fuente. Los cielos y la tierra desaparecerán pero la Conciencia permanecerá para siempre.

Para actualizar la prosperidad en tu vida, mantén un conducto para su expresión. En vez de esforzarte para demostrar el dominio físico, mental o de las leyes metafísicas de causación, prepara avenidas a través de las cuales el proceso de prosperidad pueda fluir y desarrollarse, cultivando tus habilidades creativas. Aprende a contribuir utilmente en la sociedad y el mundo. Descubre tus propósitos principales y llénalos. Entonces estarás en armonía con las fuerzas evolucionarias. Experimentarás esto cuando se permita que la evolución siga su curso, reunirá

a la gente y a los recursos para llenar sus propósitos. Tú, siendo una parte del proceso de desarrollo, naturalmente experimentarás la prosperidad en todas sus formas. Además del desarrollo ordinario, realizarás un crecimiento espiritual acelerado porque las restricciones psicológicas serán eliminadas y tus fuerzas transformadoras tendrán plena expresión.

*La utilidad de una vida sana, larga
con objetivos iluminados*

Este es el sendero de los ocho pétalos...de puntos de vista correctos, aspiraciones correctas, lenguaje correcto, conducta correcta, subsistencia correcta, esfuerzo correcto, mente correcta, y contemplación correcta.

Budismo, Canon Pali

Permanece siempre envuelto en Dios. Si no estás meditando, mantente activo por El. Y al meditar, ofrece tu mente a El con el mismo espíritu de servicio y con la atención alerta. Mantente siempre envuelto en Dios, y haciendo el bien por los demás.

Paramahansa Yogananda

Como seres espirituales, somos inmortales. Hemos vivido siempre y viviremos para siempre. Nuestros cuerpos, excepto por sus fuerzas cósmicas, no son inmortales, no fueron hechos para serlo. No seremos los residentes eternos del reino de la Naturaleza, el campo experimental de vida y el campo-de-juego de las almas, sin embargo, con la actitud correcta, la comprensión correcta y el esfuerzo correcto, podemos funcionar libremente en este mundo por todo el tiempo que tengamos un objetivo iluminado—hasta que los objetivos se hayan cumplido y nuestro potencial para un desarrollo espiritual máximo se haya realizado. Este es el verdadero valor y la finalidad esencial de vivir

una vida larga y sana en el universo material.

La Organización Mundial de Salud define *la salud* no sólo como la ausencia de enfermedad o males, sino como un estado físico, mental y bienestar social óptimos. Este es el ideal para el promedio de la gente. Para la persona excepcional que quiere demostrar la realización total, se debe añadir la conciencia espiritual despierta, porque la salud total debe incluir la iluminación espiritual.

Generalmente la extensión de vida posible para un ser humano es de unos ciento veinticinco años. Pocos ejemplos de una duración mayor han sido realmente verificados. Por supuesto que existen historias, algunas de las cuales yo creo, de ciertos mortales-inmortales que mantienen sus formas físicas por cientos, incluso por miles de años, pero con el tiempo también desechan su formas físicas. Existen también algunas personas que actualmente esperan vivir para siempre en el cuerpo físico o transmutarlo hacia esencias más finas y llevárselo a planos sutiles; esto es una esperanza vana que sólo demuestra la falta de comprensión sobre los procesos de la evolución espiritual. La mayoría de los seres humanos, inconscientes de su potencial espiritual o sin prestarle mucha atención, viven vidas ordinarias y comunes, regidas por los sentidos y tarde o temprano mueren al mundo debido a los accidentes, enfermedades, capacidades reducidas, cansancio o tedio.

Por lo menos 70 por ciento de las causas de las enfermedades y la muerte física prematura pueden prevenirse: la mayoría de las enfermedades y circunstancias que inhabilitan o incapacitan tienen relación directa con el estilo de vida, comportamientos y una dieta incorrecta. Cuando no sabemos vivir de una manera que alienta el bienestar, o no nos importa, tenemos la tendencia de adaptarnos a comportamientos aceptados comúnmente como normales. Entonces no cultivamos hábitos que nos ayudarán

a vivir de acuerdo con las influencias alentadoras de la Naturaleza. Dejamos dramatizar conductas psicopáticas y neuróticas. No controlamos la tensión, permitimos que se acumule y afecte las funciones psicológicas y fisiológicas. No nos alimentamos correctamente. No hacemos ejercicios ni descansamos con un horario regular. Y no vivimos con una resolución firme y un propósito alto. Hacemos casi todo incorrectamente, a pesar de todo esto, nuestro impulso natural de vivir y prevalecer, de alguna manera hace que continuemos. Y, frecuentemente vivimos hasta una edad promedio de 75 u 80 años—por supuesto no siempre en condiciones de salud o felicidad, pero a veces también sí.

No quiero aquí dar énfasis a una vida marginalmente sana, larga, relativamente inconsciente y egocéntrica, sino a una vida radiantemente sana, larga y con propósitos iluminados. Y ¿Cuáles son algunos de los resultados constructivos útiles posibles cuando vivimos así? ¿Qué podemos realizar si nos apartamos de actitudes, creencias y conductas que, se sabe que, reprimen y restringen el impulso natural del alma para expresarse libremente y para trascender todos los límites de presumidas limitaciones? Entonces ¿cuán lejos podríamos ver con la visión de nuestra alma? ¿Cuán alto podríamos elevarnos en conciencia? ¿Cuánta influencia podríamos tener en la mejora de otros y en las acciones transformadoras continuas de la evolución? Realmente, ¿qué es lo que podríamos hacer y lo que Dios podría hacer a través de nosotros, si simplemente nos alejáramos de todo lo incorrecto y escogiéramos vivir correctamente?

Una vida sana y larga con el propósito de iluminación nos proporciona la oportunidad de tener un conocimiento, una relación armoniosa con el universo y el completo apoyo de la Naturaleza. Nos ayuda a ponernos de acuerdo con la vida, de saber que tenemos los recursos y medios para

satisfacer nuestros deseos legítimos y de llenar nuestros propósitos personales y nuestro destinos. Resultando en la paz mental, las relaciones y experiencias armoniosas, el crecimiento espiritual progresivo y la realización de Dios en esta encarnación. Ahora, ¿comprendes la utilidad de todo esto? ¿Sientes la verdadera respuesta de tu alma, una disposición feliz de vivir así?

Un gran porcentaje de la población mundial crece ignorando la verdad de la vida. Continúan siendo egoístas, aferrándose a promesas pasajeras de placer o felicidad, están dominados por los sentidos, con conflictos psicológicos y generalmente disfuncionales. Erróneamente asumen que son simples entidades biológicas a la merced de las fuerzas y circunstancias sobre las que tienen poco o ningún control, y se resignan al deterioro progresivo e inevitable de sus facultades al llegar a la vejez y luego la muerte. Algunos, desean un periodo de vida extenso por su voluntad de vivir a pesar de las imperfecciones de sus vidas. Otros temiendo la muerte y los posibles estados del mas allá, se afierran persistentemente a la vida física. Muchos, cansados de luchar o de la rutina, dan bienvenida a la muerte física como una oportunidad para un descanso inconsciente.

Sin embargo la muerte física no es el fin de nosotros. Hemos venido del espacio interno y por seguro volveremos al espacio interno cuando nuestros propósitos por haber venido aquí se cumplan. Habiendo existido antes del nacimiento del cuerpo, continuaremos existiendo cuando lo dejemos. Mientras tanto, tenemos que aprender lecciones, crecer con nuestras experiencias y cumplir nuestros deberes.

Como almas, reflejando la conciencia de Dios, tenemos la inclinación de identificarnos con los reinos manifestados de acuerdo a nuestros estados de conciencia, nuestros impulsos o deseos. Sólo podemos funcionar en los niveles

de conciencia que experimentamos como reales y relacionarnos con el ambiente como lo percibimos. Por lo tanto, estando en este mundo, es aquí donde nos sentimos más capaces de funcionar o debido a nuestro deseo de estar aquí.

He oído decir a la gente, “preferiría no estar en este mundo, preferiría estar en cualquier otro lugar”. A lo cual yo pregunto, ¿por qué no quieres estar aquí?” y, “¿dónde prefieres estar?”. Aunque podamos sugerir un sinnúmero de razones por no querer estar en este mundo, nunca he escuchado a nadie definir o describir claramente otro lugar más propicio como una alternativa. Por cierto, a no ser que estemos iluminados, todos sentimos “nostalgia del cielo” de que nuestra conciencia sea restaurada a la condición de plenitud iluminada que percibimos intuitivamente o recordamos vagamente. Lo que no siempre comprende el intelecto es el hecho de que es posible la realización espiritual mientras permanecemos en este cuerpo; la iluminación no se determina por el lugar en espacio-tiempo sino por nuestro grado de conciencia espiritual despierta.

