

# CON DIOS

Un Manual de Práctica Espiritual con  
Temas para Meditación Diaria  
Roy Eugene Davis

Traducción por  
Gloria J. Donohue-Little

...busca primero el conocimiento y la conciencia de Dios y vive honradamente (en armonía con las leyes de la naturaleza); y todo lo necesario te será provisto en orden divino. *Parafrásis de Mateo 6:33*

CSA PRESS, *Editores*  
CENTER FOR SPIRITUAL AWARENESS  
Lakemont, Georgia

Propiedad Literaria © 2007 por Roy Eugene Davis

ISBN 0-87707-242-6

El material de este libro puede citarse libremente en revistas, artículos o con otros propósitos constructivos, sin embargo, se debe dar crédito previo a su fuente.

CSA Press, *Editores*

Post Office Box 7

Lakemont, Georgia 30552 (EE.UU.)

CSA PRESS es el departamento literario religioso de Center for Spiritual Awareness con sus oficinas y su centro de retiro situado en Lake Rabun Road en Lakemont, Georgia. Si tiene preguntas, haga el favor de dirigirse a la dirección indicada arriba.

## Indice

Cómo conocer a Dios	4
<i>Temas para meditación</i>	
La realidad de Dios	15
La fuente de todo	16
La manifestación de la gloria de dios	17
El alma es Dios	18
Tú estás aquí con un fin	19
El conocimiento universal	20
Principio de los procesos mentales	21
El secreto del dominio de sí mismo	22
El potencial más alto de la vida	23
El sendero del discipulado	24
El sendero de acción recta	25
Hacia un mundo iluminado	26
Todo el conocimiento está dentro de tí	27
El sendero de la realización	28
La realización de la unidad	29
El amor entregado	30
La devoción a Dios	31
Tú estás aquí para servir	32
Dios proporciona todo	33
Dios brilla a través de tu cuerpo	34
Demuestra tu dedicación	35
Realiza tu destino divino	36
La gracia redentora	37
Si amas a Dios, sirve a la vida	38
El camino seguro hacia la libertad del alma	39
Vive así	40
El templo de la mente alerta	41
Vive con fé	42
El sendero interno hacia la realización de Dios	43
Hacia la conciencia cósmica y más allá	44
Establécete en la paz perfecta	45

## **Cómo conocer a Dios**

El conocimiento de Dios, como un resultado directo de experiencias personales, es el primer objetivo de la vida si se quiere actualizar la paz del alma y tener verdadera satisfacción. Aunque un simple conocimiento sobre Dios, nos ayuda en la búsqueda de la iluminación, no es suficiente. Es necesario tener el crecimiento espiritual que nos permita vivir conscientemente nuestra relación con Dios.

Podemos saber sólo aquello que está dentro de nuestro nivel de conciencia actual. Si nuestro nivel de conciencia actual no incluye la realidad de Dios, entonces Dios parecerá estar fuera de nosotros. Este es el problema principal: el error del intelecto, que a menudo predomina debido a la falta de entendimiento y los consecuentes y resultantes errores de percepción. Si no tenemos, hasta cierto punto, un entendimiento sobre la naturaleza de Dios, estaremos inclinados a reaccionar de acuerdo a cómo percibamos las circunstancias. Nuestro nivel de entendimiento incluirá solamente la esfera de la realidad objetiva y no el campo ilimitado de realidad subjetiva, que es la causa y apoyo del mundo como generalmente lo conocemos y lo experimentamos.

Al entender sólo la esfera exterior, estamos inclinados a asumir falsamente que ésta es la única realidad, cuando el hecho es que ésta es sólo una esfera del continuo cambio de fuerzas cósmicas, un drama de luces y sombras—en síntesis—ilusorio. El mundo donde vivimos no es una ilusión, es una manifestación de fuerzas más sutiles, pero no es lo que parece ser al simple observador. Al asumir falsamente que el mundo de las apariencias es perma-

nentemente real y no darse cuenta de la existencia de realidades superiores, la persona ordinaria vive sujeta a las circunstancias y condiciones externas. Cuando los hechos acontecen armoniosamente, uno es feliz. Cuando los hechos no son armoniosos o cuando se vuelven caóticos, uno se siente desafiado y tal vez desgraciado. Todos los comienzos, cambios y conclusiones, son comunes del mundo físico y si realmente queremos que nuestra alma esté satisfecha, necesitamos aprender cómo despertar hacia esa Realidad que es permanentemente lo que es. Necesitamos aprender cómo despertar para llegar a conocer a Dios y tener la experiencia personal de Dios.

Pero, ¿qué o quién es Dios? Aquello que llamamos Dios es el único aspecto de manifestación de vida consciente, que produjo los mundos fuera de sí y que continua manteniendo su funcionamiento. Es por esto que decimos que Dios es la única Realidad manifestada—todo lo demás son expresiones de la fuerza creativa de Dios. Además, unidades especializadas de la conciencia de Dios vivifican formas orgánicas y estas unidades especializadas de la conciencia de Dios son las almas.

El campo de la Naturaleza está manifestado por medio de la energía creativa de Dios y las formas orgánicas de la Naturaleza son animadas por las almas. Nosotros, como almas, estamos en este mundo porque Dios-como-nosotros está participando en un proceso evolucionario. Debido a que Dios se está expresando como almas—como tú, como yo y todas las otras almas—es un error el asumir que Dios es otro que nosotros. Cuando estamos en el nivel de conciencia relativa, cuando no estamos lo suficientemente conscientes para conocer la verdad (lo que es)

sobre los procesos de la vida, a menudo nos sentimos independientes de Dios. Nos sentimos separados de Dios y comenzamos a pensar en términos de cómo podríamos lograr una relación con Dios. Si dejamos que nuestras condiciones humanas nos sobrecojan, nos preguntaremos si le importamos a Dios, si somos o no merecedores de la atención Divina, o si incluso tenemos o no el derecho de tener el deseo de conocer a Dios. Si estamos tan sobrecogidos por estas preocupaciones egoístas, de manera que nuestra conducta esté enteramente dirigida hacia el provecho propio, puede ser que ni siquiera deseemos pensar en Dios, mucho menos, experimentar una relación con Dios.

Este manual es para personas que quieren conocer a Dios y que están dispuestas a aprender cómo crecer espiritualmente. Te aseguro que Dios es real y puede ser conocido y expresado. También te aseguro que el crecimiento espiritual es fácil, cuando está presente la dedicación en este proceso. Si tú estás sólo parcialmente interesado, o quieres saber sólo lo suficiente sobre Dios para poder mejorar tu condición-condicionada, el crecimiento espiritual no será tan continuo o satisfactorio. Incluso así, cualquier paso a cualquier nivel, te resultará en cambios beneficiosos y te revelará la necesidad práctica de conocimientos y experiencias más profundos de Dios.

Para que el crecimiento espiritual sea ordenado y rápido, se necesita un grado razonable de inteligencia. No hay necesidad de que seas un genio intelectual, pero debes entender que tienes que estar dispuesto a aprender y a poner en práctica lo que aprendes. No puedes esperar crecer espiritualmente pretendiendo ser incompetente o ignorante. Tám-

poco puedes esperar crecer espiritualmente si dices que quieres conocer a Dios, mientras que al mismo tiempo persistes en actitudes y conducta que son auto-limitantes y auto-destructivas. No puedes tener conocimiento completo de Dios bajo tus condiciones egocéntricas, así como no puedes convertirte en conciencia cósmica mientras te aferres a actitudes provincianas y sistemas de filosofía rígidos.

