

La
Simplicidad
de la Iluminación
Espiritual

Lo que debes hacer y saber para
despertar rápidamente la iluminación
consciente, de tu verdadera naturaleza
en tu relación con Dios.

ROY EUGENE DAVIS

CSA Press / Lakemont, Georgia

Copyright © 2004 por Roy Eugene Davis

ISBN 0-87707-295-7

CSA Press
Post Office 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

CSA Press es el departamento de publicidad de
Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Introducción

Nuestro despertar, a través de las etapas del crecimiento espiritual, puede ser lento, moderado o rápido, de acuerdo a nuestra aspiración y apropiados empeños.

Las páginas que siguen aquí te explicarán cómo apresurar tu crecimiento espiritual. Para resultados óptimos, lee el texto varias veces y aplica lo que has leído.

Es tu destino llegar a la iluminación espiritual. En el nivel más profundo de tu ser, ya estás completo, sereno e eres sabio. Asume que esta es una realidad y deja que se actualice.

Roy Eugene Davis

Lakemont, Georgia

Mayo 2004

Índice

Introducción 3

Significados de palabras que se deben saber 6

Primer Capítulo

La Simplicidad del Iluminación Espiritual 7

Segundo Capítulo

La Importancia del Compromiso Total hacia el
Sendero Espiritual 16

Tercer Capítulo

Haz que tu vida tenga valor 22

Cuarto Capítulo

Preguntas y Respuestas 33

Suplementos

Las Categorías de Manifestaciones Cósmicas 14
Cómo practicar la Meditación Superconsciente 15

Significados de palabras que se deben saber

alumbrar Porporcionar conocimiento o penetración espiritual.

claridad Hacer claro o pureza.

contemplación La examinación atenta de una cosa o concepto con activa expectativa de descubrimiento.

Dios La única Realidad. El aspecto absoluto que es el ser puro de existencia. El aspecto expresivo tiene atributos de los cuales emanan y se animan los universos.

ego La percepción ilusoria de la auto percepción.

El Yo Nuestra esencia como una unidad de Conciencia Pura. Las almas son unidades con el sentido ilusorio del Yo.

gracia La divina ayuda que se dá libremente y sin esfuerzo a aquellos que están abiertos a élla.

meditación Contemplación interna que se practica para aquietar la mente y aclarar la conciencia.

metafísica La investigación ordenada y sistemática de los primeros principios de la última realidad, la naturaleza del ser y cosmología.

oración La invocación reverente de la influencia divina.

realización Percepción perfecta con conocimiento de lo que se percibe. Cuando despertamos del sentido ilusorio del yo, despertamos (somos conscientes). Cuando comprendemos la realidad de Dios, estamos conscientes en Dios.

simple Fácil, sin complicaciones o dificultades.

subliminal Debajo del umbral de nuestra percepción consciente.

Primer Capítulo

La Simplicidad de la Iluminación Espiritual

Un Poder activo nutre al universo y podemos aprender a cooperar con Éste.

Tener iluminación sobre algo, es tener conocimiento sobre éllo. Ser *espiritualmente iluminado* significa tener un conocimiento perfecto sobre nuestra naturaleza, la realidad de Dios, y los procesos de la vida.

El crecimiento espiritual no tiene que ser difícil. Muchas veces se cree que para descubrir la verdad de la esencia de nuestro ser y nuestra relación con Dios, requerimos años de un esfuerzo riguroso y un trabajo intenso para sobrepasar una variedad de obstáculos y circunstancias dificultuosas.

Para ser iluminado espiritualmente:

- Aspira fervientemente a un despertar espiritual completo.
- Adquiere los conocimientos correctos sobre tu verdadera naturaleza y Dios.
- Adquiere los conocimientos para hacer que tu potencial innato se actualice, y así, puedas aplicarlo.

Muchos de “los buscadores de la verdad” experimentan dificultades innecesarias y a menudo, episodios de frustración y desesperación, debido

a que no tienen el entendimiento intelectual sobre su esencia natural, la realidad de Dios, y lo que esperan llegar a hacer y cómo hacerlo. Aunque sus intenciones sean buenas, están confundidos. Sus pensamientos y acciones están determinados por actitudes egoístas, deseos subliminales, creencias culturales adquiridas, decisiones irracionales, o conductas egoístas y opiniones erradas de personas que no tienen el conocimiento espiritual y con las cuales se relacionan, admiran o cuya aprobación buscan.

Puedes aprender *sobre* Dios por medio de aquellos que ya tienen el conocimiento de Dios. Puedes *conocer* a Dios, mejorando tus poderes intelectuales e intuitivos y acalarando tu mente y conciencia hasta que el conocimiento innato emerja y se convierta en sabiduría.

Aquello a lo que comunmente se refiere como Dios (su origen del antiguo Alemán, “el bien superior”) tiene un aspecto transcendente (más allá de lo relativo, el fenómeno objetivo) y un aspecto modificado con sus propias características. El aspecto transcendente no se puede comprender completamente por medio de la mente o el intelecto; se lo puede experimentar debido a que somos parte (unidades) de él. El aspecto modificado se puede conocer, así como sus atributos y acciones.

La iluminación espiritual no es una meta a la que se debe llegar, tampoco es el efecto o resultado de una causa. Se lo actualiza (se lo hace real) cuando despertamos a la verdad de lo que somos

y nuestra relación con Dios. El despertar espiritual es generalmente gradual, con descubrimientos parciales o precedidos por descubrimientos completos. Puede también ocurrir instantáneamente.

Se aconseja seguir con paciencia el curso de un estudio útil y las prácticas espirituales, mientras uno permanece atento a la posibilidad del conocimiento repentino que puede ocurrir.

Tener *paciencia* significa estar mental y emocionalmente tranquilo y quieto, mientras se desempeñan los deberes y se participa y escogen actividades o propósitos que tienen significado. Tener *habilidad* significa tener capacidades tanto en pensamiento como en el aspecto manual/físico. *Adherirse* significa, persistir sin dudar. El *estudio* útil hace posible que se adquiera el conocimiento práctico. La *práctica espiritual* útil nos prepara hacia el despertar del auto-conocimiento y conocimiento de Dios.

Satori es la palabra japonesa para una penetración significativa que puede ser parcial, como vislumbres de lo que es la verdad, o puede ser repentino y completo. La paz mental, una vida ordenada, los estudios metafísicos y la meditación aplicados para aclarar la conciencia, pueden hacernos más receptivos hacia descubrimientos significativos.

Los yogis usan la palabra en Sanscrito *samadhi* que describe estados superconscientes que se pueden cultivar para purificar la mente y la conciencia. Los estados preliminares de *samadhi*

pueden estar mezclados con pensamientos y estados anímicos. Los estados puros están desprovistos de pensamientos y emociones. Ambos son preliminares para la transcendencia, durante la cual, se realiza la percepción directa de la última Realidad.