Si todo lo que tuviéramos que hacer es atravesar por esta encarnación con relativo éxito, para luego morir al mundo y despertar a estados superiores de conciencia, habría muy poca necesidad de aspirar un desarrollo espiritual. Existen indudablemente algunas almas que están en el mundo debido a su interés casual en él, o porque están terminando algunos deberes acordados—y ellos posiblemente lo saben—pero la mayoría estamos aquí porque necesitamos aprender cómo crecer espiritualmente.

La mayoría de las almas experimentan sucesivos nacimientos y muertes debido a sus estados confusos de conciencia y sus enlaces con las relaciones, sensaciones e ilusiones. Las leyes exactas, causativas de correspondencia (como dentro de nosotros, así afuera) determinan nuestras

circunstancias. La única manera de ajustar correctamente las circunstancias es de ajustar nuestros estados mentales y de conciencia.

Sufrimos las consecuencias del engaño, no porque es la voluntad de Dios, sino debido a los resultados inconscientes de percepción errónea, errores en juicio y comportamientos incorrectos. Experimentamos los resultados constructivos de percepciones y comportamientos más iluminados debido a que podemos relacionarnos con el mundo más inteligentemente. Cuando no estamos conscientes de los hechos de la vida, cuando no sabemos cómo ayudarnos a nosotros mismos o no sabemos cómo mejorar nuestras circunstancias, no podemos ser felices. Pero, si estamos sólo parcialmente conscientes y deseamos mejorar nuestro funcionamiento y despertar aún más, existe el camino para salir de las penumbras de la ignorancia hacia la luz de la comprensión clara. Esta es la senda que enseñan los sabios y profetas: aceptar como un hecho nuestra necesidad de despertar y crecer; el compromiso de aprender y crecer; y la aplicación práctica de los procedimientos y procesos que permitan episodios de experiencias transformadoras.

Una vida larga y sana nos proporciona el tiempo para empeñarnos en un auto-análisis, neutralizar nuestros traumas y conflictos para facilitar el bienestar psicológico, satisfacer los deseos que sintamos útiles de consumir, mantener nuestros acuerdos con los demás y desempeñar nuestras obligaciones y responsabilidades, avanzar nuestro desarrollo espiritual y hacer contribuciones constructivas a la sociedad y al planeta. Hecho ésto, ya no tendremos ataduras compulsivas con los reinos mundanos y podremos permanecer aquí con el único propósito de dar un servicio impersonal, mientras completamos el proceso de la iluminación espiritual.

Así viviremos con una comprensión superior, la con-

ciencia cósmica y la realización de Dios, ya no sujetos a las condiciones kármicas (impulsos, tendencias, deseos y conflictos conscientes o subconscientes) sino fluyendo armoniosamente con los ritmos de la Naturaleza, respondiendo a los impulsos orientadores de la Conciencia Superior y mantenidos por la Gracia de Dios. La eventual separación del cuerpo se experimentará como un simple cambio de punto de vista, puesto que se han adquirido los conocimientos necesarios y experiencias de los estados subjetivos de conciencia y las órdenes superiores de la realidad a través de la meditación contemplativa y sus estados de conciencia desarrollados. Las percepciones y experiencias que seguirán estarán de acuerdo con la capacidad, interés y necesidad. Podremos realizar estados de conciencia de Dios de acuerdo a lo que nuestras capacidades lo permitan. Nos veremos atraídos hacia las circunstancias de reinos sutiles que nos interesen. O estaremos atraídos hacia niveles más superiores de realización en Dios y los estados transcendentales.

*Guías para una vida sana,
larga y con propósito*

Aclara lo más posible cuales son tus propósitos principales en la vida, mientras procedes en rutinas y prácticas para facilitar tu completo bienestar y una vida larga. Entonces estarás más inspirado y motivado, así como consciente del por qué quieres implementar los procesos para mejoras en tu vida. Los deseos de una vida libre de enfermedades y una vida activa sin un sentido claro de propósitos realizables, aunque tengan algún valor porque dan lugar a oportunidades para el crecimiento evolucionario normal, no proporcionarán la comprensión, que es importante tener, sobre significado de la vida. Utiliza los

formularios, proporcionados al final de este capítulo, para planear el curso de tu vida, mientras al mismo tiempo, te mantienes abierto a una buena fortuna inesperada, que ciertamente experimentarás debido a las influencias alentadoras de la Naturaleza y a la Gracia Divina.

Existen dos factores vitales para una vida larga y sana, sobre los cuales tenemos control, y son: *la actitud mental y las actividades que enaltecen la vida*. Se debe cultivar continuamente el optimismo, la base de la esperanza y de la fe, hasta que dominen las actitudes mentales. El buen humor y el optimismo realmente influyen benéficamente en la química del cuerpo, animando sus funciones y fortaleciendo el sistema inmunológico. El pesimismo, el temor, la duda, la depresión, los conflictos mentales y emocionales y otros estados negativos deprimen el sistema inmunológico y alteran las funciones biológicas de los órganos y las glándulas. Las actividades que enaltecen nuestras vidas nos mantienen en el flujo de las energías cósmicas y las relaciones que contribuyen a nuestro bienestar total y fomentan el funcionamiento armonioso de los sistemas biológicos.

¿Por qué envejecen algunas personas a una edad mediana cuando deberían tener una vida activa y sana, mientras otras siguen jóvenes a los setenta, ochenta, noventa o aún mayores? La predisposición genética puede jugar un papel importante, pero no tanto como solemos asumirlo con precipitación. *Probablemente, los factores determinantes están relacionados con la actitud mental, estados de conciencia, la clase y cantidad de actividad física y la dieta*. Esta es la opinión de muchos médicos y el testimonio de un número creciente de hombres y mujeres que están disfrutando de una vida sana, hasta una edad que solía considerarse avanzada. Para mucha gente que tiene ideas tradicionales acerca del envejecimiento, la

variedad de síntomas que se creen asociados con éste ¡empiezan a manifestarse porque se los espera! El envejecer se convierte entonces en una profecía deseada: lo que se espera, queda demostrado como un hecho.

En un artículo publicado en una revista americana, un médico escribió sobre sus estudios extensivos sobre el envejecimiento. Encontró que al hacer una lista de todos los cambios en los músculos, huesos, cerebro, colesterol, la presión arterial, los hábitos del sueño, funcionamiento sexual, las características psicológicas y otros síntomas—y se hace una lista de los cambios similares resultantes a la inactividad física, existe una semejanza sorprendente. Los indicios son que muchos de los cambios físicos que atribuimos a los procesos normales del envejecimiento, se deben, en realidad, a la inactividad o la falta de uso. Los cinco componentes de lo que se llama el Síndrome del Desuso son: vulnerabilidad cardiovascular, fragilidad musculoesquelética, obesidad, depresión y el envejecimiento prematuro—todo lo cual se puede remediar.

El acondicionamiento físico determina cuán bien nuestros cuerpos conducen el oxígeno necesario para un buen metabolismo. El ejercicio mejora la capacidad del cuerpo para tomar y conducir el oxígeno a la corriente de sangre. Al hacer ejercicios regularmente y al mantener el conjunto muscular, el metabolismo es más eficiente. El ejercicio también mantiene a nuestros huesos en mejores condiciones, más fuertes y con la mínima pérdida de calcio. Sin el ejercicio nuestras reservas de energía disminuyen, nos “sentimos más viejos” y más cansados y existe la tendencia de deprimirnos más fácilmente.

Puedes elegir tu rutina personal de ejercicio de acuerdo con tus necesidades y capacidades. El mejor enfoque generalmente es el de estimular los sistemas del cuerpo sin sobrecargarlos. No es recomendable hacer ejercicios

hasta el punto del agotamiento. Lo recomendable es, el ejercicio hasta el punto de una perspiración leve alrededor de la cabeza y el cuello y la respiración profunda vigorizante, varias veces a la semana, con alguno que otro día de descanso, siempre dentro de tus límites conocidos. El propósito de los ejercicios es de animar los sistemas del cuerpo, no de cansarlos demasiado o de causarles daño.

Las mejores rutinas de ejercicio son el caminar rápidamente, por una o varias millas por sesión, porque proporciona oxígeno al cuerpo, limpia la sangre y los sistemas, debido a la mejora en la circulación, la respiración profunda, también fortalece los músculos usados y mejora el funcionamiento cardiovascular. Después de varios minutos de caminar rápidamente (o cualquier otro ejercicio que se seleccione) el cerebro segrega una sustancia química que causa la exaltación de los estados de ánimo y estados mentales de mayor optimismo.

Otro beneficio psicológico del ejercicio, especialmente el caminar, es que nos aparta de las rutinas y circunstancias, de las condiciones o episodios que causan la tensión o el tedio, poniéndonos en comunicación más directa con nuestros cuerpos y nuestro mundo como es. Nos sentimos mejor y el mundo parece mejor cuando vamos a caminar con la intención de disfrutarlo.