A medida que desarrolles la conciencia del alma y la conciencia de Dios, estarás naturalmente inclinado a aceptar un entendimiento más superior y abandonarás actitudes y opiniones tradicionales que ya no llenarán tus aspiraciones. Crecerás dentro de la luz y la luz eliminará todas las sombras e ignorancia de tu mente y conciencia. Sin embargo, habrán ocasiones cuando activamente tendrás que examinarte honestamente para expulsar ciertas características restrictivas. Haz esto de la mejor manera posible, sabiendo que tú tienes la habilidad de hacer ésto y que un Poder Superior trabaja junto a tí. Expulsa la negatividad, dilación, pereza, egoísmo, orgullo, la testarudez, los apegos de toda clase y hacia todo lo que te des cuenta que pueda interferir con tu crecimiento espiritual. Aprende, por medio del estudio y la práctica personal, a vivir una vida natural y correcta y hazlo al máximo de tus capacidades. (Tú eres capaz de hechos extraordinarios porque tú eres un ser espiritual, hecho en la imagen y semejanza de Dios.) Recuerda, Dios es la manifestación de vida de la Conciencia Suprema y tú eres la expresión especializada de Dios. Porque ésto es así, todo el conocimiento y potencial infinito están dentro de ti.

Vive una vida simple, ordenada, natural con propósito. Examina tus circunstancias y determina

cuales son tus responsabilidades y cómo cumplirlas de una manera apropiada y alegre. Participa en una reflexión contemplativa y determina tus aspiraciones para este actual ciclo-de-vida. Después enfoca tu atención y tus recursos apropiadamente y cumple, sin falta, con tus aspiraciones.

Elimina pensamientos, sentimientos y conducta que sean contradictorios a tus mayores aspiraciones. Cultiva pensamientos, sentimientos, conducta y relaciones que apoyen tus aspiraciones. Esta es la manera de apresurar tu evolución espiritual y vivir como se te ha asignado que vivas en este mundo. Muchas personas viven inconscientemente, permitiendo que sus vidas sean dirigidas por impulsos inconscientes, tendencias subconscientes, pensamientos conscientes confusos, estados anímicos y circunstancias externas. Viven solamente con un grado limitado de felicidad humana, satisfacción espiritual mínima y muy raramente con algún grado de conciencia o crecimiento espirituales. ¡Tu has sido designado a vivir de forma diferente! Has sido llamado a despertar del sueño de la vida mortal y a sentir la realización en Dios. Hasta que te realices en Dios, vivirás conscientemente en la eternidad—en el nivel del tiempo sin fin—después despertarás a la realidad transcendental de la Existencia Pura.

El crecimiento espiritual está determinado sólo parcialmente por nuestros esfuerzos personales. Cuando las influencias superconscientes se vuelvan dominantes, y lo harán, éstas purificarán y ordenarán tanto la mente como el cuerpo, permitiendo fluir rayos crecientes de luz y poder cósmico. Despertarás de los estados superconscientes, a estados de conciencia cósmica, por lo tanto a la conciencia de Dios. Predominará la gracia de acuerdo a la

distancia que establezcas, de la confusión e inercia. La gracia es la corriente evolucionaría del Espíritu Santo, la vida de Dios.

Manten un equilibrio entre actividades prácticas y el descanso, escoge un estilo de vida que sea de un completo sustento para tus más altas aspiraciones y tu crecimiento espiritual. Toma alimentos puros y naturales. Aprende a prestar servicio a los demás y al mundo. Dios ya te ha proporcionado todo lo necesario para tu seguridad y expresión creativa. Tu cuerpo está compuesto de elementos comunes al universo y las fuerzas cósmicas que fluyen a través de tí, fluyen a través del universo. Como un ser espiritual tú ya eres omnipresente, así como Dios es omnipresente. Vive a través de tu mente y tu cuerpo mientras que, continuamente, te vas dando cuenta de que tu mente es una parte de la Mente Cósmica y que tu conciencia es la conciencia de Dios. El universo está también desempeñando los propósitos de Dios, de manera que, cuando tú estás en armonía con el universo, se sabe que sus recursos te serán disponibles prontamente.

Ora y medita cada día. Si tu no sabes orar, simplemente habla con Dios hasta que no tengas nada más que decirle, después quedate tranquilo. Sentirás la presencia tangible de la realidad omnipresente de Dios y sabrás que donde estás, está Dios.

Medita regularmente de una manera relajada y alerta. Usa cualquier procedimiento que te ayude a tranquilizar tu mente y cuerpo, después siéntate en ese silencio por el tiempo que necesites, rendido en Dios. Siente que eres como una burbuja de conciencia en el océano de la conciencia de Dios. Cada vez que medites, siéntate hasta que te sientas exaltado en esa conciencia. De esta manera, cada intervalo

de meditación será productivo y continuamente, te percatarás de la conciencia de Dios. Cuando medites, busca tu corazón, tu ser, tu realidad. Lo sentirás como conocimiento de existencia consciente Este es tu verdadero Yo, el espíritu que no nace, no muere, no cambia . El experimentar ésto resulta en una satisfacción suprema para el alma.

Cuando se practica la meditación correctamente, ésta proporciona una oportunidad de sentir una relajación profunda y la retracción de la atención hacia distracciones sensoriales. Entonces, al dirigir la atención hacia la fuente de vida interna, el meditador puede experimentar conscientemente una conciencia no modificada. Cuando el nivel mental, no está perturbado por los impulsos sensoriales se calma. Cuando las ondas de la mente se calman, entonces prevalece una conciencia no condicionada. El nivel mental es como un espejo que refleja su medio ambiente. Cuando las impresiones sensoriales, sentimientos, pensamientos y tendencias subconscientes no existen, el nivel mental puede reflejar nitidamente la luz del alma. La inteligencia y la intuición pueden entonces dirigirse hacia el proceso de conocer realidades superiores. Cuando los límites del ego se disuelven entonces se pueden comprender los grados de superconciencia y el conocimiento de conciencia cósmica. Cuando influyen los estados superiores de superconciencia, todos los despertares son espontáneos. Entonces, el crecimiento espiritual final es cuestión de la gracia de Dios y del destino personal.

Cuando descanses en el conocimiento del Ser, desearás contemplar la realidad de Dios y las posibilidades de percibir aspectos superiores de Dios y de la Conciencia Suprema. La contemplación consiste

en el proceso de examinar aquello que deseamos comprender, mientras permanecemos accesibles a los descubrimientos. La concentración (la atención continua dirigida hacia el objetivo de nuestra meditación) la meditación e identificación del conocimiento con el objetivo de meditación, es la contemplación. Contempla tú a Dios y los estados transcendentales de esta manera. Contempla también lo que quieres entender. Te será revelado el conocimiento innato.

Después de meditar, siéntate en silencio y permite que esta calma se integre con tus pensamientos y sentimientos. Siente como tu mente se llena de luz, de tu luz, de la luz de Dios. Acepta el hecho de que el proceso de tus pensamientos está en orden, tu inteligencia es aguda y tu intuición está sin velos y funciona bien. Tus estados mentales son completamente constructivos. Puedes usar tus habilidades mentales fácilmente, en armonía con la Mente Cósmica. Sabes que puedes escoger tus opciones fácilmente y que tienes control sobre tus impulsos sensoriales. Sabes que puedes disfrutar de una vida sin conflictos emocionales. Sabes que fuerzas superconscientes circulan por todo tu cuerpo reforzando tu sistema de inmunidad y resistiendo el proceso biológico de envejecimiento. Siéntate en armonía con el Infinito, mientras vives a través de tu mente y cuerpo. Comparte tu conciencia de integridad con tu mundo. Reconoce a todas las personas como divinas y ámalas y bendícelas con el reconocimiento puro de que cada persona y cada cosa es la expresión y realidad Divina.

Después de meditar, selecciona y estudia un tema diario de este manual. Durante el día, contempla el espíritu y significado de lo que estudias. Abre-te a la posibilidad de una revelación a medida

que estudias y mantienes en tu mente y conciencia el tema diario. Sigue las guías prácticas y trata de aplicarlas en tus experiencias cotidianas. De esta manera aprenderás a vivir siempre en Dios.