La superconciencia pura se realiza cuando las emociones del meditador se calman, la mente está quieta, los pensamientos cesan, y las influencias subliminales están inactivas. Siempre que la mente esté algo activa o las influencias subliminales no estén inactivas, el samadhi puro no puede prevalecer, aunque un estado momentáneo superconsciente puro puede algunas veces tomar lugar.

La superconciencia meditativa es un estado completamente internalizado, durante el cual la atención y las fuerzas vitales se apartan de las condiciones ambientales, los sentidos y la mente, y el meditador se mantiene consciente y atento a lo que se está experimentando y observando. La realización final es la libertad de la identificación con cualquier influencia que pueda modificar o borrar la conciencia de uno.

Cuando la realización perfecta es inquebrantable, uno percibe claramente la realidad de la conciencia pura, como ser-existente y que toda la realidad relativa ya no tiene una base independiente o permanente. Con la conciencia en su Fuente, el que está iluminado espiritualmente percibe que, lo que se llaman las realidades espirituales y materiales, son manifestaciones de Una Realidad y que pueden

funcionar libremente y expresarse de acuerdo a ese conocimiento, sin volver a los estados ordinarios de conciencia.

Así, la persona espiritualmente iluminada permanentemente, vive efectivamente, liberada de los problemas que la gente común experimenta y cuya conciencia está todavía borrosa. Aunque algunos efectos de acciones erradas pasadas pueden todavía ocurrir, la persona iluminada no sufre y nada de lo que pueda ocurrir afecta o disminuye su Autorrealización y realización con Dios. Con el transcurso del tiempo, las influencias de condicionamientos subconscientes, que una vez causaban problemas, así como el residuo de deseos latentes no sabios, se debilitan y neutralizan por medio de influencias superiores del estado superconsciente que prevalece. Se realiza entonces la liberación de la conciencia.

La Autorrealización espontánea ocurre cuando se trascende el sentido ilusorio del ego.

El alumbramiento espiritual no se debe precibir como una meta a la que se debe llegar durante o después de la transición del cuerpo, sino como una posibilidad real en tu actual reencarnación. Tampoco se lo debe considerar como un premio por una conducta correcta. Existen millones de personas “buenas” en el mundo cuya conciencia es ordinaria y a las que no les es importante despertar espiritualmente. Todas las almas con el tiempo aspirarán el crecimiento espiritual, el cual culminará en la liberación de la conciencia y la

restauración de ésta a su pureza original.

Somos unidades individualizadas de un campo de Consciencia Pura; debido a la interacción con el campo primordial de la naturaleza (una vibración proyectada de su poder que manifiesta el tiempo, el espacio, y las finas fuerzas cósmicas de las cuales se originaron los universos).

Cuando estas unidades son individualizadas, son atraídas al campo primordial de la naturaleza o se proyectan en éste por medio del poder que éste emana, su conciencia queda borrosa. Una cubierta de una sustancia material es atraída hacia la unidad haciendo entonces que tenga un cierto grado de discriminación intelectual. Después se atrae una capa de una sustancia mental, la cual procesa percepciones y conceptos (la mente). Estas coberturas, con la conciencia natural del alma y el sentido ilusorio del yo, aunque algo limitadas, hacen posible que pueda relacionarse y funcione en el reino material.

Cuando un alma queda atraída por el reino material denso, queda provista con un cuerpo físico. Cuando se identifica mayormente con la mente, cuerpo, y las condiciones ambientales, la percepción de su verdadera naturaleza es imperfecta.

Existen dos maneras para despertar hacia tu verdadera naturaleza y éstas son las siguientes:

- Usando el intelecto y la intuición para discernir la diferencia entre el ser como el observador y los estados de conciencia ordinarios. Cuando sabes lo

que no eres, puedes saber lo que eres.

- Practicando la meditación con regularidad hasta llegar al estado de superconsciencia.

La meditación que se practica para dar lugar a estados de conciencia placenteros o para experimentar un cierto grado de paz mental o emocional, aunque sean útiles para manejar el estrés, no siempre resultan en el crecimiento espiritual o la iluminación de la conciencia.

Afirma con convicción

Yo sé que soy un ser inmortal y espiritual
que permanece en la entereza de Dios

Las categorías y secuencias de los Procesos de Manifestación Cósmica

El campo de Conciencia Absoluta (pura)

El aspecto expresivo de Dios con atributos
que hacen posible la Manifestación Cósmica

La Naturaleza Primordial

La vibración del poder de la Conciencia, espacio
tiempo, y las fuerzas finas cósmicas. Las almas son
individualizadas por medio de interacciones de la
Conciencia Suprema con la naturaleza primordial.

La Mente Cósmica

La única mente de la cual nuestras mentes son
unidades y son el resultado de nuestros estados
mentales y nuestros pensamientos; produciendo
las circunstancias y hechos correspondientes.

Las Esencias Sutiles de los Cinco Sentidos

El olfato, gusto, tacto, vista y oído.

Las Esencias Sutiles

de los Cinco Modos de Acción

Asimilación, eliminación, reproducción,
movilidad y dexteridad.

Las Esencias Sutiles de los Cinco Elementos

Eter (espacio con las fuerzas cósmicas), aire,
fuego, agua, tierra y materia.

La Manifestación densa de las Esencias de los
Cinco Elementos en y como el mundo físico.

Cómo Practicar la Meditación Superconsciente

Medita, temprano en la mañana o en cualquier otro momento que prefieras, y en un lugar tranquilo

1. Siéntate con la espalda recta. Respira profundamente dos o tres veces. Quédate tranquilo. Dirige tu atención hacia la parte superior y al frente de tu cerebro. Si rezas, invoca la presencia de Dios, hazlo así ahora mismo.
2. Siéntate tranquilo, esperando y observando a medida que tu mente se calma.
3. Si tu atención empieza a vagar o los pensamientos persisten, usa una técnica de meditación para enfocar tu atención. Puedes repetir mentalmente una palabra que selecciones como “Dios” o “Paz” hasta que los pensamientos se calmen, entonces deja el mantra y continúa sentado en el silencio.
4. Cuando tu conciencia esté clara, permanece en ese estado de superconciencia por un tiempo.
5. Empéñate en mantener esa tu calma y ese estado de conciencia clara después de meditar.

Práctica por unos 20 a 30 minutos una o dos veces al día hasta que puedas meditar fácilmente. Siéntate por más largo tiempo si prefieres.

