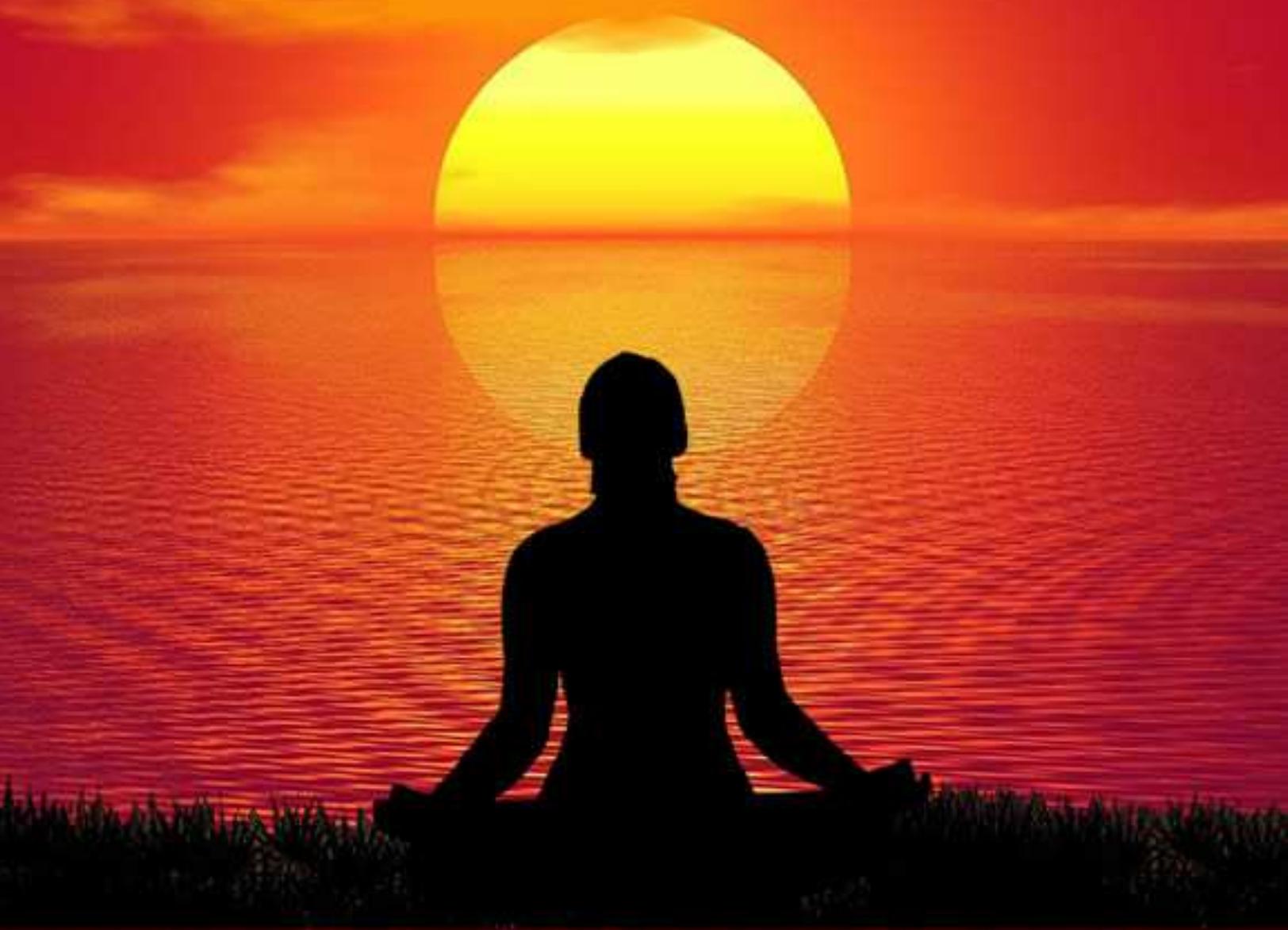


**Una Guía Simple
para la**

Meditación

Roy Eugene Davis



UNA GUÍA SIMPLE PARA LA MEDITACIÓN

Roy Eugene Davis

Roy Eugene Davis

UNA GUÍA SIMPLE PARA LA MEDITACIÓN

Título original en inglés:

Master Guide to Meditation and Spiritual Growth

1 Agosto 1997

Ediciones Digitales

MUNSAN



**Reconozco a la Verdad;
reconozco al supremo maestro, cuya esencia es Gloria;
que otorga suprema alegría; que es la sabiduría pura;
que está más allá de todas las cualidades y es infinito como el cielo;
que está más allá de las palabras; que es uno y eterno, puro y quieto;
que está más allá de todo cambio y fenómeno y es el testigo silencioso
de todos nuestros pensamientos y emociones, reconozco al supremo maestro.**

Reconozco a la Verdad.