Permite que todo lo que haces—tus pensamientos, sentimientos, conducta—sean completamente constructivos. Esta es la guía principal para vivir. De esta manera, tus experiencias y circunstancias diarias te proporcionarán oportunidades de aprendizaje y crecimiento en la gracia de Dios. ¿Cuán consciente quieres ser? Sé consciente ahora. ¿Cuán sabio deseas ser? Sé sabio ahora. ¿Cuán activo quieres ser? Sé activo ahora. ¿Cuán feliz quieres ser? Sé feliz ahora. El secreto de vivir en la conciencia de Dios consiste en actualizar para manifestar lo que es real, el conocimiento completo y la conciencia de tu naturaleza divina, cada momento de cada día. Tú puedes hacerlo, si lo deseas.

Si te comprometes y si te dedicas y sigues el sendero espiritual, por seguro, experimentarás un crecimiento espiritual continuo. Los únicos obstáculos para conseguirlo están dentro de tu propia mente y conciencia. Despeja estos obstáculos y la luz de Dios brillará resplandeciente. Cumple con tu parte y tu aspiración interna de experimentar la trascendencia, y la gracia de Dios hará el resto.

Los hechos constructivos que llevamos a cabo, no hacen que vivamos en la conciencia de Dios, sin embargo éstos nos preparan física y psicológicamente para que sea posible que la conciencia de Dios pueda manifestarse. El progreso natural del crecimiento del alma comienza desde la percepción egocéntrica y se desarrolla hasta estados elevados de conciencia, y de nuestros esfuerzos determinados, con el fin de prepararnos para un crecimiento espiritual superior.

Atiende a todas las cosas prácticas con diligencia y siempre presta atención a la evidencia del conocimiento creciente de la realidad de Dios alrededor tuyo y dentro de tí.

Lo que comparto contigo aquí es el sendero para conocer a Dios, como fue enseñado por clarividentes iluminados de todas las eras. Es el sendero para tí, es el sendero para mí, es el sendero para todos.



## **Día Uno**

### **La realidad de Dios**

*No podemos lograrla por medio de palabras, tampoco por medio del corazón, ni los ojos. Sólo la logra, aquel que exclama: ¡Lo es! ¡Lo es! Así será percibida y lograda en su esencia. La Esencia aparece, cuando uno la percibe... ¡Tal como es!*

Los Upanishadas

Dios emerge desde el campo ilimitado de la conciencia pura. Desde el campo de Dios florecen todos los niveles, esferas y dimensiones del universo.

La expresión de Dios es omnipresente, omnipotente y omnisciente— presente en todas partes, todo poder y completo conocimiento-realización. El devoto puede llegar a Dios de cualquier manera que sea propicia de acuerdo a la disposición de ánimo y necesidad del momento. Se puede contemplar y adorar a Dios usando cualquier nombre o forma imaginable. El alma trasciende los conceptos y percepciones de Dios por medio de la realización progresiva y hasta que Dios es conocido como la Realidad sin nombre y sin forma, que se puede experimentar completamente sin ser completamente definida.

Dios se expresa en el mundo y por medio del hombre como fuerza creativa, conocimiento, luminosidad, realización y las habilidades expresivas activas con potenciales ilimitados para llevar a cabo nuestros propósitos. Se puede conocer a Dios en el silencio del alma, cuando nuestra conciencia se ha apartado de las condiciones exteriores y de las más sutiles emociones y procesos mentales.

## **Día Dos**

### **La fuente de todo**

*En el principio era la Palabra y la Palabra era con Dios y la Palabra era Dios. Todas las cosas por El fueron hechas; y sin El nada de lo que es hecho, fué hecho.* Evangelio Según San Juan 1:1&3

Antes del principio, era Dios. La Palabra, se manifestó en expresión. Desde el punto del poder-manifestado de la fuerza creativa de Dios, la Palabra, la corriente del sonido cósmico, actuando sobre sí misma, se expresó como espacio, como tiempo y como fuerzas cósmicas nítidas. De éstos se formó el tejido de la Naturaleza primordial.

La vida inteligente de Dios, actuando sobre el campo de la Naturaleza Primordial produjo el drama de la manifestación universal que es, en realidad, una actuación de la interacción de las fuerzas cósmicas. La corriente del sónico, *Om*, es testigo de la existencia de Dios. Es, por lo tanto, la evidencia obvia de la Fuente de todo.

Se puede escuchar esta corriente del sonido cósmico durante intervalos de meditación contemplativa profunda. Al escucharlo, uniéndose a él y siguiéndolo hacia sus orígenes, la atención del devoto se dirige a Dios y la conciencia del alma vuelve a su estado natural.

Cuando el devoto está entregado a sus actividades y relaciones cotidianas, puede recordarse a sí mismo que el mundo está formado de fuerzas cósmicas como manifestaciones de la Palabra. Y la Palabra es Dios.

## **Día Tres**

### **La manifestación de la gloria de Dios**

*Pero los que le recibieron, a ellos les dió el poder para convertirse en los hijos de Dios, incluso a aquellos que comulgan en la Palabra. La Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, la gloria como la del Hijo único de Dios) lleno de gracia y de verdad.*

Evangelio Según San Juan 1:13,14

Quando contemplas tu verdadero ser—el ser que realmente eres—¿Cuál es tu percepción? ¿Te percibes como un ser expresándose como una persona restringida, dominada por pensamientos agitados, cambios anímicos y manifestaciones imprevisibles de circunstancias, o sabes que eres un alma, un ser espiritual?

Cualquier opinión que tengas sobre tí mismo, es una suposición falsa. Tu yo real es divino. Tú estás dotado de todos los atributos de Dios, porque Dios se está expresando como tú. Tu mente y tu cuerpo están formados de la corriente del sonido cósmico que se encuentra en todo: la Palabra, así como todo se forma en el campo de espacio-tiempo. La vida que está presente en todas las formas de vida y en todos los objetos, es tu vida. La luz que ilumina el campo de la Naturaleza, es tu luz. Las fuerzas creativas que habilitan el curso del universo fluyen a través de ti. La buena fortuna es tuya, así como todo lo bueno en la vida. Literalmente, tú tienes poderes y libertad ilimitados. Estos atributos de Dios son tuyos, pero tienen que ser reconocidos para que puedan ser expresados.

## **Día Cuatro**

### **El alma es Dios**

*Aqué! era (es) la luz verdadera, que alumbra a todo hombre que viene a este mundo.*

Evangelio Según San Juan 1:9

El alma, el ser de cada persona, se refleja como un rayo de luz de Dios que brilla en la mente. Tú no tienes un alma—tú eres un alma provisionalmente identificada como mente y cuerpo.

La verdad es que el alma no nace ni nunca muere; solamente se identifica con la mente y el cuerpo y se aparta de esa identificación con el cuerpo durante su transición y con la mente cuando se experimentan estados trascendetales. Esta identificación con el alma y el cuerpo resulta en el olvido del alma, el error inicial del intelecto. El olvido del alma resulta en ignorancia y la ignorancia, resulta en errores de percepción. Los errores de percepción resultan en ilusión, y la ilusión resulta en la confusión y el desempeño ciego en las esferas objetivas.

El sendero hacia el Auto-conocimiento y la Auto-realización de sí mismo, consiste en volver la atención hacia la Fuente, en arrepentirse, en separar la conciencia de los fenómenos transitorios y dirigirlo hacia Aquello que no cambia y que es permanente.

Esto se puede conseguir por medio de un paso consciente, por medio de la disciplina, del estudio, de la oración, de la meditación y sumisión a Dios.

El destino de cada alma es despertar. Despierta ahora y libérate de las sombras del mundo objetivo.