Segundo Capítulo

La Importancia del Compromiso Total hacia el Sendero Espiritual

No camines solo la mitad del camino, o tres cuartos del camino, o casi hasta el final del camino y después terminas dejándolo. Cubre el camino completo en esta incarnación. — *Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)*

Muchas de las personas en busca de la verdad me dicen que no están satisfechos con su progreso en el sendero espiritual y quieren saber qué deben hacer para obviamente actualizar su potencial innato.

El crecimiento espiritual es la emergencia espontánea de cualidades espirituales que ocurren cuando las condiciones que lo limitaban anteriormente dejan de existir.

Algunos de los obstáculos hacia el crecimiento espiritual son la inquietud, la confusión, la inquietud emocional, la duda, el apego a creencias falsas, la percepción errada de lo que se observa, las conductas (acciones) neuróticas, las adicciones, la flojera, y un sistema nervioso no purificado o un cerebro no desarrollado. Descarta todos los obstáculos cultivando una quietud (calma) mental, la paz emocional, los pensamientos racionales, los poderes de discernimiento, la autodisciplina, el entusiasmo y la resolución, los hábitos de buena salud, así como prácticas correctas de meditación.

El principal obstáculo que se debe superar es la falsa percepción del ego (el yo personal) que limita

la conciencia y hace que pensemos y sintamos que somos seres mortales. Los pensamientos racionales y descubrimientos pueden ocurrir cuando la meditación superconsciente hace que podamos hacernos conscientes de nuestra esencia natural, que no cambia, y así conocer nuestra unidad con Dios.

Los errores comunes que se deben evitar

Hasta que la Autorrealización y la realización en Dios sean permanentes, un sentido erróneo del ego puede hacernos pensar o actuar como si los hábitos e ideas erróneos se activaran en la mente.

Se deben evitar los siguientes errores:

- *Falta de seguridad en nuestro compromiso firme para seguir el sendero espiritual.*

Si realmente quieres ser Autorrealizado o la realización en Dios, decide hacerlo tan pronto como sea posible. Empieza inmediatamente a hacer lo que debes hacer para que tus cualidades naturales e innatas se actualicen. Un firme compromiso te facilitará hacer lo que es necesario para llegar a lo que te propones.

- *La falta de resolución.*

Establece tus prioridades y alegremente haz lo que es importante o necesario y sin demoras.

- *Permitir los estados anímicos, o que la opinión de otros determinen tus pensamientos y acciones.*

Adquiere los conocimientos necesarios para realizar tus propósitos y toma decisiones racio-

nales sobre lo que debes hacer. Tu eres responsable por la manera que vives y por las decisiones que tomas y sus resultados. Sé decisivo. Vive desde lo profundo de tu ser, en vez de vivir superficialmente permitiendo la influencia de los estados ánimicos, los pensamientos erráticos, y las circunstancias externas.

- *El uso incorrecto de tu tiempo disponible, tus energías y tus habilidades.*

Dá prioridad a tu tiempo disponible y haz correctamente lo que debes hacer primero. No dejes que tus fuerzas vitales se debiliten hablando excesivamente, o preocupandote, o manteniendo hábitos dañinos, o privando tu mente y cuerpo del descanso necesario. Usa tus habilidades sabiamente, concentrándote en seguir las metas y propósitos que consideras importantes.

- *El interés superficial hacia la espiritualidad.*

Debes concentrar sinceramente, tu atención hacia el conocimiento de tu verdadero Ser y de Dios, y las leyes mundanas y metafísicas (más allá de lo físico), y las leyes de causa y efecto. Interésate en las posibilidades de descubrimiento del verdadero significado de tu vida y cómo adquirir los conocimientos para vivir correctamente a medida que vas despertando, a través de las etapas del crecimiento espiritual.

- *La aplicación superficial del conocimiento.*

Usa correctamente los conocimientos que ahora

tienes para verificarlos. Piensa constructivamente. Piensa siempre en las posibilidades. Usa creativamente la imaginación. Aprende cómo los estados de conciencia y mentales atraen las respuestas correspondientes de la Mente Universal. Entonces comprenderás por qué es importante que seas responsable de mantener un estado de conciencia claro y el control de tus pensamientos, estados anímicos y las acciones sabias. Si tus circunstancias actuales no son ideales, admite que éstas reflejan tus estados de conciencia mentales, tus preferencias, tus decisiones, y tus acciones. Para cambiar las condiciones actuales, cambia tus estados de conciencia y tus estados mentales emocionales y tus acciones. Puedes escoger a ser el dueño de tu destino (que las condiciones que tú permites o activas se manifiesten o persistan).

- *La preocupación con teorías filosóficas o con las técnicas nuevas, “avanzadas”, de meditación.*

Estudia lo que las personas iluminadas han dicho en lugar de envolverte con especulaciones teóricas. Cuando adquieras información nueva, examínala hasta que la entiendas.

Después de que aprendiste las técnicas de meditación, las debes usar diligentemente. Las técnicas de meditación son “herramientas” que se deben usar para calmar la mente y aclarar la conciencia. Las oraciones, el uso de un mantra (palabra o frases usadas para enfocar la atención), la práctica de pranayama, se usan para armonizar

los flujos de las fuerzas vitales del cuerpo, así como otros procedimientos pueden ser de utilidad.

- *La interacción social excesiva y no útil.*

Se puede disfrutar de una interacción social apropiada y sana que puede ser de mutuo beneficio. Una interacción excesiva te puede distraer de tus propósitos principales y puede debilitar tus energías. Cuando sea posible, escoge asociarte con personas optimistas en vez de personas pesimistas o con dependencias emocionales. Cuando te relaciones con otros que son egoístas o materialistas, sé cortez mientras te mantienes centrado en el alma y mantienes tu paz.

- *La falta de adquisición de conocimientos metafísicos o seculares lo suficientemente útiles o correctos.*

La adquisición de conocimientos útiles hace que puedas vivir más adecuadamente, y el proceso del aprendizaje ejercita tu mente y mejora la capacidad de tu cerebro a procesar la información. Las personas que siguen aprendiendo continúan manteniendo una mente activa a medida que envejecen.

- *Abandonarse a la fantasía.*

El imaginar circunstancias posibles es de utilidad. El permitir una imaginación descontrolada no es útil. Los individuos que permiten que su atención vague continuamente y que su mente esté constantemente inundada con ideas irreales, generalmente lo hacen porque no son felices o

realizadas y no están dispuestas a enfrentar los hechos de la vida. El buscador de la verdad debe ser siempre realista y racional. Si tienes inclinaciones de fantasear, cultiva una voluntad dinámica para vivir y actualizar tu potencia natural. Planéa e inmediatamente implementa metas y proyectos constructivos. Concéntrate en hacer lo que es importante para tu óptimo bien y el bien de todos.