Cuando sea posible, trata de hacer ejercicios al aire libre, sin usar lentes de ninguna clase. Es benéfico exponer al cuerpo por treinta minutos a una hora a la luz natural. La luz del espectro completo, no necesariamente la luz directa, se absorbe a través de nuestros ojos y la glándula pineal que la usa en el cerebro para regular los procesos bioquímicos en el cuerpo. Privando al cuerpo de la escala completa del espectro de luz, puede causar interferencia con las funciones normales, debilitar el sistema inmunológico y contribuir a diversas condiciones de enfermedad.

También es una buena idea asegurarse de iluminar con la luz de espectro completo el ambiente donde vivimos y trabajamos y de usar una variedad de colores en una combinación decorativa. Considera la luz del espectro completo como un “alimento” que nutre tu cuerpo.

También se debe hacer ejercicios con regularidad para la parte superior del cuerpo y así mantener el tono del conjunto muscular. Para esto se pueden hacer estiramientos de todo el cuerpo, así como se pueden usar pesas para proporcionar una resistencia leve o se puede usar cualquier otro programa. Para rutinas de ejercicio más completas se puede usar la bicicleta, el tenis, la natación, o cualquier otro ejercicio que se disfrute. Diariamente o varias veces a la semana el hatha yoga puede ser de un completo beneficio para estirar y fortalecer los músculos, mejorar la circulación sanguínea y linfática, cultivar el sistema nervioso, despertar y hacer circular la energía vital o prana, inducir una relajación profunda y animar las energías regenerativas del cuerpo. Para personas que no pueden practicar el hatha yoga por alguna razón u otra, una rutina diaria de tai chi puede ser útil y con resultados similares.

Se estima que la mitad de las pérdidas de facultades que se manifiestan entre los treinta y setenta años se deben a la falta de ejercicio. Cuando el envejecimiento está acompañado por la inactividad, puede resultar en el siguiente deterioro: 1) Pérdida de fibra muscular de un 3 a un 5 por ciento por cada década después de los treinta años, resultando en una pérdida del 30 por ciento de la fuerza muscular a los sesenta años; 2) En la mediana edad, los vasos sanguíneos se estrechan aproximadamente por un 30 por ciento. Entre los veinticinco y sesenta años, la circulación en los brazos y piernas disminuye tanto como un 60 por ciento; 3) La velocidad con que los mensajes

van desde el cerebro hasta las terminales de los nervios disminuye por un 10 a 15 por ciento antes de los setenta años. Pero se ha demostrado que el ejercicio regular puede impedir la declinación de tales funciones.

La acumulación de la tensión es una de las causas más debilitadoras y trastornadoras de las inquietudes psicológicas y el deterioro físico. Trastorna los procesos mentales, altera las emociones, debilita el sistema inmunológico, interfiere con los impulsos de los nervios, desordena los ritmos biológicos y contribuye al malfuncionamiento de los órganos y las glándulas. Puede dañar la vista y los oídos, reduce los poderes normales de percepción y la conciencia total, aumentando así la posibilidad de que cometamos errores y tengamos accidentes.

La tensión se acumula en el cuerpo cuando trabajamos demasiado, nos fatigamos demasiado, cuando las circunstancias parecen sobrecogernos y cuando no podemos (o no queremos) procesar y entender la información que viene a nuestra conciencia a través de los sentidos. La preocupación, la ansiedad, el temor y un sentido de desesperación pueden también causar que se acumule la tensión.

El primer paso hacia el control exitoso de la tensión es de aprender a ser autoconscientes, de vernos a nosotros mismos en una relación correcta con Dios y con el universo y de cultivar un punto de vista desapasionado sobre las circunstancias—de vernos a nosotros mismos y a las condiciones de nuestro medio ambiente con una serenidad imparcial. El siguiente paso es de implementar un programa total de un estilo de vida completamente alentador, por medio del cual podremos experimentar el orden, las relaciones armoniosas y el aprecio de la vida.

Se pueden regular las circunstancias ambientales que puedan sobrecargar la mente y el sistema nervioso. El ruido, la confusión, la conversación superficial, la actividad

desorganizada, la contaminación química, el estar expuesto a campos magnéticos (producidos por líneas eléctricas de alta tensión, computadores, televisión, productos caseros eléctricos o de funcionamiento por baterías, los teléfonos portátiles que emiten microondas) pueden trastornar el equilibrio delicado del cuerpo, dañar el sistema nervioso e interferir con los procesos biológicos normales.

El ejercicio físico con regularidad, una dieta equilibrada nutritiva, momentos placenteros de entretenimiento, el sueño regular normal y una vida ordenada con propósito, nos ayudan a controlar la tensión exitosamente. Las relaciones alentadoras y cariñosas también ayudan a hacer que la vida tenga más significado y contribuya a la salud psicología y física.

La meditación diaria es el régimen más conveniente y útil para controlar la tensión. La tranquilidad mental y la relajación profunda, resultantes de una práctica de meditación correcta, eliminan la tensión del cuerpo, alimentan el sistema nervioso, activan la creatividad mental y nos ayudan a vernos a nosotros mismos en mejor relación con el mundo. Entonces podemos aprender a mantener la paz interna, sin importar cuales sean las circunstancias externas. Aún si uno no tiene ahora intenciones de seguir el sendero de la iluminación, la meditación debe ser una práctica diaria para mantener la salud psicológica y mejorar las funciones físicas. A pesar de nuestras acciones, recuerda que el Espíritu de Dios es el arquitecto de todas las cosas y que tú eres su ayudante. Tienes un papel que desempeñar pero los resultados no siempre están en proporción directa a tus acciones personales. Al desempeñar tu papel con un buen sentido común, con una comprensión correcta, podrás aliviarte de las cargas de la preocupación y la ansiedad sobre los resultados de tus empeños. Por lo tanto, mientras eres reponsable de tus acciones personales,

deja que Dios maneje los detalles.

El entrenamiento en la retroalimentación biológica también puede ser útil para educarnos en el manejo de la tensión. Puede proporcionar una experiencia directa en relación a las actitudes mentales, los estados de conciencia, estados psicológicos y las normas de las ondas cerebrales. Una vez que un individuo ha tenido el suficiente entrenamiento, puede regular sus estados mentales, ajustándolos a voluntad para permitir su función máxima. Al familiarizarse cómo las actitudes influyen en la química del cuerpo y sus funciones orgánicas, es posible adquirir un grado considerable de control consciente sobre los sistemas involuntarios del cuerpo y los procesos bioquímicos. Las energías cósmicas finas que regulan los procesos físicos sutiles, conscientemente pueden influir nuestros impulsos, pensamientos, estados imaginados y estados de conciencia.

Otras ayudas prácticas para controlar la tensión y facilitar el orden mental, emocional y psicológico, son los ajustes quiroprácticos con regularidad, el masaje al cuerpo en seco o con aceite, un masaje firme pero suave auto-administrado a los pies, el tratamiento de acupresión y otros procedimientos alternativos y convenientes que se sabe que pueden ayudar y que sean útiles.

Es importante recordar que nuestras rutinas y prácticas del cuidado del cuerpo no son en sí mismas el fin, sino un medio para ayudarnos a vivir una vida sana y activa. La preocupación exagerada con cualquier régimen puede conducir al aumento del egocentrismo y a evitar los verdaderos propósitos frente a nosotros. Entiende tus rutinas de cuidado propio por lo que son: ayudas prácticas para una vida más expansiva, iluminada, con propósitos y para el desarrollo espiritual progresivo.

Las energías cósmicas latentes a través del universo

también circulan a través de nuestra mente y cuerpo. Cuando estamos en armonía con las fuerzas cósmicas alrededor y a través de nosotros y las fuerzas cósmicas especializadas dentro de nosotros están en un estado de equilibrio activo, entonces se actualiza espontáneamente una salud radiante. Nuestras mentes están serenas, nuestros pensamientos están ordenados, los sistemas físicos funcionan armoniosamente, y el entendimiento no conoce restricciones, la tensión es mínima, las percepciones son agudas y la conciencia espiritual despierta es estable. Por lo tanto, los estilos de vida que seleccionemos, los comportamientos y rutinas personales de auto-ayuda, se verán como normas de adaptación que nos mantengan abiertos a los flujos de energía cósmicas dentro y fuera de nosotros.

La gente muy envuelta en sí misma y que no ha despertado espiritualmente, frecuente y erróneamente piensa que sus vicios, enfermedades, dificultades y problemas, son naturales a la condición humanas. Son normales para los estados de conciencia condicionados e ilusorios, pero no están de acuerdo con la corriente de la Naturaleza — que es de alentar el buen funcionamiento y desarrollo. Ninguna rutina útil de autocuidado tendrá éxito sin que la persona que lo está adoptando tenga cierto grado de conciencia espiritual. Por supuesto que se pueden experimentar algunos resultados constructivos, pero para un éxito completo, el principal factor debe ser la conciencia espiritual.