## **Día Cinco** **Tu estás aquí con un fin**

*Y creó Dios al hombre en su propia imagen, en la imagen de Dios lo creó; varón y hembra los crió...Y formó el Señor Dios al hombre del polvo de la tierra, y sopló en él le dió vida; y fué el hombre el alma viviente (encarnada.)*

Libro Primero de Moisés, llamado Génesis 1:27 & 2:7

Un alma identificada-en-cuerpo de hombre o mujer es un ser humano; una combinación de las cualidades divinas y la Naturaleza. Debido a que Dios tiene polaridades duales, las almas desempeñan los papeles masculinos y femeninos. El cuerpo está compuesto de los elementos de la Naturaleza, vivificados por la fuerza vital del alma. El espíritu de Dios es el soplo mismo de vida que anima al cuerpo haciendo posible su expresión.

La fuerza del alma, el prana, fluye dentro del cuerpo a través de la médula oblonga en la base del cerebro hacia los centros superiores del cerebro y baja a través de los centros vitales para alimentar el cuerpo. La fuerza vivificante y la conciencia del alma se llegan a identificar con el cuerpo a tal punto que el alma, por error, asume falsamente que es el cuerpo. Por medio de la discriminación intelectual y la práctica de meditación correcta, el devoto puede cultivar el recuerdo-del-Yo y experimentar estados trascendentales de realización que permitirán que la conciencia del alma se experimente directamente.

## **Día Seis**

### **El conocimiento universal**

*El propósito del universo es servir a la voluntad de Dios. El conocimiento absoluto es el que incluye el entendimiento de todo el universo, desde el campo de la Conciencia Pura, no manifestada, hasta las esferas materiales.*

Yoga Sutras del Patanjali 2:21 & 3:55

Siendo que la conciencia es la única realidad, el universo es la manifestación objetiva de la conciencia de Dios. Los atributos predominantes de Dios, expresándose en el campo de la Naturaleza, rigen las fuerzas cósmicas. Los mundos se manifestaron por la voluntad de Dios de expresarse, por lo tanto, el único propósito del universo es el de servir a la voluntad de Dios, expresándose a través de fuerzas evolucionales.

El universo, siendo auto-referente y auto-suministrativo, está completo dentro de sí. Como almas encarnadas, somos parte del proceso universal. Nosotros estamos aquí también, para cumplir con la voluntad de Dios. Nuestra vida no es nuestra (desde el punto de vista limitado del sentido-del-ego), nuestra vida es la vida de Dios.

El alma resuelta y consciente puede comprender todos los aspectos, atributos y categorías de la manifestación universal al obtener conocimiento. Con tal conocimiento, uno puede entonces vivir libremente en el espacio-tiempo, mientras que interiormente uno continúa cimentado dentro de la consciente realización del Infinito. Aprende a ver al mundo tal como es: Dios manifestándose.

## **Día Siete**

### **Principios de los procesos mentales**

*La mente es inquieta y difícil de dominar, pero se la puede dominar por medio de la práctica constante y el desapego. Para la persona que no observa la disciplina, la Auto-realización es difícil de obtener, pero para la persona disciplinada es obtenible, si se esmera en seguir los caminos correctos.*

Bhagavad Gita 6:35, 36

Tu mente es parte de la Mente Cósmica, la mente de Dios. El campo mental está compuesto del ego (el sentimiento de existencia separada), el sentimiento (debido a la conciencia del alma), el intelecto (la facultad de la determinación) y la mente (el principio del pensamiento). La Mente Cósmica contiene al universo. Al nivel subjetivo tu mente es una con la Mente Cósmica.

Una mente desorganizada, inundada por impresiones sensoriales y sin el control de una intención consciente, nubla las percepciones del alma y contribuye a mayor confusión, cambios anímicos y consecuencias infelices. Tú eres superior a tu mente, por lo tanto, tú puedes escoger tus pensamientos y tus estados mentales, puedes cambiar tus estados de ánimo, puedes participar en pensamientos de posibilidad, puedes controlar estados imaginarios y puedes vivir armoniosamente en éste o en cualquier mundo. Al cultivar una mente equilibrada, puedes ser como un testigo de los procesos mentales y las circunstancias que se desarrollan. Con la práctica de la meditación, tú puedes trascender los estados mentales y experimentar tu naturaleza real como conciencia pura.

## **Día Ocho**

### **El secreto del dominio de sí-mismo**

*Yoga (realización) es la regulación, el dominio y la disolución de las modificaciones del cuerpo mental. El alma, establecida en el Ser (conciencia pura), se mantiene estable en su propia naturaleza. Cuando no está establecida en el Ser, el alma tiene la tendencia de identificarse con el cuerpo mental, con sus cambios y con sus modificaciones.*

Yoga Sutras del Patanjali 1:2-4

La mente es el medio por el cual el alma se relaciona con el mundo objetivo. Mientras la conciencia del devoto esté demasiado identificada con el cuerpo mental y sus procesos, persistirá la confusión. El secreto del Auto-dominio consiste en, intencionalmente, controlar los procesos mentales, escogiendo el estado mental deseado y resistiendo los indeseables. Esto puede obtenerse, hasta cierto punto, por medio de un auto-análisis y una determinación despegada y por medio de la práctica regular de meditación superconsciente.

Durante la meditación se dirige la atención desde los procesos mentales hacia las realidades superiores—niveles superconscientes de percepción, luego hacia Dios y al nivel de conciencia pura. La meditación superconsciente diaria resulta en una calma mental y en la influencia benéfica de fuerzas superiores que resisten, debilitan y finalmente neutralizan y disuelven las tendencias y normas destructivas mentales. Con el crecimiento espiritual progresivo, el devoto mantiene la conciencia del alma en todo momento, los procesos mentales se ordenan y se vuelven completamente constructivos.

## **Día Nueve**

### **El potencial más alto de la vida**

*Hay una ley fundamental de la vida. Para reconocerla, debemos entender de donde viene la vida y hacia donde va. Debemos mirar más allá de nuestros objetivos hacia lo que realmente queremos realizar en nuestras vidas. Debemos considerar el propósito final de la vida: esto es, su más alto potencial para un desarrollo óptimo.* Paramahansa Yogananda

¿Cuál es el propósito final de la vida? ¿Por qué existe el universo y por qué estamos en el mundo? Por supuesto, no estamos aquí sólo para sobrevivir, para luchar, para cumplir nuestras fantasías individuales y después morir.

El propósito de la vida es expresar sus cualidades divinas. Estamos aquí para expresar nuestras cualidades divinas innatas. El universo está en proceso de transformación y de realizar sus propósitos ordenadamente. ¿Qué tal tú—estás en proceso de transformación y de realizar ordenadamente tus propósitos para un propósito superior?

Para tener éxito en realizar nuestros propósitos debemos, obviamente, mejorar nuestro entendimiento, examinando la naturaleza de Dios y los propósitos de Dios. No estamos aquí simplemente para satisfacer nuestros propios deseos—estamos aquí para ser participantes en los planes de Dios. El potencial más alto de la vida para el desarrollo en las esferas manifestadas es de purificar todos los procesos Naturales. Satisface tus necesidades personales legítimas mientras que al mismo tiempo realizas tus propósitos divinos.

## **Día Diez**

### **El sendero del discipulado**

*Si son fieles a mi palabra, entonces serán mis discípulos: y conocerán la verdad y la verdad los hará libres.* Evangelio Según San Juan 8:31,32

El sendero del discípulo dedicado es el camino del crecimiento espiritual progresivo seguro. Así como no hay esperanzas de éxito personal de ninguna clase, sin lealtad y sin concentración, la realización espiritual no puede existir sin la dedicación a los principios que ayudan en el crecimiento.

El egocentrismo, la egolatría y la falta de madurez emocional, son evidencias de la resistencia psicológica hacia el discipulado. Un verdadero devoto en el sendero espiritual, estará entregado a Dios y estará dispuesto a renunciar todo lo que no sea útil para fines superiores. Un discípulo tiene una disciplina con propósito. Un discípulo sabe que Dios es el Ser Supremo. Un discípulo controla sus pensamientos y estados mentales, cultiva la paciencia para armonizar las emociones, sabe que su deber es el servicio a los procesos universales (la voluntad de Dios), aprende y logra una conducta correcta, atiende a sus prácticas espirituales y prepara su cuerpo, su mente y su conciencia en todos los aspectos para estar más abierto a las influencias divinas. Para ser un discípulo verdadero, uno debe hacer las cosas necesarias para el discipulado.