Los resultados positivos de tu compromiso hacia el sendero espiritual serán los siguientes:

- Un aumento en los poderes intuitivos e intelectuales.
- Una transformación psicológica.
- Grandes mejoras en tus habilidades.
- La emergencia ordenada de conocimientos innatos.
- Pensamientos racionales y mejores poderes de imaginación creativa.
- Aclaramiento progresivo de la conciencia.
- La conciencia cósmica.
- La Autorrealización.
- La realización en Dios.
- La liberación de la conciencia.

La realización que aspiras tener está disponible ahora y la puedes experimentar cuando la aceptes. Dirígete hacia tu interior, hacia la esencia de tu ser. Allí, descubrirás la verdad de ti mismo y la realidad de Dios.

Tercer Capítulo

Haz que tu vida tenga valor

Una de las preguntas que recibo frecuentemente es, “¿Cómo puedo descubrir mi lugar correcto en la vida y saber sin lugar a dudas mi principal propósito?”

Aunque el principal propósito en la vida, para alguien que no está iluminado espiritualmente, es de despertar hacia este estado, las personas que hacen esta pregunta generalmente quieren saber qué es de valor en base a su vida cotidiana. Si todavía sientes que tu vida no tiene valor:

- Ora y en esa quietud observa tus pensamientos y sentimientos. Escríbelos. Si un vislumbamiento no ocurre, ten paciencia.
- Pregunta: ¿Si fuera libre, si tendría las habilidades y recursos para hacer lo que quiero hacer, qué haría? Escribe tus respuestas.
- Si tus propósitos están bien definidos, sigue adelante. Si necesitas conocimientos (experiencia) o entrenamiento, adquiérelos.
- Si no sabes cuales son tus propósitos, ábrete a los mensajes de tu inteligencia innata y lo que parecen ser oportunidades útiles que la vida te presentará de vez en vez.
- Manténte alegre y optimista.

El escribir los pensamientos y planes provinientes de la inspiración es muy importante, porque así no

te olvidas de las ideas que parecían sabias o los planes que pensabas que podrían ser dignos de implementarlos.

Hacen unos años, los directores de una firma grande respondieron a una encuesta sobre sus prácticas para seguir o implementar sus metas. Se encontró que el 23% no tenían metas específicas; 67% tenían algunas metas pero que no las escribieron; solo un 10% tenían metas a largo plazo. Entre aquellos con metas de largo plazo, solo una persona en tres escribió un plan claro y específico. Los directores con metas específicas las realizaron el 44% de tiempo. Aquellos que escribieron sus metas las realizaron el 89%. Las personas que tienen metas y propósitos, tienen expectativas de tener éxito y actúan decisivamente; sus esperanzas y metas generalmente producen los resultados esperados.

Existen varias razones por las que una meta clara y definida resula en un éxito:

- Las metas que se imaginan vívidamente y que se cree hacer una realidad, dan por resultado pensamientos, planes y acciones que son decisivos y productivos.
- Nos concentramos en asuntos que se consideran esenciales y descartamos aquellos que no lo son.
- Tenemos más probabilidades de tener una vida ordenada, porque somos entusiastas y optimistas, y nuestras selecciones en lo que se refiere a dieta, ejercicios, descanso, educación, prácticas

espirituales y relaciones, generalmente alientan nuestros planes futuros.

- Nuestros estados de conciencia y estados mentales corrientes, se interrelacionan y atraen una respuesta correspondiente de la Mente Universal.

Haz que tu vida realmente tenga valor decidiendo ser responsable de tus estados de conciencia y los estados mentales y emocionales.

Si ocurren retos o circunstancias inesperadas, no dejes que disturbem tu paz interior. Cuando estas circunstancias o relaciones son dificultosas o te causan distracciones, manténte sereno y toma las decisiones correctas. Cultiva una conciencia centrada en el alma en todo momento, a pesar de lo que ocurra alrededor tuyo.

Pide lo que necesitas o deseas

Lo que necesitas, lo que te mereces, y tus deseos valiosos se deben llenar. Cuando conoces tu relación con el Infinito, sabes que esto es verdad. Cuando piensas y sientes que eres una persona ordinaria, puedes confundirte. Puedes pensar que Dios te está negando la seguridad que necesitas o el bienestar que deseas debido a pasados errores o para darte una lección. Dios no premia ni castiga, tus experiencias corresponden a tus propios estados de conciencia y a tus acciones.

Nunca pienses que condiciones subconscientes adquiridas, debido a pensamientos, sentimientos y conductas pasadas, deben determinar tus expe-

riencias o que no se puede hacer nada para mejorar tu vida. Aunque las influencias subliminales pueden ser fuertes, tú puedes escoger no dejarte controlar por éstas. Al estar centrado en el alma, estas condiciones se debilitan y se eliminan.

¿Cuáles son tus necesidades? ¿Qué deseas tener o experimentar? Tal vez tus necesidades o deseos no se han hecho una realidad, debido a que tú no pediste lo que necesitabas o querías, o no pediste correctamente.

Lo que pides puede hacerse una realidad. Debes discriminar entre lo que necesitas y lo que son los caprichos, y entre los deseos que pueden hacer o no que tu vida se realice.

Pide con seguridad. No actúes como un mendigo o pidas “simplemente lo suficiente para sobrevivir” o para “facilitar grados limitados”. Tu eres un ser espiritual inmortal. Piensa, siente, y actúa como lo que realmente eres, desde lo más profundo de tu ser, en lugar de como un ser egoísta, dominado por la personalidad. Afirma y reconoce que aquello que imaginas, es posible y que lo puedes experimentar.

Diríjite hacia Dios de la manera que percibes que Dios es:

- Si imaginas a Dios como un ser omnipresente, con quien te puedes relacionar y quien puede responder tus oraciones, ora a ese concepto de Dios.
- Si imaginas a Dios como una presencia omnipotente, ora y diríjite a esta presencia.

- Si estás consciente de la entereza de Dios, reconócela como se está expresando, dentro y alrededor de ti en un orden divino. Cultiva ese sentimiento, con el conocimiento y convicción de que siempre estás en tu “lugar correcto” en el universo y que los recursos abundantes y hechos alentadores, circunstancias y relaciones para tu óptimo bien se te proporcionan espontáneamente.

La manera que pides puede ser en silencio, o mentalmente, o puedes conversar con Dios, de la manera que te imaginas o sabes que Dios es. Conversa con Dios directamente. Sé específico. Pídele lo que necesitas o quieres, hasta que tengas la convicción fuerte y sin ninguna duda de que lo que pides, lo recibirás.