Ahora ya se sabe que muchas de las condiciones que incapacitan así como las enfermedades, incluyendo algunas que son las causas principales de la muerte prematura y el malfuncionamiento (especialmente en el occidente y aumentando en muchas regiones industrializadas crecientes del mundo) están directamente conectadas con los hábitos de una dieta descuidada. Algunas de ellas son: las enfermedades coronarias, infartos, apoplejía, hemiplejía,

diabetes, presión alta y algunos tipos de cáncer. La mayoría de estas condiciones se pueden evitar, adoptando el sentido común y regímenes del cuidado propio, evitando los contaminantes ambientales, el cultivo del optimismo y una vida con propósito y eligiendo una dieta equilibrada y nutritiva.

Los alimentos que ingerimos se mezclan con nuestros pensamientos, deseos y estados de conciencia para convertirse en nuestros cuerpos. Los alimentos ingeridos se transforman en plasma, sangre, músculos, grasa, huesos, médula ósea, sustancias reproductivas y finalmente una sustancia que vivifica al sistema inmunológico e imparte al cuerpo el resplandor de la buena salud. Con el aumento de la conciencia espiritual, esta sustancia fina es substituida por sustancias producidas por el cerebro y las glándulas con influencias regenerativas. Las energías transcendentales actualmente se transmutan en energías finas que penetran y vigorizan la mente y el cuerpo.

Una selección equilibrada de alimentos puros, frescos, naturales y vegetarianos es la dieta ideal para los seres humanos. La estructura de nuestros dientes, los órganos digestivos y la reacción psicológica y fisiológica a tal dieta proporcionan una evidencia adecuada de lo conveniente que es. Los productos animales, en particular la carne, no son alimentos naturales y es mejor evitarlos. Un factor motivador para escoger una dieta vegetariana puede también ser nuestro conocimiento de que, como un resultado de nuestra selección, no estamos ni remotamente envueltos en el mal tratamiento de otras formas de vida. Uno de nuestros ideales que nos pueden guiar puede ser el de evitar actos dañinos cuando sea posible.

La preparación y consumo de los alimentos no tiene que ser complicado. Simplemente escoge una variedad de granos, verduras, legumbres, algunas frutas y nueces y el

agua pura y fresca y úsalos de acuerdo a tus necesidades. Siendo que no todos tenemos la misma constitución psicofisiológica, nuestras necesidades alimenticias variarán. Experimentos atentos revelarán el plan más adecuado y satisfactorio para tus propios propósitos. Por supuesto que debes evitar el fanatismo y las novedades. Sin embargo, puede ser útil aprender algo sobre la química de la preparación de los alimentos y cómo combinarlos en grupos para traerlos a la mesa con su nutrición intacta y aptos para su asimilación.

Come sólo cuando estés tranquilo y calmo y sólo la cantidad necesaria. El consumo excesivo de alimentos, aunque sean nutritivos, es dificultoso para el cuerpo, cansando los sistemas y frecuentemente resultando en una acumulación de residuos no digeridos que dañan las funciones normales. Se recomienda comer sistemáticamente en porciones reducidas: ingiriendo una cantidad suficiente y variada sin exceso. Se ha encontrado que este régimen extiende la duración de vida de algunos animales mucho más allá de las expectativas del tiempo normal.

Los carbohidratos complejos, proporcionados por los granos enteros y alimentos con legumbres proporcionan un equilibrio de aminoácidos que aseguran los requerimientos de proteína. Muchos vegetarianos nuevos se preocupan demasiado de tener la proteína adecuada en una dieta vegetariana. Bajo circunstancias ordinarias esto no es un problema. La mayoría de la gente, especialmente aquellos que incluyen la carne en su dieta, consumen demasiada proteína, tal exceso puede abastecerse en el cuerpo como ácido úrico causando que el corazón trabaje sobretiempos y generalmente cansando y debilitando al cuerpo.

Los granos incluyen: el arroz integral, el mijo, trigo sarraceno, cebada, avena, maíz y otros. Las verduras frescas incluyen: las zanahorias, las papas, el coliflor, el

brócoli, las verduras verdes oscuras de todo tipo, el repollo, las calabazas y muchas otras. Las legumbres pueden incluir: las lentejas, las arvejas, las diferentes variedades de frijoles. Las harinas pueden incluir: el trigo integral, el soya, el centeno y el maíz. Los aceites no refinados: de alazor, maíz y sésamo. Para dulcificantes, cuando se los desea en cantidades pequeñas, pueden ser: la miel cruda, jarabe de arce o cualquier otro producto natural. Se deben evitar los alimentos que resulten desagradables para tu naturaleza y constitución.

Los alimentos que se deben evitar incluyen: aquellos que no son frescos, incluyendo comidas enlatadas y aquellas preparadas pero que están rancias o que tienen grados preliminares a la descomposición; alimentos y bebidas que contienen dulcificantes concentrados y que contienen excesivas cantidades de sal; comidas y bebidas con preservativos químicos, substancias artificiales para el sabor y colorantes artificiales; los productos con harina blanca; el azúcar blanco; comidas y bebidas que contienen cafeína u otros estimulantes.

En la preparación de los alimentos se debe usar hojas y cáscaras de las verduras y frutas en lo posible para obtener el valor nutritivo completo. En vez de hacer hervir las verduras, cocinalas al vapor para preservar su valor nutritivo. Usa ollas de hierro o de acero inoxidable en lugar de cobre y aluminio. Los granos, legumbres y algunas verduras como las papas, requieren que se cocinen para romper las estructuras de sus células para que los nutrientes se puedan asimilar, pero generalmente es mejor evitar el cocinarlos demasiado. Cuando los alimentos se seleccionan, preparan y consumen, agradece a Dios por su gran generosidad en el universo. A través de la comida tú estás en contacto directo con las fuerzas universales. Bendícete a ti mismo, bendice al universo, bendice la divinidad de

cada persona, bendice todas las formas de vida.

*Conoce cual es tu lugar correcto
en la vida y cumple tus aspiraciones
y el destino de tu alma*

Si ya estás comprometido a una vida con un propósito real, continua con las rutinas y prácticas que apoyan esta promesa. Si recién has resuelto vivir con un propósito real, lleva a cabo los ajustes necesarios para que apoyen tu selección. De esta manera, todo lo que hagas será de un completo apoyo en todos los aspectos de tu vida. Si tú eres joven en años del calendario, tu promesa para un propósito ahora te ayudará evitar futuros problemas y dificultades y evitarás el más triste fin—una vida desperdiciada. Si eres ya mayor, se pueden hacer los cambios de vida fácilmente; todo lo que se necesita es tu promesa y selección. Si tú eres de una edad más avanzada y sabes por cierto que no estarás en este mundo por mucho tiempo, haz la paz con la vida y dedica tu tiempo y atención a incrementar tu crecimiento espiritual para que tu transición sea fácil y comfortable cuando te traslades a niveles superiores de experiencia.

Uno de los síntomas de negación de la vida más obvio es la dilación. Cuando permitimos que ésta determine nuestra conducta, rehusamos la buena fortuna que realmente deseamos tener. La libertad espiritual y felicidad que naturalmente deseamos, está disponible para nosotros ahora, para que la aceptemos. Extiende tu conciencia más allá de los límites conceptualizados de un ciclo de vida física y aprende que tú no estás realmente ligado a consideraciones del tiempo relativo. Acepta la realidad de tu ser; que el verdadero Ser tuyo es espiritual y todos los conceptos, deseos erróneos y comportamientos habituales,

comunes para los estados ordinarios y de conciencia condicionada, se desvanecerán. En una oración simple te daré la llave hacia la libertad espiritual absoluta: *Para ser un Ser Auto-actualizado, todo lo que debes hacer es, sentir, pensar y actuar como si lo fueras.*

Hasta que no estemos establecidos en la Autorrealización, aún con las mejores intenciones, a menudo es fácil de apartarse del sendero—de involucrarse en estados anímicos, actitudes, relaciones, conductas y actividades que son contrarias a nuestras finalidades y propósitos superiores. A no ser que estemos cimentados en el Infinito y para siempre sigamos su guía interior y en la corriente de los desarrollos espontáneos de hechos y circunstancias, necesitaremos adherirnos a rutinas de estudio y práctica que puedan proporcionar el apoyo para mantenernos espiritualmente alertas y concentrados en nuestros propósitos. Para esto, lo más benéfico es, un régimen de autocuidado diario, alejado de las influencias externas. Adquiere cualquiera de las rutinas sugeridas a continuación, de la mejor manera para que llenen tus necesidades personales:

1. *Temprano en la mañana.* El tiempo más ideal porque estarás dando prioridad a lo más importante en tu vida. Estarás cooperando con el ciclo diario de la Naturaleza al despertar hacia la actividad, así como, preparándote para tus propias actividades planeadas y no planeadas. Despierta después de un sueño reparador, atiende a tus necesidades físicas, refréscate. Mientras permaneces quieto y calmo, ora y medita profundamente por lo menos por 30 minutos, más tiempo si así lo deseas. Lee las Sagradas Escrituras o literatura filosófica inspiradora por unos minutos. Si quieres, practica tu rutina de hatha yoga, después vístete y empieza con la rutina de tu día de trabajo y actividad. Si prefieres practicar el hatha yoga u

otros ejercicios más tarde durante el día, continúa así. Haz lo que sea mejor para ti, con tus prácticas espirituales y de meditación como la base de tu vida.