Sé un discípulo de Dios y vive de acuerdo a ello. Este es el camino para la felicidad óptima y la verdadera realización del alma.

## **Día Once**

### **El sendero de acción recta**

*El entrenamiento de sí-mismo y el control de los impulsos sensoriales, el estudio profundo y la sumisión a Dios, son los modos prácticos para alcanzar la concentración perfecta y la paz interna. Este es el sendero de Kriya Yoga.*

Yoga Sutras del Patanjali 2:1

Los impulsos descontrolados resultan en una vida sin propósito, una mente confusa, trastornan las emociones, nublan la conciencia del alma, disipan (dispersan despilfarradamente) las fuerzas vitales y lo envuelven a uno en circunstancias poco satisfactorias e incluso dolorosas. El primer paso intencional en el sendero del discipulado es el de aprender a vigilar y a controlar los impulsos sensoriales. Los deseos e inclinaciones pueden ser restringidos en la mente antes de que los impulsos sensoriales se vuelvan muy pronunciados.

Después, continúa con el estudio sobre los asuntos de este mundo para un desempeño hábil, así como la metafísica (los principios detrás de los hechos relativos), para tener acceso al conocimiento de asuntos subjetivos. Todas las acciones rectas se dedican a Dios, porque sólo la gracia de Dios es supremamente influyente. *Kriya* significa “acción” (Sánscrito)—las cosas que hacemos para contribuir a nuestro bienestar y crecimiento espiritual, así como los hechos espontáneos que ocurren debido a la gracia. *Yoga* es el proceso que restablece la conciencia del alma a su estado original puro.

## **Día Doce**

### **Hacia un mundo iluminado**

*El Kriya Yoga finalmente se esparcirá por todas las comarcas y ayudará a armonizar a las naciones a través de la percepción personal y trascendental del hombre hacia el infinito.* Mahavatar Babaji

Las acciones rectas, siendo universalmente aplicables, son para todas las personas en todos los tiempos. Los principios fundamentales de la vida correcta y el crecimiento espiritual trascienden los credos y las prácticas sectarias. El Kriya Yoga representa un enfoque natural hacia la vida, dando énfasis al crecimiento espiritual.

Reduce tus deseos personales y vive simplemente. Descubre el propósito de tu vida y realízalo. No pierdas tiempo y recursos en acciones y relaciones inútiles. Decide tu curso de acción intencional y concéntrate en éste. Paramahansa Yogananda decía a menudo, “La evolución espiritual puede ser acelerada por medio de un empeño concentrado.” Al tener intención consciente, al ser leal a los ideales superiores realizarás más en unos pocos años, de lo que de otra manera realizarías en varias encarnaciones. La vida es preciosa. No la gastes, sigue directo hacia el objetivo de la realización de Dios. Se conoce el camino, simplemente hay que seguirlo. Tus esfuerzos personales, las bendiciones de los santos y la gracia de Dios te guiarán hacia tu radiante realización espiritual. ¡Regocíjate!

## **Día Trece**

### **Todo el conocimiento está dentro de tí**

*He proclamado este imperecedero camino hacia la Auto-realización a los hombres sabios de la antigüedad y a los ejecutores de las leyes bajo las cuales los hombres viven. Lo han pasado de un hombre a otro a través del lineaje de los sabios reales, hasta que esta verdad se perdió en el mundo a través del tiempo. Esta misma ciencia te la he declarado hoy día a tí, porque tú eres mi discípulo y amigo, y este es el secreto supremo.*

Bhagavad Gita 4:1-3

Un axioma mencionado a menudo por los maestros iluminados es: El conocimiento está basado en la conciencia. La conciencia, siendo primera causa así como manifestándose variablemente, contiene dentro de sí todo el conocimiento de sí misma, su potencial y sus procesos.

Tú, como una unidad especializada de la Conciencia Suprema tienes dentro de tí todo el conocimiento de tí mismo, de tu potencial y de cómo desempeñarte. A medida que te educas espiritualmente, tu conocimiento natural se desarrolla. Entonces descubres todo acerca de tí mismo, así como todo acerca de Dios y Dios-como-el-universo. De tiempo en tiempo, el conocimiento consciente sobre los hechos de la vida se oscurece en las mentes de la población en general. Después de un tiempo, nuevamente el conocimiento vuelve a pronunciarse debido a las influencias evolucionarias y las enseñanzas de los sabios. A pesar de las circunstancias exteriores, recuerda la verdad—el conocimiento está basado en la conciencia, dentro de tí, y puede ser desarrollado y expresado.

## **Día Catorce**

### **El sendero de la realización**

*El ser adepto se obtiene por medio de la purificación de los tres cuerpos del hombre. También se lo obtiene por medio de la gracia del gurú. La Purificación se realiza a través de la Naturaleza, la penitencia (el cultivo del trabajo interno paciente) y el mantra.*

Swami Sri Yukteswar

Un adepto es competente, ha despertado a la realización superior de Dios. La conciencia del Alma se procesa a través del cuerpo y cuanto más sensible sea el cuerpo a las influencias del alma, las percepciones del alma y sus habilidades se expresarán, obviamente, mucho más.

Se puede purificar el cuerpo físico por medios naturales: una dieta sana, aire fresco, la luz del sol, control de las tensiones y un régimen equilibrado entre la actividad y el descanso.

Se puede purificar la naturaleza emocional por medio del auto-examen y el cultivo de una persistencia paciente en el sendero espiritual. De esta manera se fomenta un grado de calma interna y bienestar psicológico.

Se puede purificar el cuerpo mental por medio de la contemplación del mantra. *Om* es el mantra universal que se debe escuchar y experimentar. Esta corriente del sónico cósmico, cuando se introduce dentro del cuerpo mental, funciona, ordenando los pensamientos y eliminando las influencias inquietantes.

La gracia de Dios que fluye a través del gurú es también una influencia purificadora y poderosamente exaltadora en el discípulo.

## **Día Quince**

### **La realización de la unidad**

*Cuando se trascienden las ondas de conciencia por medio de la práctica de meditación sincera, la conciencia, al ser purificada, experimenta unidad con el Ser Supremo. Por lo tanto el mundo manifestado, la conciencia del que busca y la Conciencia Suprema se experimentan como una sola. La Conciencia Suprema se manifiesta como tres, y parecerá ser tres mientras continúe el egoísmo.*      Lahiri Mahasaya

La identificación con la mente y sus fluctuaciones causa que el alma asuma un punto de vista erróneo sobre sí misma. Cuando, durante la meditación, cesan las fluctuaciones mentales y se aquieta la conciencia, entonces se experimenta espontáneamente la conciencia pura del alma. Esto es la Auto-realización, que resulta en la trascendencia. Entonces, no existe el sentido de separación entre el Ser Supremo, Dios, y el alma.

Los meditadores competentes saben que los esfuerzos para reprimir los pensamientos y sentimientos son fútiles. La manera de experimentar la conciencia pura es de alejar la atención y la percepción de los pensamientos y sentimientos. Así, quedando éstos abandonados, su energía queda debilitada, se vuelven sutiles y después quedan inactivos. Cuando se eliminan las modificaciones de la mente y el meditador se mantiene alerta, lo que queda es la consciente y clara percepción del ser.

## **Día Dieciséis**

### **El amor entregado**

*Ama a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el primer y gran mandamiento. El segundo es, Ama a tu prójimo como a tí mismo. En estos dos mandamientos, se basan todos los principios de las relaciones rectas y las enseñanzas santas.*

Evangelio Según San Mateo 22:37-40

El amor se expresa como un cuidado afectuoso hacia el objeto querido. El amor a Dios debe ser un cuidado afectuoso entregado; es decir, completamente incondicional. Tal amor nace espontáneamente en el corazón, en el ser, cuando el deseo de unidad con Dios es intenso.