Si el conversar con Dios es una experiencia nueva para ti, experimenta. Descubrirás que el conversar con Dios, organiza tus pensamientos y hace que puedas determinar lo que es importante para tu bienestar. Imagina (o reconoce) la realidad de Dios donde te encuentras. Repite en voz alta: “Dios, esta es mi situación”, y continúa así. Describe tus circunstancias y tus verdaderas necesidades. Define tus deseos y explica por qué quieres que se hagan una realidad. Si tienes temores o conflictos, o sentimientos de culpa, inseguridades, o sentimientos de incompetencia, decláralos. Si tienes hábitos malos a los que quieres renunciar o tienes buenos hábitos que quieres demostrar, afírmalos. Cuéntale todo a Dios. Continúa conversando con Dios hasta que no tengas nada más que

decirle, después permanece en el silencio.

Aunque Dios ya conoce tus necesidades y los deseos de tu corazón, el hablarle, te ayudará a estar más consciente de Dios y serás más perceptivo.

Conversa con Dios en privado y cuando estés solo. Si al principio no te sientes cómodo haciendo esto (o te sientes algo tonto) hazlo de todas maneras. Descubrirás pronto que el conversar con Dios es agradable y es una experiencia satisfactoria y beneficiosa.

Antes de continuar leyendo, pausa
por unos minutos y conversa con Dios.

Busca lo que necesitas o quieres

Sé un observador. Mira más allá de las condiciones que no son compatibles con tus ideales y aspiraciones. Imagina lo que puede ser posible para tí. Mentalmente “ve ésto”. En lo profundo de tu ser, reconócelo y acéptalo. Aparecerán oportunidades que pueden facilitar que tus necesidades y deseos se hagan una realidad; investiga y averigua si éstos te pueden ayudar o no.

Algunas veces las ideas alentadoras se pueden adquirir por medio de lo que otras personas dicen o por medio de lo que lees. Las ideas alentadoras también se presentarán espontáneamente en la superficie de tu conciencia. Si permaneces alerta y atento, descubrirás que intuitivamente tomas decisiones correctas y desempeñas acciones correctas. Verás evidencias de que el universo te

alienta hasta el punto en que tú estes abierto a éste. Tendrás más conciencia cósmica. Intuitivamente percibirás tu mundo como una manifestación de las fuerzas cósmicas. Tus conceptos ilusorios antiguos sobre Dios, sobre tí mismo, y el universo se disolverán. Te darás cuenta de que no existe una separación entre Dios y el reino material en el cual permaneces.

Persiste con tu fé inquebrantable. Rehusa estar triste o los estados anímicos. Sé alegre y continúa con tus intenciones. No permitas que “las noticias malas” sobre hechos que ocurren en tu comunidad o en otros lugares del mundo hagan que te llenes de temores; evita la ansiedad o la depresión. Las circunstancias externas son transitorias. Permanece siempre en *aquello* que nunca cambia.

Después de unos momentos de oración y meditación y en cualquier otro momento, debes reconocer de que estás, en todo momento, en acuerdo con el ritmo armonioso de la vida. Debes saber que todo lo que necesitas ya es disponible e ideal para que tus deseos constructivos se llenen. Ten la fé inquebrantable (la absoluta y pura convicción) de que tus necesidades se satisfacen y que tus deseos se realizan. Ten paciencia cuando necesitas paciencia. Desempeña tus acciones de una manera decisiva y éstas producirán los resultados deseados cuando sean necesarios.

Los beneficios de una vida ordenada

Organiza tu vida y mantente espiritualmente

consciente, mentalmente competente, emocionalmente equilibrado y maduro, sano, confidente de que llenarás tus metas significativas y mantente en un estado armonioso con las personas con las que te relacionas. Un estilo de vida simple (sin complicaciones) y en acuerdo con las leyes de la naturaleza contribuirán a tu bienestar y a que exitósamente llenes tus propositos. Recuerda que una vida larga y sana hará que aprendas lo que necesitas aprender, hacer lo que necesitas o quieres hacer y llevar a cabo tus propositos: hacia la Autorrealización y la realizacion en Dios en esta encarnación.

- Come, duerme, haz ejercicio, desempeña tus deberes y atiende a las necesidades de otros como sea necesario y en un horario regular. Decide cuanto tiempo, energía, o recursos materiales emplearás en estas actividades.
- Cuando sea necesario, evita las distracciones.
- Evita gastos impulsivos e innecesarios de dinero. Cultiva una conciencia de prosperidad: de tener lo que necesitas cuando lo necesitas y libremente hacer lo que quieres o necesitas hacer. Experimentarás una prosperidad permanente cuando los aspectos espirituales, mentales, emocionales físicos y ambientales en tu vida se hayan integrado armoniosamente.
- Conserva tus fuerzas vitales evitando conversaciones innecesarias y superficiales, acciones sin propósito, la preocupación y el estrés. Te sentirás

más sano, y podrás pensar más racionalmente y tomarás las decisiones correctas y los poderes de concentración se mejorarán y estarás más consciente espiritualmente.

Periódicamente revisa tu rutina y modifícala o mejórala cuando sea necesario. Experimenta hasta que descubras una rutina que produce los mejores resultados posibles; continúa con ésta hasta que sientas que debes cambiarla. Una practica regular te proporcionará experiencias útiles.

Evita pensar o afirmar que no puedes meditar. Ora o practica una técnica de meditación que envolverá tu atención. Aspira fervientemente a la Autorrealización y a la realización con Dios. Simplemente no te sientes a meditar sintiendote debil o dudando si puedes meditar o no efectivamente. Siéntate hasta que experimentes un cambio de punto de vista que remueva tu atención y conciencia de esas condiciones. Siéntate hasta que experimentes un estado de superconciencia; durante la cual tu conciencia estará serena y clara. En las etapas iniciales, la superconciencia puede estar mezclada con pensamientos débiles y emociones. A medida que continúas sentándote y observando, tu mente estará en paz y las emociones se calmarán.

Contempla la esencia de tu ser como es: conciencia pura. Cotempla la realidad de Dios. Ríndete al impulso natural de hacer que tu conciencia vuelva a su pureza original. Cuando te rindes así,

los esfuerzos personales ya no son necesarios o útiles porque se desarrollarán, espontáneamente, realizaciones superconscientes.

La concentración meditativa se puede interrumpir ocasionalmente. Los impulsos subliminales que no están desactivados pueden causar olas de movimientos en la mente; entonces emergen los pensamientos. Se puede experimentar visiones y otras fantasías las que se deben eliminar. Aspira sólo a percibir aquello que es permanentemente real, evitando la fascinación con las percepciones y sensaciones meditativas. Los pensamientos y sensaciones son solo relativamente reales; no son la última realidad.