2. *En las tardes y noches.* Si no eres una persona “alerta en las mañanas”, si los ritmos de tu cuerpo-mente no te conducen a una práctica de meditación activa temprano en la mañana, por lo menos ora por unos minutos cuando recién te despiertes y medita en la tarde o en la noche cuando tu práctica será más productiva y la disfrutarás más.

3. *Los fines de semana y días feriados.* Usa estas ocasiones cuando estés relativamente libre de las obligaciones sociales y de trabajo. Planea una hora o más para tus estudios metafísicos y una meditación más profunda. En un fin de semana con un feriado largo o cualquier otra ocasión durante el año, planea varios días, una semana o más para un retiro de meditación privado.

Resuelve firmemente atender a tu bienestar y prácticas de desarrollo espiritual. Si no estás tan sano y espiritualmente consciente como eres capaz de serlo, no podrás llenar eficientemente tus propósitos personales o el destino de tu alma. Si deseas actualizar las capacidades de tu alma en esta encarnación, adhírete a las conductas esenciales y elimina todo lo que no es esencial en tu vida. Decide cuánto tiempo y energías dar a la intención de tus prácticas espirituales. Cuánto tiempo y energía dar al trabajo para ganar dinero y prestar servicios sociales, cuánto tiempo dar a las relaciones familiares y personales y cuánto tiempo para el avance de tu educación espiritual y secular. El cien por ciento de tu dedicación y la gracia de Dios, asegurarán resultados constructivos.

El sendero con la finalidad de la iluminación no es para aquellos débiles de voluntad, de mente pequeña,

o los que sólo piensan en su propio beneficio. Es para aquellos con dedicación, con un punto de vista universal, para los compasivos y filántropos tanto en pensamiento como en acción. Si tú no deseas crecer espiritualmente, si prefieres vivir una vida común y corriente, con engaños y egoísmos, admítelo y acepta las consecuencias. Pero, no te lamentes, no te quejes o culpes a Dios por todo lo que puedas experimentar o enfrentar como resultado de esta decisión. ¡Cuánto mejor sería pensar todo el tiempo en tu relación con Dios, viviendo tu vida relacionada con Dios todo el tiempo!

Recuérdate a ti mismo siempre, que estás en este mundo para experimentar una relación armoniosa con el universo, para satisfacer los deseos necesarios, para tener los recursos y medios adecuados fácilmente disponibles para llenar tus propósitos y para despertar completamente hacia la realización de Dios. Haciendo todas estas cosas, sirves la causa de la creación y llenas el destino de tu alma.

Al permanecer firme en el sendero verdadero de tu vida, experimentarás un crecimiento espiritual progresivo y acrecentado. Las capacidades del alma inactivas despertarán y sabrás cómo permitir su expresión. Los poderes intelectuales mejorarán y se desarrollará tu intuición. Serán revelados conocimientos de órdenes superiores de realidad. Las circunstancias y hechos se arreglarán espontáneamente de una manera armoniosa y alentadora. Las influencias vivificantes de conciencias superiores inspirarán el flujo de ideas creativas y todos tus pensamientos, estados emocionales y acciones serán completamente constructivos. La bondad, la verdad, la honestidad, el uso correcto y la transformación de las fuerzas vitales te serán naturales y quedarás libre de los vicios y las ligaduras ciegas.

Tendrás la mente pura, serás puro en tus motivos y

hechos. Tu alma estará satisfecha, por elección serás autodisciplinado, instalado en la meditación contemplativa, estarás rendido en Dios y vivirás obedientemente con una fe absoluta en la Gracia. Vivirás con una comprensión superior, a pesar de las condiciones prevalentes en la sociedad o el planeta, y tus circunstancias personales siempre estarán en orden. Harás la paz con el pasado, estarás en paz en el momento y tendrás la seguridad de una buena fortuna continua. Te serán naturales poderes, percepciones y las habilidades excepcionales. Todos estos desarrollos y características son naturales para el alma despierta espiritualmente. ¿Por qué no hacerlo ahora?

Aplicación práctica

Utiliza los siguientes formularios de planificación para elegir e implementar cambios en tu estilo de vida y programas prácticos que apoyen y alienten tus objetivos superiores y contribuyan a tu desarrollo espiritual. Haz esto cuando estés tranquilo y descansado, preferiblemente después de una sesión de contemplación meditativa cuando tu mente esté tranquila y tus actos sean deliberados.

En un cuaderno o diario privado, escribe claramente tus respuestas a las preguntas y recomendaciones dadas. Revisa tus notas de vez en vez para ponerlas al día y para mantener tu resolución. Siente que estás en una relación con el Infinito al hacer esto. Deja que tu mente y tu conciencia estén abiertas a todo el bien que te es disponible ahora. El universo es nutrido por un Poder Benévolo—coopera con El.

Tu autotransformación, los cambios constructivos en tus circunstancias personales y los episodios de crecimiento espiritual serán una evidencia clara de la utilidad de vivir con un propósito iluminado. Sigue demostrando tu conciencia espiritual despierta. El proceso será una continua oportunidad de aprendizaje.

La declaración de mi misión para llenar todos los propósitos de la vida en esta encarnación:

“Ahora puedo ver con claridad y me regocijo en este entendimiento”.

Para que nuestras vidas tengan significado, tienen que tener un propósito. Una declaración de nuestra misión es una afirmación decidida de nuestros objetivos iluminados. No necesitas saber cómo se llevarán a cabo para poder escribir la declaración de tu misión. Piensa sobre todos los años que te quedan en esta encarnación y lo que deseas experimentar y lograr. Escribe desde el fondo de tu corazón, clara y concisamente.

¿Qué es lo que puedes (estás dispuesto) hacer para cumplir tus objetivos y permitir que se exprese la inclinación de la vida para completar su expresión?

*Mi programa personalizado de
entrenamiento espiritual:
“Yo vivo, oro y medito en Dios”.*

La base para un bienestar total y la realización de los propósitos de vida, son nuestras promesas de estudiar y practicar todo aquello que ayudará a nuestro desarrollo espiritual. Escribe tu programa de estudio y práctica y llévalo a cabo inmediatamente. Si ya eres un devoto de Dios, revisa tu programa de estudio, práctica e implementa lo que sea necesario.

1. Mi selección de estudios filosóficos es:

2. Mi rutina diaria de oración y meditación es:

3. ¿Qué, si existe algo, necesita cambio o mejora?

Mi programa de transformación psicológica:
“Mi mente queda purificada y renovada
espiritualmente”.

Mientras que una vida con propósito y práctica espiritual pueden contribuir de gran manera a la salud psicológica, nos podemos ayudar a nosotros mismos si estamos conscientes de actitudes y estados emocionales que requieren ser examinados y ajustados. Al hacer esto, recuerda que tú eres un ser espiritual con la libertad de poder elegir.

1. Los estados y actitudes emocionales que necesitan cambio y lo que harás para efectuar los cambios necesarios:

2. Comportamientos que necesitan cambios y lo que harás para adoptar comportamientos más útiles y constructivos:

Mi programa para una vida larga y sana:
“El Espíritu Radiante de Dios brilla a través de mí”.

Todo lo que hacemos, debería alentar los propósitos de iluminación y el crecimiento espiritual. Una vida natural y sana confirma nuestra resolución superior y permite que estos se demuestren más fácilmente.

1. Si necesitas curación, ¿qué harás para obtenerla y quedar sano?

2. Escribe tu rutina de ejercicios: _____

3. Escribe tu programa de alimentación nutritiva:

4. Incluye cualquier otra cosa que estás haciendo (o que piensas hacer) que te ayude a tener un bienestar radiante y a conservarlo así:

Mi programa de prosperidad personal:
“Dios es la Fuente y Substancia de mi prosperidad”.

Prosperar es crecer, florecer y triunfar en todo. Cuando estamos abiertos a la vida, experimentamos el apoyo completo de la Naturaleza, disfrutamos de relaciones cooperadoras y experimentamos un crecimiento espiritual rápido. Mantén la voluntad de prosperar. Acepta todo el bien que la vida te está proporcionando ahora.

1. Define claramente cualquier actitud o concepto limitante que pueda estar impidiendo el flujo de la prosperidad en tu vida. ¿Qué vas a hacer para eliminarlos?

2. Define claramente cualquier actitud autoderrotante o relaciones que puedan estar restringiendo el flujo de las acciones de prosperidad en tu vida. ¿Qué harás para cambiarlas?

3. ¿Qué más estás haciendo (y estás dispuesto a hacer) para abrir tu mente y vida a la prosperidad? (Incluye tu trabajo o servicios que prestas, ahorros, planes de inversión, donaciones caritativas y todas las acciones que te mantengan dentro del flujo creciente del bien de la vida que se desarrolla para ti).