Paramahansa Yogananda decía a menudo que la devoción a Dios era más importante que cualquier otra cosa que uno pudiera hacer para contribuir en su crecimiento espiritual. Todas las cosas útiles que hacemos por supuesto nos ayudan, pero sin amor, nuestras acciones pueden ser mecánicas y para beneficio propio. El crecimiento espiritual se acelera muchísimo cuando existe el amor entregado, el amor que no desea nada, excepto el conocimiento y la experiencia de Dios.

Tal amor perfecto no necesita ser dramatizado, excepto en nuestro afecto hacia nuestras relaciones personales y la adherencia a los deberes conocidos. El amor es entregado, es tranquilo, es precioso y, sí, es sagrado.

Es fácil vivir una vida virtuosa y recta cuando rige el amor. Cuando el amor está presente, florece la bondad.

## **Día Diecisiete**

### **La devoción a Dios**

*Mis temores hacia la muerte y el nacimiento terminaron cuando el Señor, con su presencia gloriosa, se reveló ante mí. Su luz brilló dentro de mí y las sombras desaparecieron. Cuando contemplé interiormente, obtuve la joya preciosa del Nombre del Señor (la corriente del sonido); en mi estado de exaltación, todas mis miserias huyeron. La joya de mi mente quedó absorta en el amor interno del Señor.*

Santo Kabir

¿Cuánto amor tienes a Dios? ¿Tienes devoción a Dios y a su realización? Si amas a Dios sin reservas y eres un devoto en el sendero hacia la realización-de-Dios, tu progreso espiritual será rápido. A cada momento de tu vida los pensamientos de Dios flotarán en tu mente, cada sentimiento que tengas estará infiltrado por la conciencia de la presencia de Dios; cada acción será una oferta al servicio de Dios. En resumen, todo lo que hagas será completamente constructivo. Todas tus acciones serán desinteresadas porque sus resultados serán tu oferta a Dios.

Entregado a Dios, extasiado en el silencio meditativo, tu mente será iluminada con la luz de Dios. Todo te será revelado, nada que tenga valor te será oculto. Llegarás a percibir realidades superiores que se pueden alcanzar pero que no se pueden describir, se pueden experimentar pero no se pueden definir. Perderás todo temor a la muerte y el temor a los estados después de la muerte; los efectos de acciones pasadas no tendrán ningún poder para disminuir tu conciencia de la Presencia Divina.

## **Día Dieciocho**

### **Tú estás aquí para servir**

*Tú tienes derecho solamente a la acción y no a los resultados de la acción; no dejes que los resultados de la acción sean tus motivos; tampoco dejes que exista una afición a la inacción. Haz el trabajo necesario, firmemente establecido en la comprensión de tu verdadera naturaleza, renunciando a todo apego y manteniendo una mente serena, tanto en los momentos de éxito exterior como en los momentos opuestos.*

Bhagavad Gita 2:47

¿Quién es el que desempeña una acción? ¿Quién desempeña el trabajo? No podríamos realizar nada, si no fuera por la vida, el poder y la realidad de Dios, presente en cada circunstancia. Nuestras vidas no son nuestras para poseerlas. Nuestras vidas representan la Unica Vida. Dios es el realizador, nosotros somos los agentes de Dios. Somos simples participantes en un drama mayor.

Aprende a estar satisfecho interiormente. Atiende a tus deberes personales de una manera alegre y responsable. Cultiva las virtudes. Continúa en el sendero hacia el crecimiento espiritual y hazlo todo como un servicio—no pensando en el beneficio que puede traerte, sino en lo que tú puedes dar. Actuamos porque debemos, porque nuestra participación en el mundo natural lo requiere. El evitar acciones responsables significa ser inmaduro emocionalmente y la falta del entendimiento.

## **Día Diecinueve**

### **Dios proporciona todo**

*Busca primero el reino de Dios y su justicia: y todas estas cosas (lo que necesites) te serán proporcionadas.*

Evangelio Según San Mateo 6:33

¿Te sientes algunas veces ansioso acerca de tu seguridad personal y sobre cómo abastecer las necesidades básicas de la vida? ¿Piensas en términos de escasez y limitación y ocasionalmente estás inseguro y dudoso acerca de las circunstancias en general? No lo estés. Dirígete hacia la Fuente y todo te será proporcionado fácil y apropiadamente.

Busca primero el conocimiento y la comprensión de Dios, así como una relación consciente con Dios, mientras vives en armonía con el universo todo se desarrollará en orden divino. Esta es la llave maestra de la verdadera y perdurable seguridad.

El universo nos proporciona todo para nuestro bienestar y necesidades personales. Lo que se necesita está disponible—sólo necesitamos aprender a ver y aceptar. No asumas falsamente que Dios está tan ocupado dirigiendo los asuntos cósmicos que te deja descuidado. Reajusta tu manera de ver el mundo, tu manera de relacionarte con éste, tu manera de pensar, sentir y actuar. Todo lo que Dios es, está manifestado totalmente ahora. Dios, como tú, está participando en el proceso mundial y Dios ciertamente sabe cómo atender todas las actividades, grandes y pequeñas, porque todas son iguales en la conciencia de Dios. Sé feliz. Sé agradecido. Fluye con el orden del universo.

## **Día Veinte**

### **Dios brilla a través de tu cuerpo**

*Les ruego que así como Dios me ha favorecido con entendimiento, que presenten a sus cuerpos un sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es su razonable servicio.*

Epístola Del Apóstol San Pablo A Los Romanos 12:1

Un sacrificio es una ofrenda amorosa entregada a favor de circunstancias o condiciones más aceptables o superiores. Tu cuerpo es el templo santo donde el mismo espíritu de Dios vive, y a través del cual Dios se expresa. ¿Tiene salud tu cuerpo, es puro y está completamente funcional? ¿Está purificado y responde a las necesidades y aspiraciones de tu alma? ¿Se procesa tu conciencia fácilmente a través de tu cuerpo y puedes desempeñar sin tropiezos tus nobles propósitos?

Una vida larga y saludable tiene valor porque te permite alcanzar tus metas, servir la causa de la evolución y realizar a Dios en esta actual encarnación. Por lo tanto, renuncia toda conducta inútil y destructiva y vive una vida pura y natural. Cumple los preceptos conocidos que contribuyen al bienestar y aprende a vivir en armonía con las fuerzas constructivas del universo. Cuida de tu cuerpo y éste te servirá debidamente. Considéralo como el cuerpo de Dios y tú como su guardián.

Cultiva estados de conciencia superiores y medita con regularidad para que influencias superconscientes entren en tu cuerpo para purificarlo y reforzarlo. Esta es tu ofrenda razonable para Dios.

## **Día Veintiuno** **Demuestra tu dedicación**

*Y no se conformen con este mundo; sino transfórmense por la renovación de su entendimiento, para que experimenten cuán buena, aceptable y perfecta, es la voluntad de Dios.*

Epístola Del Apóstol San Pablo A Los Romanos 12:2

Permanece en armonía con la bondad del universo, pero evita la conformidad hacia las conductas comunes en las personas no iluminadas. Que sea renovada tu mente por el espíritu de Dios en tí y tus pensamientos, sentimientos y conducta reflejarán tu entendimiento superior. Mahavatar Babaji dijo: “Pocos mortales (aquellos limitados por sus ilusiones) saben que la posibilidad de la realización se extiende completamente hasta este mundo.” Mucha gente vive vidas inconscientes y mecánicas, en lugar de servirse de las bendiciones disponibles.