Qué hacer cuando tienes dudas sobre lo que crees o experimentas

A medida que despiertas a través de las etapas del crecimiento espiritual y continuas aprendiendo, es normal que ocasionalmente tengas incertidumbre sobre algunos hechos o experiencias que has tenido. Pregúntate:

- ¿Son reales o verdaderas?
- ¿Puedes confiar en éstas?
- ¿Tienen algún valor?
- ¿Es mi sendero espiritual el correcto para mí?
- ¿Estoy haciendo el progreso que deseo?

Examina tus creencias y experiencias bajo la luz de la razón e intuición. Debes estar dispuesto a hacer

descubrimientos nuevos en lugar de aferrarte a creencias y conductas que ya no tienen valor. Las verdades filosóficas básicas no cambian, pero tu comprensión hacia éstas mejorará. Si estás seguro que tu sendero espiritual es el correcto para tí, pero no estás haciendo el progreso que deseas y mereces, practica con un interés nuevo. Vive de la mejor manera y valientemente.

Afirma con convicción

Pienso y vivo sabiamente con una conciencia
intenta, para que mi vida tenga valor.

Cuarto Capítulo

Preguntas y Respuestas

La mente es superior a los sentidos; el intelecto es superior a la mente; el Ser [la verdadera esencia del ser] es superior al intelecto. – *Bhagavad Gita 3:42*

¿Cuál es la diferencia entre los estados ordinarios de conciencia y la superconciencia?

Los estados de conciencia ordinarios están limitados por el sentido del ego erróneo, por los estados mentales modificados, por la inquietud emocional, y las ideas erróneas que uno piensa que son verdaderas.

La superconciencia (*super, por encima*) es superior a los estados ordinarios cuando estamos despiertos, durmiendo o soñando. Es el estado natural del ser que prevalece cuando apartamos nuestra atención de las características ordinarias de conciencia.

Por favor describa qué se experimenta cuando uno despierta a través de las etapas del crecimiento espiritual.

1. Estamos conscientes de las influencias subconscientes problemáticas, las actitudes mentales limitadoras, las creencias erróneas, y las acciones incorrectas que debemos evitar para permitir que nuestro despertar espiritual ocurra naturalmente. La aspiración ferviente y nuevos descubrimientos hacen posible resultados sabios, concentrados y

constructivos.

2. Se debilitan o neutralizan los hábitos subconscientes que pueden contribuir al dolor o al infortunio y ya no pueden causar el sufrimiento o infortunio.

3. Se pueden fácilmente examinar y discernir nuestros estados refinados de conciencia.

4. Se comprende nuestra relación con la mente y las condiciones internas y externas.

5. Las influencias subliminales ya no causan cambios en nuestra conciencia y la Autorrealización ocurre espontáneamente.

6. Se comprende la realidad de Dios.

7. La mente está completamente iluminada, la conciencia es libre, y permencemos en la constante realización del Ser puro.

Quiero sinceramente ser espiritualmente iluminado. ¿Necesito un gurú (maestro) que me guíe y asista?

Aunque la guía sabia de alguien que esté espiritualmente despierto y con experiencia puede ayudar, puede ser que el gurú no esté siempre disponible. Si tienes tal relación nítrela y haz lo mejor que puedas para ser un buen discípulo (estudiante). Si no tienes un maestro espiritualmente despierto y con experiencia, aprende de otras fuentes, víve de acuerdo a tus ideales, medíta prolijamente, y abre tu mente y corazón (ser) al Infinito. Tu deseo natural de querer despertar completamente culminará en el despertar espiritual. Los impulsos de la gracia de Dios te alentarán y proporcinarán todo lo que es necesario para tu óptimo bien. Recuerda

que donde sea que estés y hagas lo que hagas, siempre permanecerás en la entereza de Dios.

Me gusta orar cuando empiezo a meditar. ¿Cuál es la manera correcta de hacerlo?

La oración es pedir la asistencia divina. Siéntate quieto, Autoconsciente y permanece en Dios. Pídele su ayuda verbal o mentalmente, aspira la Autorrealización y la realización con Dios. Aspira despertar a un estado claro de conciencia.

A medida que la mente se aquieta y tu respiración se hace más lenta y refinada, notarás que los pensamientos se aquietan y tienen menos fuerza. Descarta los pensamientos y enfoca tu atención en lo que quieres experimentar. Ríndete al procedimiento de meditación que ocurre naturalmente hasta que estés consciente de que estás establecido en un estado tranquilo y claro. Permanece allí por un tiempo en el silencio profundo.

Aunque estoy serio en mi sendero espiritual, me preocupa también el bienestar de los demás. ¿Cómo puedo ayudarlos a que despierten espiritualmente y a que se realicen?

Atiende tus regímenes diarios correctos, tus estudios y tus practicas espirituales, mientras desees lo mejor para todos. La conciencia de tu verdadera naturaleza y la de Dios se unirán y elevarán la conciencia colectiva de otros en este y otros reinos. Las almas son unidades de una Conciencia Suprema, la conciencia iluminada de

un alma beneficia a todas las almas.

Cuando alguien te indica un interés sincero en la espiritualidad, proporciónale un libro de ayuda y deja que tome sus propias decisiones. Demuestra la compasión hacia otros mientras mantienes tu Autoconciencia y la conciencia en Dios.

Al terminar tu práctica de meditación, establecido en la conciencia de la entereza de Dios, reconoce la naturaleza de cada alma y mentalmente háblale de la siguiente manera y con convicción:

Reconozco tu naturaleza innata y divina.

Te veo en Dio.

Te veo espiritualmente despierto.

Te veo sano.

Te veo realizado en todo aspecto.

Manténte quieto por unos minutos en esa conciencia pacífica de la unidad. Dá gracias.

No tengo experiencias excepcionales o descubrimientos cuando medito. ¿Debo continuar practicando?

Practica con regularidad y así desarrollarás tus habilidades. Medita con calma. Los descubrimientos ocurrirán poco a poco cuando no estés meditando. A medida que el entendimiento de tu verdadera naturaleza y la relación con Dios, mejora y puedes vivir más efectivamente, tendrás la seguridad de que estás progresando.

La práctica regular de meditación hasta el estado de una profunda calma, paz mental, y

conciencia clara, te proporcionará los siguientes beneficios con-structivos:

- El sistema inmunológico de tu cuerpo se hará más fuerte.
- El proceso biológico del envejecimiento se hará más lento.
- Se activarán influencias regenerativas.
- El sistema nervioso se refinará.
- El cerebro funcionará más efectivamente.
- Después de la meditación, los pensamientos son más racionales y claros.
- Mejorarán los poderes intelectuales e intuitivos.
- Mejorarán los poderes de concentración.
- El aprecio a la vida se hará más activo.
- El crecimiento espiritual puede ocurrir más fácilmente.