Mi programa para la excelencia personal:
“Utilizo mis habilidades sabiamente y sin restricción”.

Armonizamos con las energías universales y sus procesos creativos constructivos cuando obramos con habilidad y pericia. Tenemos que llegar a estar completamente conscientes de nuestras habilidades espirituales, mentales y físicas para expresarlas libremente.

1. ¿Qué habilidades creativas estás usando ahora con propósitos constructivos y cómo podrás demostrarlas más efectivamente?

2. ¿Qué habilidades latentes tienes que necesitan desarrollarse más completamente y qué harás para desarrollarlas?

3. ¿Qué nuevas habilidades te interesa adquirir, y que harás para adquirirlas y utilizarlas competentemente?

Mis esperanzas y sueños para los demás:
“Reconozco la divinidad de cada persona”.

Todas las almas son luces reflejadas de la conciencia de Dios. Todo el bien que deseamos para nosotros mismos, deberíamos también desearlo para los demás. Cuando hacemos esto, nos volvemos más conscientes cósmicamente y nuestro reconocimiento de la libertad espiritual para los demás los bendice.

1. ¿Cuales son tus sueños y esperanzas llenos de amor para otras personas que tu conoces y para cada persona en este y otros mundos?

2. Además de tus oraciones y buena voluntad, ¿cuáles son las otras cosas prácticas que estás haciendo (o puedes hacer) para asistir a los demás hacia su más alto bien?

3. ¿Cuáles son tus esperanzas y sueños para el planeta Tierra y que estás haciendo (o puedes hacer) para nutrir el medio ambiente?

Apéndice

Nuestro mundo que despierta

Imagínate que en cuestión de unos días, miles de hombres, mujeres y niños representando la población global son entrevistados y se les pregunta sólo una pregunta: “¿Sobre todas las cosas, qué piensan que el mundo necesita más?” ¿Qué piensas tú que serían sus respuestas?

Algunas por seguro serían: Dar un fin al hambre, estabilidad económica, abundancia de recursos, la paz permanente entre grupos y naciones, la ausencia del prejuicio racial y étnico y de fanatismo religioso, más cooperación entre la gente, una actitud y comportamiento más protector hacia el medio ambiente y mayor prudencia en el uso de sus recursos—todo lo cual ciertamente se desea.

Muchos sin duda dirían: Lo que el mundo necesita más, es amor. Sí, el amor compasivo nos ayudaría mucho a poder resolver los problemas primarios, especialmente aquellos relacionados directamente con las relaciones personales y del medio ambiente. También hace falta el conocimiento de cómo demostrar el amor, porque el amor sin la habilidad de funcionar con inteligencia, no puede enfrentar todas las necesidades, ni ayudarnos a implementar nuestros planes y programas; pues las buenas intenciones sin acciones competentes no llegan a nada.

Lo que el mundo realmente necesita—y está recibiendo—es más gente inteligente, emocionalmente madura, capaz de vivir dentro de su conciencia espiritual despierta, ya que los mejores esfuerzos humanos no se pueden lograr sin lo que la conciencia espiritual despierta puede hacer por sí misma.

Con la conciencia espiritual despierta, vemos más claramente, vivimos con un propósito iluminado y desem-

peñamos todas las acciones con excelencia y orientados por la sabiduría. Más obviamente: la conciencia espiritual despierta resulta espontáneamente en pensamientos ordenados, conductas correctas y frutos y desenlaces ideales, debido a la influencia de la Gracia Divina que gobierna nuestras vidas y los hechos mundiales. Nuestros mejores empeños, aunque necesarios, no pueden lograr lo que hace la Gracia Divina. Pero no podemos quedarnos sentados esperando que la Gracia funcione mientras no hacemos nada, ya que la gracia se experimenta en proporción directa a nuestra comprensión—al grado en que nosotros permitamos que se exprese a través y alrededor de nosotros.

Nuestro mundo que despierta: El estado presente y sus futuras condiciones

Estoy escribiendo estas palabras en la primera mitad de la última década del siglo veinte. En algunas de las generaciones siguientes, los lectores de este libro podrán determinar la veracidad de lo que aquí he compartido en respecto a las tendencias de la época y lo que yo, y muchos otros, vislumbramos ahora para el planeta y sus habitantes. Admito que tengo conocimientos de ciertos principios esotéricos que no son hoy en día generalmente conocidos o comprendidos por mucha gente; en el futuro estarán disponibles para aquellos que estén dispuestos a examinarlos.

Cuando estamos en posesión de conocimientos superiores, ya sean adquiridos o autorevelados, nuestra relación con las circunstancias planetarias mejora notablemente y podemos ver las causas externas e internas de los hechos y condiciones. Entonces podemos más fácilmente permanecer centrados y serenos en el alma cuando nos vemos involucrados en cambios instrumentales más allá de nues-

tro control, y estamos intencionalmente implementando acciones espirituales, mentales y físicas que están de acuerdo con las tendencias y propósitos evolucionarios.

Aún cuando nuestra visita aquí es un breve episodio, en el viaje mucho más largo de nuestra alma, a través del espacio-tiempo, mientras estamos en la Tierra, ésta es nuestra morada, así como será el hogar galáctico de billones de almas por millones de años Solares en el futuro. Durante nuestra visita aquí, estamos relacionados con el planeta y el universo y será prudente que participemos inteligente y responsablemente. El involucramiento desinteresado con la Naturaleza y los hechos que se desarrollan, simplemente revela nuestra propia deficiencia espiritual. Un comportamiento arrogante en relación con los procesos de la vida y la sociedad es un síntoma de un conflicto psicológico. Es deseable, e incluso necesario, una reverencia hacia la vida y una participación inteligente con sus procesos. De esta manera cumplimos nuestra obligación de nutrir al planeta y contribuir al cultivo de la sociedad. Entonces realizaremos más eficientemente nuestras propias aspiraciones iluminadas y podremos estar seguros del apoyo total de las leyes de la Naturaleza—provistos de una suficiencia de todas las cosas, sin agotar la abundancia de los recursos naturales disponibles.

El último tercio del siglo veinte fue extraordinario en muchos sentidos—y un tema que raramente se consideró antes, pero que ahora se lo reconoce extensivamente es: el cuidado y preservación del planeta. La astronomía y la exploración espacial proporcionan informes que confirman lo que la biología y la geofísica revelan. Las acciones planetarias que gobiernan el clima, tierra y plantas son complejas y frágiles—y dependemos de ellas. Nuestros comportamientos en relación a los sistemas planetarios y el aumento considerable en la población humana añaden

al impacto de las fuerzas naturales terrestres . La industrialización y las tecnologías con base científica son ahora nuevas amenazas al medio ambiente.

La Conferencia de las Naciones Unidas Sobre Ambiente y Desarrollo en Rio de Janeiro en junio de 1992, atrajo la atención del mundo sobre varios asuntos de preocupación apremiante. La prensa internacional ha publicado mucha información sobre lo que todos necesitamos pensar, reflexionar y saber. La contaminación del aire local, la lluvia ácida regional, las señales del calentamiento del globo terráqueo, y el adelgazamiento de la capa de ozono, son testimonios de los efectos de la industrialización en toda la tierra. A estas condiciones se puede agregar extensiones de tierra llenas de basura sólida; descargas de sustancias químicas tóxicas; la contaminación de los lagos, ríos y corrientes subterráneas; la erosión de la tierra en todos los continentes; y la destrucción y agotamiento de los ecosistemas invadidos por la población humana. Todo esto, y más, es el precio de las amenazas a la vida que el mundo ha estado pagando para el beneficio del 25 por ciento de la población que vive en los países industrializados—que consumen el 75 por ciento de la riqueza y los recursos materiales.

La destrucción de los pantanos y las prácticas de quemarlo resultan en el 35 por ciento de la deforestación en la región del Amazonas, 50 por ciento en el sur y sudeste del Asia, y 70 por ciento en el Africa. Las reservas del agua disminuyen rápidamente a medida que la población aumenta. El crecimiento de la población es lo que trastorna la relación estable de los bosques, la tierra que se usa para la agricultura y el abastecimiento de agua y la calidad de vida en la Tierra en el futuro estará relacionada, en un grado considerable, con el tamaño de la población global.

En la actualidad, las necesidades alimenticias se

pueden enfrentar fácilmente con tal que prevalezcan condiciones políticas favorables. Sin embargo, nos damos cuenta de que los recursos naturales, para combustible y los productos de consumo, no son inagotables y muchos se están agotando con una rapidez alarmante. Se tendrán que descubrir o utilizar nuevas fuentes de combustible, la disminución del desperdicio y tendremos que reciclar materiales. Afortunadamente todo esto ya lo sabemos y la atención privada y pública se enfoca en esto. Una de las razones del crecimiento de la población es que la gente vive una vida más larga que antes. La gente en regiones habitadas densamente, donde los recursos naturales están poniéndose más escasos enfrentan más retos y tendrán que adoptar nuevas maneras de utilizar los recursos existentes o de trasladarse a lugares más apropiados. En la actualidad, casi cuatro quintos de la población global de casi 7 billones de gentes, viven en regiones desarrolladas donde las condiciones de vida son más precarias. Se calcula que a principios del siglo veintiuno, cuatro quintos de todos los artículos de consumo se habrán usado por la gente que habita en estas regiones del mundo.