- Antiguo himno védico

CSA PRESS, PUBLISHERS

CENTER FOR SPIRITUAL AWARENESS

Lakemont, Georgia 30552

Copyright 2007 por Roy Eugene Davis

ISBN 0-87707-298-1

CSA Press PO Box 7

Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723

Fax No. 706-782-4560

Email: csainc@csa-davis.org

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

CSA Press es el departamento publicitario

del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

Presentación

El camino de la meditación es de los más hermosos que pueda seguir un ser humano. En la actualidad existen innumerables estudios científicos sobre los efectos altamente beneficiosos de los procesos meditativos; sobre la forma en que influyen en el bienestar de todo el organismo y sobre todo en la disminución del estrés y de las enfermedades en general, al aumentar la capacidad del organismo y de sus defensas, para lidiar con todo tipo de influencias negativas externas. Por ello no hablaremos mucho sobre estos beneficios, que antes destacaban solo algunas filosofías orientales y que hoy son ampliamente aceptadas por la comunidad científica y son sugeridas por muchos médicos, en lugar de drogas que muchas veces son más perjudiciales que beneficiosas.

La cuestión es ¿Cómo meditar? Este libro escueto y simple, responde a esa pregunta de una forma llana y directa y facilita el camino para aquellos que no están dispuestos a una rutina más rígida o a unirse a grupos y comunidades específicas.

Roy E Davis fue discípulo de Paramahansa Yogananda, uno de los hombres más espiritualmente elevados que hayan pisado nuestra tierra. Aprendió con él, vivió a su lado en el Ashram, practicó las técnicas milenarias del yoga y con el tiempo, el discípulo se convirtió en maestro y abrió su propia escuela de meditación que hoy cuenta con miles de adeptos en todo el mundo, y en este opúsculo derrama ese conocimiento basado en la vivencia de muchos años, poniéndolo al alcance de todos, con técnicas simples pero sumamente eficaces.

Nota del Editor

ÍNDICE

Presentación

Introducción

1 Primer Capítulo:

La meditación como práctica básica para beneficios propios y el crecimiento espiritual auténtico

Segundo Capítulo:

Experimentando el proceso natural: Cómo meditar efectivamente

Tercer Capítulo:

Las técnicas de meditación y rutinas útiles con resultados satisfactorios

Cuarto Capítulo:

El despertar a través de etapas progresivas de crecimiento espiritual

Quinto Capítulo:

Guías alentadoras para una vida que llene nuestros propósitos y objetivos principales

Guías para una práctica intencional

Introducción

El período de la historia humana por el que estamos atravesando ahora está caracterizado por cambios rápidos en el reino externo, al mismo tiempo que se observan indicios de crecimiento intelectual y un despertar espiritual acelerados en las transformaciones que están ocurriendo en el orden social. Es obvio, para cualquiera que tenga la percepción suficiente de examinar las evidencias, que estamos enfrentando los efectos de poderosas causas evolutivas.

Observo la escena mundial siempre admirado y con optimismo sobre nuestras actuales y futuras posibilidades. Espero que también tú estés observando la revelación del drama de la vida, con el corazón agradecido y viendo siempre el bien.

Debido a estas circunstancias y al extendido interés en asuntos relacionados a facilitar el desarrollo de estados de conciencia y de mejorar las capacidades funcionales humanas, esta edición de *Una Guía Simple para la Meditación* contiene información que, espero, será de utilidad para muchos lectores.

El primer libro que apareció bajo este título fue publicado en 1978 y fue distribuido en varios países. Ahora, para extender más el mensaje, se lo ha revisado y de ahí el texto nuevo, se ha diseñado el formato para referencia fácil, y el precio está al alcance de los recursos de cualquiera que tenga un sincero interés en el tema.

Después de leer este libro y de practicar algunas de las rutinas recomendadas, comparte unas copias con personas que sepas tengan interés en mejorar sus vidas. El tener una relación armoniosa con la Presencia y el Poder, que produce el reino de la naturaleza y lo activa, el cual últimamente, determinará resultados satisfactorios en cualquier meta, siendo ésta nuestra condición real.

Durante mi juventud siempre me preguntaba sobre el significado de la vida y aspiraba a encontrar respuestas. A fines de mis dieciocho años tuve la suerte de conocer a mi gurú Paramahansa Yogananda en Los Ángeles, California. El me entrenó y ahora mientras escribo este libro, ya han pasado más de cincuenta años; y cada uno me ha proporcionado oportunidades incalculables, de continuo crecimiento espiritual y servicio. He recorrido todo el mundo compartiendo esta información y he descubierto que, detrás del velo social y las influencias culturales, todos somos en lo profundo de nuestro ser, los mismos: esa esencia divina y única, que es la realidad de todos.