Los estudios al cerebro demuestran que la parte frontal del cerebro—relacionado con la creatividad, los poderes de concentración, el discernimiento, y la habilidad de tomar decisiones sabias—se involucran cuando se medita y se desarrollan más cuando se practica la meditación con regularidad. Las interacciones armoniosas entre los dos hemisferios del cerebro, también son mucho más evidentes en los meditadores.

¿Como podemos diferenciar entre las percepciones meditativas y las sensaciones que son el producto de la mente o el cerebro y percepciones de super-

conciencia auténticas?

Se puede pensar erróneamente que las percepciones subjetivas de luz, sonido, sentimientos de éxtasis, y otros fenómenos producidos por la mente y/o el cerebro son resultados de un estado superconsciente cuando uno está experimentando. Continúa meditando hasta que el estado de paz y de conciencia clara prevalezca y que esté libre de fenómenos subjetivos.

¿Se necesita una dieta vegetariana para alguien que está en el sendero espiritual?

Una dieta vegetariana es mas saludable y es evidencia de la sinceridad de causar el menor daño posible, en hecho y pensamiento. Adhíerete a un régimen de vida sano y ordenado que contribuirá a una salud buena. Una vida sana y larga hace que podamos llevar a cabo nuestros propositos, incluyendo la Autorrealización y la realización en Dios.

Debido a las responsabilidades que tengo con mi familia y mi trabajo, me es dificultoso estudiar los principios metafísicos y meditar tan a menudo como yo quisiera. ¿Qué debo hacer?

Fija por lo menos una hora al día para hacer esto. Serás más feliz y podrás desempeñar tus deberes más fácilmente y con más habilidad. En todo momento, debes estar consciente de que eres un ser espiritual viviendo en el oceano de la Vida Infinita. El desempeño de tus deberes de una manera consciente y atenta es también una

practica espiritual.

Pienso que podría tener más inspiración y enfoque si tuviera alguien con quien compartir mis ideales y alguien que me alentara.

Aunque las amistades espirituales pueden ser placenteras, es mucho más importante que tú alientes la voluntad de llenar tus metas en tu vida. Tienes el potencial de tener éxito. Móvitate.

Tengo la tendencia a distraerme con eventos en mi vida y las palabras y acciones de otros. ¿Qué puedo hacer para tener más enfoque?

Observa los eventos objetivamente y sin emoción. Debes estar tan Auto-consciente que lo que otros dicen o hacen no disturbará tu paz interior o será causa para que te desvies de tus metas significativas.

La meditación temprano en la mañana, y las lecturas inspiracionales, cimentarán tu vida en el infinito y harán que pienses más clara y sabiamente. Si el estrés y la confusión se han acumulado durante tus actividades diarias, medita por unos minutos temprano en la noche para calmar tu sistema nervioso y aquietar la mente y emociones.

Estoy comprometido al sendero espiritual, pero soy débil en mi resolución. ¿Qué puedo hacer para persistir de una manera correcta? Al mismo tiempo, tengo temor a la muerte.

Regularmente leé o escucha lecciones sobre

la verdad que te inspiren y motiven. Establece y adhíerete a un estilo de vida sano con y régimenes espirituales. Vive con propósitos reales para tí.

No conozco a nadie que anticipa con alegría y confianza la eventual transición de este cuerpo. A través del tiempo, mucha gente ha escrito o hablado sobre la preparación para este acontecimiento. Aunque es muy fácil que otros digan lo que piensan y lo que se debe hacer sobre ésto, tenemos que enfrentar ese momento de nuestra propia manera. La mejor preparación para tu bienestar futuro es de vivir ahora con una intención consciente.

La mayoría de las personas no se acuerdan de su nacimiento o sus circunstancias anteriores a esta encarnación. Hemos venido aquí desde el espacio interno y volveremos allí eventualmente. Mientras estamos aquí, tenemos grandes oportunidades de aprendizaje, de usar nuestras habilidades creativas y de completar nuestro conocimiento espiritual.

Toma ventaja de las oportunidades mientras estás inspirado. Los procesos ordenados de la vida te amparan siempre, y éstos por medio de la gracia de Dios continuarán amparándote. Sé realista, práctico, y hábil en todo lo que haces mientras conservas una fé inquebrantable en el bien de la vida.

¿Se puede usar la fantasía constructivamente?

Aunque una fantasía descontrolada no es beneficiosa, puede ser útil para permitir que tu imaginación “viaje” libremente cuando inicialmente

piensas sobre lo que es posible de obtener. Esto puede hacer que te sobrepongas a los pensamientos y sentimientos de limitación y que ideas útiles se activen así como el progreso hacia las circunstancias imaginadas y específicas que deseas.

A medida que envejezco, los años parecen pasar más rápidamente y a menudo me pregunto si podré realizar mi meta de ser Autorrealizado o la realización en Dios, antes que ocurra mi transición. ¿Qué puedo hacer?

Manténte en el curso útil de una vida correcta, los estudios metafísicos y las de meditación. Mantén las expectativas de despertar espiritualmente. No sabemos cuando un gradual o repentino cambio de punto vista ocurrirá, que nos permitirá experimentar la verdad de lo que somos y la realidad de Dios.

La pregunta, que muy a menudo se hace: “¿Cómo sabré cuándo he sido Autorrealizado o realizado en Dios?”, la única respuesta disponible es, cuando esto ocurra, tú lo sabrás. Mientras tanto, debes notar que tu habilidad de vivir efectivamente y de comprender los hechos de la vida mejoran progresivamente y todos los aspectos de tu vida también mejoran. Vé tu vida y tus aprendizajes y oportunidades de crecimiento como una gran aventura.

Mucha gente solo puede imaginar lo que su vida puede ser, dentro de los límites de una encarnación y piensan y viven de acuerdo a esta limitada visión

de posibilidades. Expande tu conciencia y mira mucho más allá de las circunstancias existentes de tu realidad.

¿Cuál es la manera efectiva de sobreponerse a los pensamientos y conductas adictivas?

Las adicciones obsesivas y compulsivas auto-limitadoras se pueden superar, escogiendo y desempeñando acciones constructivas. Las acciones que proporcionan un sentido de placer temporario se activan con el afán de proporcionar una sustitución de bienestar que puede experimentarse naturalmente si uno es Autoconsciente, tiene paz interna consigo mismo y con los demás. Las acciones destructivas son síntomas de una aceptación errónea del ego, de sentimientos y pensamientos de falta de autoestima y una inclinación consciente o subconsciente de querer ser castigado.

El remedio permanente para todas las adicciones es el Autoconocimiento que permite que uno esté dispuesto a crecer hacia una madurez emocional.

Necesito sanarme físicamente y necesito tener más prosperidad. ¿La causa de algunos problemas, se debe al karma creado en una encarnación anterior y que tenemos que sobrellevarlos?