En regiones donde las condiciones económicas son más estables, la mayoría en el hemisferio norte, aparte del clima, la contaminación y la falta de tierras y de recursos, existe otro problema más sutil: el de no tener metas significativas. Cuando el deseo material deja de dominar nuestras vidas, cuando tenemos todo lo que necesitamos para nuestra comodidad y expresión, ¿qué pasa entonces? Más y más, las máquinas están haciendo el trabajo que antes hacía la gente. En los Estados Unidos por ejemplo, menos del 3 por ciento de la fuerza del trabajo está ocupada en la agricultura y menos del 30 por ciento en la producción de materiales de consumo. No sólo ha desaparecido casi totalmente el trabajo arduo físico en los países industrial-

mente avanzados, sino que aún el trabajo liviano y repetitivo, y mucho del trabajo mental, lo hacen las máquinas y computadores.

Dos señales que demuestran la falta de adaptación a los cambios de circunstancias son el continuo desempleo y una vida sin propósito. Cuando la gente tiene que trabajar para ganarse la vida, por lo menos tiene algún incentivo, algo que mantenga sus mentes y energías ocupadas. En nuestros días la inquietud social y la preocupación con el aislamiento del ego son los temas centrales de nuestra cultura y en otros países donde los problemas económicos personales tienen una solución bastante fácil. Las instituciones gubernamentales y sociales no pueden solucionar el problema personal del individuo o de una falta de identidad y metas significativas en su vida—esto debe venir desde el interior de la persona.

Los principales resultados de los métodos de producción automatizada, son la jubilación temprana y más cortos y menos días de trabajo para los empleados, y los años de una educación prolongada. Más gente joven está asistiendo a las universidades y más gente madura se está jubilando a una edad temprana. ¿Qué haremos con el tiempo libre ahora que ya no tenemos que trabajar horas largas para ganar el dinero suficiente para enfrentar nuestras necesidades y vivir muchos años más después de nuestra jubilación? La solución obvia es de involucrarnos en el servicio social activo, educarnos más y de mejorar nuestros conocimientos para vivir. Se debe incluir, definitivamente, el cultivo de la conciencia espiritual despierta en nuestro programa, porque es precisamente la falta de interés en el desarrollo espiritual, la raíz del problema de la inquietud psicológica que origina comportamientos adictivos, actos inmorales o sin ética, los crímenes de varias clases y los conflictos sociales. La mayoría de la gente tendría mucho

más éxito y tendría mejor salud si estuviera mental y emocionalmente en paz consigo misma, si se permitiría un auto-análisis honesto y el desarrollo espiritual. Encontrarían entonces muy natural y fácil de ayudar a los demás, menos afortunados y de tratar al medio ambiente con el respeto y la bondad que requiere. La pobreza, la necesidad, los conflictos políticos y las guerras entre grupos y naciones se ausentarían de las escenas del mundo.

Nos estamos conduciendo hacia la conciencia Comunitaria Global. Las fronteras nacionales y regionales, las tradiciones culturales y las costumbres sociales que tienen valor para los grupos van a persistir, mientras que un sentido prevaleciente de la Familia Humana será la base de una cooperación compasiva. Nuestro planeta no es muy grande. Un avión comercial puede volar a su alrededor en menos de dos días. La radio, la televisión y las comunicaciones por medio de computadores, hacen que podamos comunicarnos casi con todas partes del mundo en cuestión de segundos. Lo que ocurrió esta mañana en una región remota de un país distante, es reportaje difundido al mediodía, con alcance global completo al atardecer.

Siempre existirán diferencias entre la gente debido a sus estados de conciencia únicos, los estados psicológicos y las preferencias personales. Pero es posible reconocer nuestra divinidad común y honrar y proteger nuestra libertad de expresión esencial. Los individuos que persisten en confrontaciones argumentativas, que demuestran sus puntos de vista prejuiciosos y egoístas, no tendrán una voz en la Nueva Era que ya amanece. Sus voces enmudecerán y sus acciones no serán efectivas contra las olas de cambios de transformación que se manifestarán bajo las corrientes irresistibles de la evolución.

No se desarrollará inmediatamente una era extendida de una iluminación global completa, pues el despertar es-

piritual de las masas sólo puede ocurrir dentro del campo del tiempo relativo. Sin embargo, debido a las modalidades actuales y como algunas personas expertas predicen, nos estamos moviendo rápidamente en dirección hacia una verdadera Edad de Oro. Lo que aseguran los videntes-filósofos que afirman tener conocimientos especiales y visiones intuitivas, que a pesar de los muchos retos ante nosotros, se está desarrollando ahora un futuro maravilloso en la pantalla del espacio-tiempo y las generaciones futuras disfrutarán de una fortuna buena sin precedentes, con capacidades espirituales altamente desarrolladas.

Los registros históricos y las tradiciones orales nos proporcionan con algún conocimiento del pasado. Sabemos ahora que las civilizaciones nacen y mueren en ciclos consecutivos, cuyas causas son atribuibles a una variedad de circunstancias. Tienen sus efectos los cambios de la tierra, debido a los cambios de la corteza del planeta, la actividad volcánica, los impactos ocasionales de los meteoritos grandes, Edades de Hielo periódicos, y los comportamientos benevolentes o destructivos de la humanidad. Existe muy poco que podemos hacer con respecto a los cambios naturales, los procesos cataclísmicos, excepto adaptarnos a las condiciones cambiables. Sin embargo, existen muchas cosas que podemos hacer para nutrir al planeta y vivir armoniosamente con sus acciones y las fuerzas que se expresan a través y alrededor de éste. Y existe mucho que podemos hacer para cultivar una conciencia espiritual despierta, la nuestra y la de los demás, lo cual nos permitirá proceder y prevalecer más sabiamente.

Existen otros factores activos y muy poco conocidos que son también influyentes. Uno es el destino de las almas que laboran por su salvación en relación con el planeta; el otro comprende los efectos de las energías cósmicas sobre nuestras facultades mentales. Se determina en algo el en-

tendimiento de estos factores, debido a nuestra habilidad de comprender intelectual e intuitivamente su existencia y modos de acción.

Las almas se encarnan cuando y donde las condiciones son las más propicias para sus necesidades espirituales y psicológicas. Cuando un gran número de almas con estados similares de conciencia habitan la Tierra, sus estados de conciencia y conductas tienden a ser dominantes. Las condiciones sociales entonces reflejan sus acciones.

Sin embargo, más influyentes que la conciencia colectiva, son las energías cósmicas que influyen en algo a nuestras facultades sutiles y mentales de percepción. Me doy mucha cuenta del hecho de que algunos aspirantes espirituales prefieren creerse impermeables a las influencias externas y no les gusta pensar en tales posibilidades. Sin embargo, siento que es de utilidad de por lo menos examinar lo que algunas personas sabias dicen sobre las fuerzas cósmicas, sus acciones e influencias.

La teoría de ciclo-tiempo de la electricidad expuesta aquí, fue publicada por primera vez en nuestra era actual en 1894 por el gurú de mi gurú, Sri Yukteswar, en la India. Habiendo estudiado las Escrituras Védicas y la evidencia de la astronómica disponible, Sri Yukteswar descubrió que la aceleración o decline de las capacidades intelectuales y espirituales, están directamente relacionadas con la proximidad de nuestro sistema solar al poder de la fuente creativa o magnetismo cósmico en el centro galáctico.

Al estudiar astronomía, sabemos que las lunas giran alrededor de sus planetas, los planetas giran en sus ejes, girando alrededor del sol; y el sol con sus planetas gira alrededor de su eje alrededor de 24.000 años Solares. Cuando el sol al trasladarse empieza a acercarse a la fuente de la energía creativa de la galáctica, el intelecto y poderes intuitivos de la humanidad se desarrollan más, aumentando

los poderes de percepción. Cuando el sol en su movimiento se aleja de la fuente de la energía creativa de la galáctica, los poderes intelectuales e intuitivos se oscurecen en algo, disminuyendo los poderes de percepción y creatividad.

El siguiente resumen de esta teoría de ciclos eléctricos de tiempo revelará que la era actual de este mundo es la del segundo ciclo ascendente, durante el cual ocurre un desarrollo de conocimiento más acelerado. Estamos, por lo tanto, en un ciclo de tiempo ventajoso para un aprendizaje superior y un desarrollo espiritual acelerado.