El desempeño y desarrollo ordenados son inclinaciones naturales de los procesos de la vida. Esta es la voluntad de Dios, el impulso divino que se realiza cuando no se resiste. Puedes demostrar tu dedicación en el sendero espiritual, viviendo como debes vivir, no como una persona inepta, que lucha, sino como un ser espiritual libre. La manera de demostrar tu dedicación en el sendero hacia la realización es actualizando, incorporando todas las virtudes y todas las características y conductas espirituales y exaltadoras. Todo comienza con una selección: los procesos mentales organizados responderán de acuerdo a tu selección, dando paso a una conducta apropiada.

## **Día Veintidós**

### **Realiza tu destino divino**

*El sendero espiritual consiste en un veinticinco por ciento de esfuerzo del discípulo, un veinticinco por ciento de apoyo del gurú hacia el discípulo y un cincuenta por ciento de la gracia de Dios. Sin embargo, no te olvides que el veinticinco por ciento que te corresponde significa un cien por ciento de tus propios esfuerzos y tu sinceridad.*

Paramahansa Yogananda

Cuando aceptamos la gracia de Dios, ésta sólo es responsable de la realización de nuestro destino divino. Nuestras acciones correctas dirigidas hacia el desarrollo propio son muy importantes durante este proceso. Si tenemos la buena fortuna de relacionarnos con santos, su influencia espiritual será exaltadora.

¿Qué es lo que haces para ayudarte a tí mismo, para recibir la gracia divina? ¿Estás controlando tus pensamientos, tus conversaciones internas, tus estados mentales, emocionales y tu conducta? ¿Prestas atención a relaciones apoyantes? ¿Estás viviendo con un propósito? ¿Eres constante en tus prácticas de oración y meditación? ¿Estás haciendo todo lo que puedes por llevar una vida equilibrada, pura y provechosa?

Lahiri Mahasaya les decía a sus discípulos: “Esfuerzo, esfuerzo, hasta que un día—¡contemplad!—la aspiración divina se realiza.” Esta es la forma de vivir. No importa lo que otros hagan o dejen de hacer. Sé constante en el sendero seleccionado y la gracia de Dios eliminará todos los obstáculos y velará la realización del destino de tu alma.

## **Día Veintitrés**

### **La gracia redentora**

*El Señor es mi pastor; nada me falta. En lugares de delicados pastos me hace reposar; me lleva junto a aguas de reposo; Conforta mi alma; me guía por senderos de justicia por amor de su nombre.*

Libro De Los Salmos 23:1-3

Así como el pastor cuida de su rebaño, así Dios cuida de nosotros. Por lo tanto, a través de nuestros esfuerzos diligentes, responsables y atentos hacia nuestros deberes, debemos confiar en Dios sin ninguna reserva.

El espíritu de Dios se mueve en los asuntos de los hombres y del universo para despertar a las almas y transformar la materia. Esta actividad influyente es la gracia. Nos alienta, incluso cuando no prestamos atención a sus acciones y se hace más evidente cuando lo hacemos. Cuando respondemos a la gracia, mostrándonos abiertos a la vida, ocurren acontecimientos maravillosos. Se nos desarrollan las capacidades creativas. Los poderes intelectuales aumentan. Nuestra apreciación por la vida y sus diversas oportunidades se intensifica. Se manifiestan energías antes restringidas. Nos proporcionan conocimientos las percepciones intuitivas. Somos más felices, pacíficos, sentimos satisfacción espiritual. Las circunstancias se hacen más armoniosas y alentadoras. Nos vemos provistos de nuevos recursos. Se experimenta buena fortuna, esperada pero no planeada. La conducta recta es espontánea. Vemos la vida-como-es, de una manera maravillosa y vislumbramos un futuro glorioso.

## **Día Veinticuatro**

### **Si amas a Dios, sirve a la vida**

*El sabio no acumula para sí mismo.*

*Cuanto más sirve a los demás, más tiene para sí mismo.*

*Cuanto más da a los demás, más posee.*

*El Sendero de los Cielos es ayudar al prójimo y no herirlo.*

*El Sendero del sabio es actuar pero no competir.*

Lao-tzu

Amar pero no buscar amor, dar sin recibir, servir sin exigir servicio, ser completo en Dios, dejando que Dios se exprese a través nuestro. Esta es la manera de vivir de acuerdo con Dios y la Naturaleza.

No todos saben esto, por lo tanto hay necesidades que llenar y heridas que curar. Deja que las necesidades sean satisfechas y las heridas se curen a través de tí. Sé tan práctico como tengas que ser, mientras que interiormente te mantienes en la serena conciencia del ser. Entonces sabrás cómo proceder, cuándo actuar y cuándo estar quieto. La bondad fluirá de tí hacia un mundo receptivo. La bondad fluirá alrededor tuyo para satisfacer tus necesidades fácilmente y reajustar todas las circunstancias—las tuyas y las de aquellas personas desconocidas.

La naturaleza serena de Dios es absoluta. Deja que tu naturaleza interna se establezca en esa calma. Entonces, cuando esa calma sea perturbada por una necesidad personal o las necesidades de los demás que tú conozcas, el universo fluirá a llenar esas necesidades y a restaurar tu paz interna.

## Día Veinticinco

### El camino seguro hacia la libertad del alma

*Y esta es la verdad noble que se sobrepone al dolor. Nace del deseo, que conduce al renacimiento, que trae consigo la pasión y el deleite...Y esta es la noble verdad para que el dolor cese. Es la completa suspensión del deseo...quedando emancipado de éste...Es el noble sendero de los ocho pétalos.*

Atribuído al Gautama Buda

Hay una manera de vivir en este mundo con entendimiento y sin trauma. No se puede negar la vida, pues su naturaleza es expresarse. Pero se puede vivir la vida espontáneamente y disfrutandola, sin sufrimientos. Cuando tu mente está siempre serena y fluyendo con el curso de las circunstancias, intuitivamente te comportarás en cada situación de una manera correcta. Cuando no tienes la mente serena, cuando te resistes a seguir con el curso de los hechos, habrá ocasiones de reto, incluso de desilusión y de dolor.

Las causas, a no ser que sean modificadas o neutralizadas, resultan en efectos previsibles. El deseo descontrolado conduce a errores de juicio y varias complicaciones. Por lo tanto, controla los deseos e impulsos, determina la mejor manera de proceder, usando la inteligencia. Vive la vida sin aferrarte a nada, sin apegos. Los cambios son innatos al universo y este es un hecho que debe ser entendido.

Entrénate a estar siempre con paz interna y ya no dependerás de las cosas externas. Estarás relacionado con el mundo, pero sus experiencias no podrán herirte.

## **Día Veintiséis**

### **Vive así**

*Este es el sendero noble de los ocho pétalos — puntos de vista correctos, aspiraciones correctas, lenguaje correcto, conducta correcta, correctos medios de ganarse la vida, esfuerzos correctos, atención correcta y la contemplación correcta.*

Atribuído al Gautama Buda

El punto de vista correcto hacia la vida se basa en la comprensión espiritual, la cual proporciona una visión de la naturaleza de la Conciencia Suprema, Dios, la naturaleza del alma, el proceso del mundo y cómo despertar a las realidades superiores.

Las aspiraciones correctas incluyen el deseo de experimentar completa iluminación de la conciencia y de estar al servicio de los procesos transformadores de la evolución.

El lenguaje correcto es amable y constructivo.

La conducta correcta está siempre de acuerdo con los principios espirituales y las leyes de la Naturaleza.

El medio correcto de ganarse la vida, siempre será en beneficio de todos los participantes.

El esfuerzo correcto incluye todos los actos intencionales que contribuyen al bienestar y crecimiento espiritual, para uno mismo y para los demás.

La atención correcta es el estar centrado en el alma y en la conciencia de Dios.

La contemplación correcta es la entrega a Dios y en dejar fluir la atención y el entendimiento hacia el campo de la conciencia pura.

Vive así y vivirás bien.