Descubre las causas de los problemas y trata de eliminarlos. El afirmar que las circunstancias limitadoras están relacionadas con una encarnación anterior es una manera conveniente de evitar la reponsabilidad para enfrentarlas y resolverlas. Acepta el hecho de que puedes sanarte. Activa tus

poderes de curación naturales. Adopta un estilo de vida sano. Cultiva el optimismo y una actitud mental alegre. Rehusa creer en la limitación y el infortunio. Alienta la buena salud y una libertad total para expresarla. Piensa y actúa como un ser espiritual completamente sano y libre.

No tengo resultados satisfactorios cuando medito. He tratado varios métodos y realmente “me estoy esforzando”.

Puedes tener resultados satisfactorios. No “te esfuerces” con tus prácticas de meditación; cálmate. Usa un método útil para aquietar la mente, después quédate sentado en el silencio, consciente de la esencia de tu ser como una conciencia pura. Continúa así, hasta que tu conciencia esté clara y sientas (en la profundidad de tu ser) tu entereza. Evita la ansiedad y deja que los resultados sean lo que sean. En otros momentos, permanece establecido en la Autorrealización y con un sentido intuitivo de que eres uno con el Infinito, vive con esa intención consciente.

¿Cómo puedo sobreponerme a los sentimientos de soledad? Tengo algunas amistades, pero no hay nadie con quien me sienta conectado.

El único remedio contra la soledad es el Autoconocimiento y la madurez emocional. Entonces aprenderás a disfrutar de tu relación con otros sin tener ningún pensamiento o necesidad de soledad. Alienta a otros sin querer o necesitar nada de ellos. Si pensamientos o sentimientos de

soledad se hacen activos, evita pensar demasiado en ellos: haz algo constructivo que active acciones y pensamientos positivos. Cuando te sientas triste o solitario, el ejercicio físico te puede ayudar porque hace que el cerebro emita secreciones químicas que producen sentimientos de bienestar.

He escuchado a algunas personas que se creen espiritualmente despiertas, decir que los problemas e infortunios se deben aceptar como “la voluntad de Dios” pues éstos pueden enseñarnos lecciones útiles.

Dios no causa nuestros problemas o dificultades. Las condiciones que existen se deben a causas mentales, emocionales, físicas o medioambientales, que se pueden encontrar y solucionar. Todos deben saber esto, y no deberían creer y decir que Dios es capaz de causar el infortunio.

¿Puedo realmente ser Autorrealizado en la presente encarnación?

La Autorrealización es posible en cualquier momento. No se debe pensar que el despertar está dependiente con el tiempo o las condiciones externas.

¿Cómo podemos saber lo que es para nuestro óptimo bien?

Lo que mejora nuestras vidas y contribuye al aumento de claridad de conciencia y mejora nuestra comprensión de nuestra verdadera naturaleza y de Dios, constituye nuestro óptimo

bien. Las condiciones que mejoran nuestras vidas son la buena salud; la paz mental; la estabilidad y madurez emocional; la entereza; las amistades alentadoras; los suficientes recursos financieros; las circunstancias medioambientales seguras; las oportunidades para la libre expresión y lo que alienta nuestra habilidad para despertar espiritualmente.

Mientras permaneces en el mundo puedes realizarte y expresarte libremente, mientras alientas tu crecimiento espiritual. Es un error el concertarse solo en el crecimiento espiritual, ignorando o no prestando atención a una vida equilibrada práctica. A medida que tus poderes de precepción y tus habilidades para vivir mejoran, úsalas sabiamente para mejorar tu vida y la vida de los demás.

Entrena tu mente a pensar racionalmente y con optimismo, sé emocionalmente estable y desempeña todas tus acciones con una intención activa. Este es el mejor entrenamiento espiritual. Haz lo mejor para tu bienestar total, manteniéndote así y de acuerdo a la importancia que tenga para tí.

No permitas que los caprichos, sentimientos, y las opiniones de otros o las circunstancias, controlen tus pensamientos, sentimientos o acciones. Como un discípulo dedicado al sendero espiritual, no quieres ser ordinario; tú quieres siempre ser Autoconsciente y consciente en Dios.

¿Debería preocuparme sobre mi karma en relación a la posibilidad de mi Autorrealización?

Pueden prevalecer tres categorías de karma

(condiciones subconscientes o inconscientes):

- 1) influencias que son evidentes ahora.
- 2) influencias que se pueden activar en cualquier momento.
- 3) impresiones latentes que pueden ser influyentes en el futuro.

Se puede permitir que las influencias constructivas subconscientes prevalezcan si sus efectos alientan nuestras vidas. Se deben resistir y sobrepasar las influencias que causan problemas, por medio de acciones y pensamientos positivos.

Las influencias que se pueden activar fácilmente se pueden resistir o debilitar por medio de acciones y pensamientos constructivos, cultivando la calma mental y emocional y manteniéndose estable.

Se puede resistir y debilitar la posibilidad de impresiones subliminales, las que se pueden neutralizar por medio de influencias superconscientes que purifican tanto la mente y el cuerpo.

Cuando las primeras dos categorías de las influencias subconscientes se han neutralizado y la Autorrealización es constante, estamos “liberados mientras estamos en el cuerpo”. Cuando se neutralizan las impresiones latentes, nuestra conciencia queda completamente liberada.

¿Tenemos una voluntad libre? o ¿Son nuestras experiencias, incluyendo nuestro despertar espiritual, predeterminados?

Si no tendríamos la voluntad libre, no podría-

mos escoger nuestros propios pensamientos y acciones. Tenemos la voluntad libre en relación a cómo escogemos vivir. Tarde o temprano está predeterminado que despertemos a través del crecimiento espiritual hasta que seamos Autorrealizados y la realización en Dios. Aunque consciente o inconscientemente resistamos llenar nuestro destino, no podemos evitar el resultado final. La conciencia de todas las almas que están envueltas con las condiciones mundanas se restaurará eventualmente a su pureza.

Algunos maestros espirituales dan énfasis a la importancia del desapego. ¿Cómo podemos vivir en este mundo sin algún apego?

Lo que esto significa es el desempeño de los deberes, y nuestra relación con los demás, sin depender o estar mental o emocionalmente preocupados por los resultados. El ideal es la autoconcentración y la concentración en Dios, mientras desempeñamos nuestras actividades y nuestras relaciones significativas.

Afirmación

El Espíritu activo de Dios se expresa
libremente a través y alrededor de mí.
Ilumina mi mente, aclara mi conciencia,
me inspira con ideas creativas,
armoniosamente arregla todas mis
circunstancias y relaciones.
en un orden divino para mi óptimo bien,
y libera mi conciencia.

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

Sitio Web: www.csa-davis.org