Existen dos ciclos eléctricos de tiempo de 12.000 años cada uno, haciendo un ciclo total de 24.000 años: uno ocurre cuando el sol se mueve hacia la sede central del magnetismo universal, y el otro ocurre cuando el sol se aleja de este. Cuando el sol está en el punto más lejano del centro del poder galáctico y las facultades intelectuales de la mayoría de la gente en la Tierra disminuyen, entonces prevalece la Edad de las Tinieblas, que dura 2.400 años, en dos segmentos de 1.200 años cada uno. La última Edad de las Tinieblas terminó alrededor de 1700 A. de C. y nos hemos estado moviendo hacia el ciclo ascendente de 2.400 años que lo siguen, lo cual explica el despertar intelectual rápido durante los últimos 300 años y los más recientes y dramáticos logros intelectuales y descubrimientos científicos.

Dentro de unos dos mil años (alrededor del año 4011) nos estaremos moviendo hacia el tercer segmento ascendente del ciclo que será la Edad Mental, durante la cual la mayoría de las personas del planeta tendrán poderes intelectuales altamente desarrollados y podrán comprender la existencia del magnetismo divino y otras fuerzas cósmicas que alientan la creación.

Alrededor del año 7700 vendrá la verdadera edad de la iluminación o la Edad Dorada de la Comprensión de

la Verdad. Entonces, la mayoría de la gente en la Tierra podrá entender la naturaleza y la realidad de Dios y vivirán espontáneamente en armonía los unos con los otros y el universo. Su realización interna y su comportamiento exterior será como el de las personas que hoy consideramos santos o sabios.

Muchos estudiantes de la metafísica y de los sistemas de la filosofía oriental tienen la opinión errada de que actualmente estamos atravesando por el ciclo de la Edad de las Tinieblas. La razón de esto es debido a que hasta recientemente muy pocos escritores sabían de la teoría del ciclo-tiempo eléctrico explicada aquí. Se cometió un gran error durante el descenso de la última Edad de las Tinieblas, alrededor del año 700 antes de Cristo, cuando los astrónomos de ese tiempo, no queriendo informar al público sobre el descenso de sus fortunas, alteraron los registros tratando de demostrar que la edad superior anterior persistiría. Con la venida de la Edad de las Tinieblas no existían astrónomos discernientes disponibles para notar este error. Cuando finalmente se lo descubrió cerca del final del ciclo descendiente de la Edad de las Tinieblas, no se conocía la razón por esa información errónea. Al referirse a los cálculos de los antiguos adivinos, se encontró que el ciclo de la Edad de las Tinieblas tenía una duración de 1.200 años. Siendo que las condiciones de la Edad de las Tinieblas prevalecían, se asumió que estos no eran años Solares ordinarios de 365 días, sino que eran “años de los dioses”, cada cual consistía de 12 meses de 30 días, cada día calculado a ser igual que un año solar de nuestra Tierra. Por lo tanto ellos determinaron erróneamente que el ciclo de la Edad de las Tinieblas se extendería a 432.000 años terrestres; una conclusión errónea que se ha proclamado por algunas personas por siglos.

Ocasionalmente he indicado este error a profesores

que han expresado verbalmente su apoyo sobre la teoría de la Edad de las Tinieblas más larga. Algunos han entendido los hechos inmediatamente. Otros han dicho que tiene sentido pero que no es la creencia “tradicional” y que prefieren no ir en contra de las actitudes prevalentes. Nuevamente, tengo el agrado de aclarar en estas páginas este hecho para el beneficio de lectores con una mente abierta y lo suficientemente discernidora para que lo comprendan y aprecien.

El entendimiento, que es el conocimiento común durante el ciclo-tiempo superior, no se experimenta fácilmente durante los ciclos inferiores. En nuestra Edad de Despertar ascendente, las influencias y actitudes de la Edad de las Tinieblas todavía prevalecen porque la humanidad está recién empezando a despertar. Con frecuencia es más fácil fingir ser morales y tener ética, que actualmente abrazar estas virtudes porque son manifestaciones espontáneas de las cualidades del alma. Es más seguro que el aspirante espiritual común o el devoto religioso quede satisfecho imitando prácticas y ritos, en lugar de “vivir la vida” tan completamente como se debe, actualizando las capacidades divinas. Por lo tanto, muchos fingen estar en el sendero espiritual, un intento falso aparentando ser santos, para tranquilizar y embotar la conciencia, mientras continúan con sus actitudes egocéntricas. Sus problemas son: el egoísmo debido a la fuerte identificación con la mente y materia, resultando en un sentido falso de existencia individual separada de Dios; el engaño, debido al egoísmo, resultando en un conocimiento limitado y la dificultad de saber la verdad de lo falso; y la perversidad mental, el habito autoderrotante de alterar conocimientos válidos con fines de servir propósitos egoístas. Todos estos problemas se pueden resolver rápidamente por medio del esfuerzo sincero espiritual, la Gracia Divina y al estar entregado

al proceso de la iluminación.

*Cómo vivir como un ser iluminado
a pesar de los tiempos
y circunstancias cambiantes*

Cuanto más autorrealizados y conscientes de Dios seamos, menos influyentes serán las fuerzas cósmicas y las circunstancias medio-ambientales en nosotros. El ideal es de experimentar condiciones que reflejen estados iluminados de conciencia todo el tiempo. Esto se logra por medio de la devoción rendida a Dios, la práctica espiritual con aspiración, el despertar de la inteligencia innata y la aplicación práctica de los principios conocidos. Para hacer todo ésto, debemos estar dispuestos a despertar de todas las ilusiones quiméricas y conocer completamente nuestra realidad espiritual. Entonces estaremos alejados de las influencias que determinan las vidas de las personas no despiertas espiritualmente. Podemos relacionarnos con todas las personas con amor y buena voluntad, mientras que mantenemos nuestra propia integridad y comprensión de iluminación. Esto es lo que significa estar en el mundo pero no ser de este; de sobreponerse a todas las influencias del mundo mientras estamos en este cuerpo y mientras continuamos prestando un servicio útil.

Al adoptar un estilo de vida personal que apoye completamente tus objetivos iluminados y tu crecimiento espiritual, te sobrepondrás a todas las tendencias destructivas y neutralizarás los efectos de acciones imprudentes pasadas. Serás mental y físicamente sano, tendrás éxito en tus aspiraciones, apreciarás y comprenderás el regalo de la vida y despertarás más rápidamente a niveles de conciencia superiores hasta que obtengas una realización de Dios completa y estable. Con estados desarrollados de

conciencia, comprenderás realidades superiores y sabrás todas las cosas. Tu conciencia iluminada y las corrientes de energías creativas a través de tu cuerpo y mente, purificarán tu cuerpo y alma de toda impureza. Tu sistema nervioso se afinará, y podrás procesar los estados de conciencia de Dios durante tus rutinas diarias y durante tu sueño. No tendrás que aspirar, obtener o hacer nada más, excepto desempeñar desapasionadamente tu servicio, guiado por la sabiduría, para el bien de otros y de asistir con la evolución del mundo.

Acepta las modalidades del universo. Acepta la gracia redentora de Dios. Reconoce a todas las almas con su ser tan divino como el tuyo y deja que tu vida sea un ejemplo para sus vidas. Muchos seres iluminados espirituales han venido al mundo a través de las Edades y continuarán viniendo a llenar su destino y a infundir la conciencia planetaria con impulsos divinos. Ríndeles pleitesía, sin olvidar de prestar reverencia a tu propio Ser, tu propia divinidad. Aprende de ellos mientras todavía estás creciendo en la Gracia y la Verdad, recordando que tienes que llegar a ser como ellos. El que busca el conocimiento debe volverse el sabio. El discípulo debe volverse el maestro espiritual. Aquel que se empeña ha de despertar y comprender que solo Dios, es el Arquitecto. El alma libre debe servir a Dios. Estas son algunas de las cosas que debes recordar.

Center For Spiritual Awareness

Nuestro centro internacional se encuentra situado en el nor-este de las montañas en Georgia, 90 millas norte de Atlanta. Nuestras facilidades incluyen nuestras oficinas y CSA Press, el departamento publicitario, la capilla de All Faiths Meditation Temple, la sala de reuniones y el comedor, seis casas para huéspedes, dos bibliotecas y una librería.

Nuestros retiros para los fines de semana y para toda una semana se ofrecen, en base a donaciones, desde la primavera hasta los finales del otoño. Durante los retiros se sirven comidas vegetarianas.

La revista *Truth Journal* se publica cada trimestre. Cada mes enviamos lecciones a todos los miembros en nuestra lista internacional. La revista *Radiance* se publica cada trimestre para los iniciados en Kriya Yoga.

Somos una organización sin fines de lucro 501(c)(3)

*Enviaremos un sobre de literatura gratis
y nuestra lista de libros a aquellos que la piden.*

Center For Spiritual Awareness

P.O. Box 7

Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono: 706-782-4723 Fax: 706-782-4560

Email: csainc@csa-davis.org

Sitio Web: www.csa-davis.org