## **Día Veintisiete**

### **El templo de la mente alerta**

*Que el devoto de Dios se concentre constantemente en la realidad de la Conciencia Suprema, manteniéndose en esa soledad y siempre solo, con control de sí mismo, libre de deseos y anhelos. Sentado en una postura recta, que su atención se concentre en un punto; controlando los pensamientos y sentidos, que practique la contemplación pura y obtenga la pureza interna.*

Bhagavad Gita 6:10-13

Los sabios dicen que la mente es como un cristal que refleja todo lo cercano a ella. Cuando dominan las ondas mentales desordenadas, la mente no refleja perfectamente su objeto, que es la luz del alma. Calma esas ondas de tu mente y la luz del alma, tu realidad luminosa, brillará ahí con claridad.

El propósito de la práctica de la meditación consiste en apaciguar los movimientos del cuerpo mental. Una vez que se logre ésto, nada queda que pueda restringir las percepciones y conciencia del alma. El apartar la atención de lo externo y de los procesos físicos y mentales, conduce hacia una existencia pura y no modificada. Se dice que éste es el paso directo hacia la realización de Dios y de las percepciones trascendentales. Empieza con una oración y usa cualquier método de meditación que te ayude, o deja que la meditación progrese espontáneamente. Cualquier medio que uses, aparta la atención de condiciones inquietantes y dirígela hacia Eso que está más allá de las condiciones relativas. Experimentarás la dicha que es la percepción pura, tranquila y jubilosa de la conciencia espiritual.

## **Día Ventiocho**

### **Vive con fé**

*La fe es la substancia de las cosas que se esperan. A través de la fe entendemos que los mundos fueron hechos por la Palabra de Dios, de manera que las cosas que se ven fueron hechas de cosas que aparentemente no se ven.*

Epístola Del Apóstol San Pablo A Los Hebreos 11:1&3

Una mínima educación espiritual revela que hay algo más allá de la materia densa que creó los mundos y que *Aquel Algo* es superior a éstos. La Palabra, la corriente cósmica creativa, fluyendo desde el nivel de Dios, manifestandose como fuerzas cósmicas, produjo los mundos y todo lo que existe en ellos. No tenemos necesidad de percibir las fuerzas cósmicas sutiles directamente, para saber de su existencia, así como no tenemos que percibir a Dios directamente para saber que Dios existe. Lo aceptamos con fe debido a las evidencias que observamos.

La fe es también una influencia creativa. Tú puedes creer en algo hasta lograr su manifestación, al mantener la convicción de que tal manifestación es posible. La fe creativa, entonces, es la substancia misma, la esencia sutil, de lo que se manifestará en tu vida cuando tu fe sea pura y constante.

Ten fe en lo bueno y en lo posible. Visualiza resultados deseables. Siente su realidad. Sé firme en el conocimiento consciente de lo que es posible y se está manifestando en tu vida. La fé te libera de la fatalidad (causa realtiva) y armoniza tu vida con un destino divino.

## **Día Veintinueve**

### **El sendero interno a la realización de Dios**

*La luz de Dios brilla en el ojo espiritual del hombre. El ojo espiritual es el portal interno que conduce al alma del hombre hacia el reino divino de la gloria de Dios. Dios vive en el hombre y se puede conocer a Dios cuando el hombre entra en el santuario interno de su conciencia pura e iluminada.*

Lahiri Mahasaya

Cuando el devoto meditador fija su mirada dentro (y a través) del ojo espiritual entre las cejas, la concentración se vuelve estable, se sobrepasan las distracciones mentales y se percibe la luz del alma. Al encaminar la atención, hacia y a través del ojo espiritual, el devoto percibe fuerzas sutiles cósmicas y experimenta realidades superiores.

La luz del ojo espiritual es el reflejo de la luz de la energía del alma, presente en el centro medular en la base del cerebro. Al concentrarte en el centro espiritual, tú estimulas que las fuerzas vitales fluyan desde los centros vitales inferiores hacia el cerebro, y éstas, entonces, se perciben como luz. Mientras escuchas el sonido de la corriente cósmica, ríndete a la atracción positiva del centro del ojo espiritual y permite que tu percepción se expanda dentro de la esferas interiores de las fuerzas cósmicas finas y sutiles. Finalmente, encamínate más allá de las fuerzas cósmicas hacia la percepción directa de Dios y del campo no manifestado del Ser-Existencia-Conciencia Pura. Todo te será revelado.

## **Día Treinta**

### **Hacia la conciencia cósmica y más allá**

*La realización divina significa el conocimiento de tu ser verdadero, como el gran océano del Espíritu, disolviendo el espejismo de que eres este pequeño ego, este cuerpecito y personalidad humanos.*

Paramahansa Yogananda

Así como Dios es omnipresente, así somos omnipresentes. Si no lo sabemos es debido a nuestra identificación con la mente y la materia. Además, existe *Eso* de nosotros que está fuera del nivel del espacio-tiempo. En el nivel más íntimo de nuestro ser, somos conciencia pura.

Cuando el alma despierta parcialmente de los estados condicionados, experimenta grados de superconciencia, después estados de conciencia cósmica que la conducen hacia la conciencia de Dios y percepciones trascendentales. Cuando tú eres superconsciente, tienes habilidades extraordinarias y poderes de percepción agudos. Cuando tú eres conciencia cósmica, tú experimentas al universo como un drama de energías cósmicas, dirigido por una Inteligencia Suprema. Cuando conoces esta Inteligencia Suprema, tienes acceso a la realidad de Dios. Con la Realización-de-Dios, las últimas etapas del despertar del alma ocurren como un resultado de la gracia, y de acuerdo al destino de tu alma. Recuérdate constantemente: “No estoy permanentemente limitado a esta mente y cuerpo. Soy Espíritu omnipresente.” De esta manera tu crecimiento espiritual se acelerará.

## **Día Treinta y uno Establécete en la paz perfecta**

*El Señor te bendiga y te guarde: El Señor haga resplandecer su rostro sobre tí, y te tenga misericordia: El Señor alce a tí su rostro y te dé paz.*

Cuarto Libro de Moisés Comúnmente  
Llamado Los Números 6:23-26

La paz perfecta, no solamente la ausencia de la discordia, sino la satisfacción del alma, está disponible para cualquiera que la busque. La paz que “no es de este mundo”, porque no depende de las circunstancias, está dentro de tí. Mientras continúes buscándola, te eludirá, porque no es un objeto que se pueda poseer, es un conocimiento y un entendimiento que se debe vivir para experimentararlo.

Nada ni nadie puede proporcionarte la paz. Solo tú, con la ayuda de Dios, puedes aprender a establecerte en la paz perfecta. Recuerda continuamente tu insignificancia individual y la significancia total de Dios. Dios, siendo todo en todo, te contiene. Dios, aunque activo exteriormente, está interiormente en paz. Reconoce a Dios y tú también tendrás paz en medio de la actividad, y cuando permanezcas en el silencio contemplativo.

Dios te está bendiciendo, está velando por tí, está brillando sobre y dentro de tí, te dá su gracia, está siempre presente y te proporciona la paz.



Escribe claramente algunos de los planes constructivos de acción que reflejen tus propósitos y tu seriedad. Incluye tu oración diaria y tu programa de meditación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**AFIRMA EN VOZ ALTA  
CON CONVICCION Y REALIZACION**

*Con gran gozo reconozco que soy un ser espiritual naturalmente dotado con conocimiento y potencial infinitos. Sé que estoy aquí para expresar las cualidades divinas en cada pensamiento, palabra, sentimiento y obra. Con la ayuda de Dios, haré todo a mi alcance para estar abierto cada vez más al conocimiento y percepción de Dios. A medida que crezco espiritualmente, permito que mi luz, fluya en expresión, bendiciendo a todos y a nuestro mundo que despierta. Soy feliz. Estoy agradecido.*

## Center For Spiritual Awareness

Nuestro centro internacional se encuentra situado en el noreste 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](mailto:csainc@csa-davis.org)

Sitio Web: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)