Todo lo que recomiendo en estas páginas, lo hago o ya lo he hecho. Los principios básicos, las prácticas y las guías son universales. No las he creado yo, no son mías y tampoco pertenecen a nadie. Algunas de las penetraciones que comparto aquí y las explicaciones de cómo observo nuestra relación con el Infinito son mías, debido a que yo, como todos, las vislumbro desde mi perspectiva personal. Considera todo lo que tiene significado para ti.

Usa tus capacidades intelectuales para determinar el significado de lo que no te es claro todavía. Usa tu intuición para ver más allá de las palabras y conceptos, y llegar a la verdad—que es real. Esto no solamente es un camino hacia la comprensión de los procesos de la vida, sino que también significa la satisfacción del corazón—tu naturaleza espiritual.

Si eres un meditador principiante, las guías de los primeros capítulos serán suficientes para permitirte practicar con ventaja. Si eres más experimentado en meditación, revisa tu práctica y asegúrate que es correcta, entonces usa las técnicas y los procedimientos para mejorar tus habilidades de meditación. Incluso si no estás inspirado cuando te sientes inicialmente a meditar, siéntate de todos modos y espera en el silencio. Con el tiempo, tu innato impulso de tener la conciencia restaurada hacia una impecable claridad te implementará el proceso de meditación y dirigirá sus acciones hacia un resultado exitoso.

El planeta Tierra es nuestra morada actual, pero no es nuestro lugar permanente. ¿De dónde venimos?

¿Por qué estamos aquí? ¿Qué debemos hacer mientras estamos aquí? ¿En qué nos convertiremos cuando nos despedamos de este mundo? ¿Cómo podemos despertar hacia una conciencia superior y vivir con un propósito profundo? Éstas son preguntas que debemos hacernos hasta que sepamos las respuestas verdaderas. Rezo para que llegues a conocer la esencia de la totalidad de la vida, para que todas tus necesidades se llenen y se realice tu destino.

Roy Eugene Davis Lakemont, Georgia, EE.UU.

Primer Capítulo

La Meditación como Práctica Básica para beneficios propios y el crecimiento espiritual auténtico

La meditación, practicada correctamente, es el proceso simple de apartar la atención de condiciones y circunstancias que, cuando uno está consciente de ellas y se sobre-identifica con las mismas, fragmentan y nublan nuestras percepciones. La meditación, si nos mantenemos alertas y observantes, nos permite experimentar fácilmente niveles puros de conocimiento y estados de conciencia. La práctica con regularidad nos provee oportunidades frecuentes para descansar física y psicológicamente. Mientras tanto, se libera la atención para explorar estados de conciencia más refinados y para experimentar, fácil y espontáneamente, el desarrollo de cualidades innatas espirituales.

Recuerda, mientras lees este libro y procedas con la práctica de la meditación, que el secreto para una experiencia meditativa exitosa es de estar cómodo con el proceso, permitiendo que los reajustes constructivos de los estados mentales y de la conciencia ocurran naturalmente. Por esta razón, se recomienda que, mientras estés meditando, evites la ansiedad, así como cualquier inclinación que puedas tener de alcanzar algo o hacer que algo suceda.

La ansiedad hacia el resultado de una acción indica una actitud de carencia y nos mantiene demasiado egocéntricos. El esfuerzo personal, o el hacer uso excesivo de la fuerza de voluntad para lograr una meta o hacer que algo ocurra, viene de una autoconciencia a la que debes renunciar para que los niveles de conciencia más refinados puedan percibirse y experimentarse.

Siempre, ya sea meditando, o envuelto en las circunstancias o en las actividades rutinarias, te ayudará estar consciente del hecho de que *tú eres inmortal, un ser espiritual*, que está temporalmente relacionado con la condición humana. Mientras estás en este mundo, tú te expresas como un ser Espíritu-mente-cuerpo, con tu naturaleza espiritual permaneciendo superior a la mente y al cuerpo físico.

Necesitas saber que eres un ser espiritual para que puedas hacer cosas que te ayuden de manera que tus cualidades innatas se desarrollen y expresen.

Las personas que están identificadas con características personales de sí mismas, o con su cuerpo físico, o con circunstancias exteriores, a veces olvidan su naturaleza esencial como seres espirituales. Entonces, si ellos intentan facilitar su crecimiento espiritual, tienden a pensar que deben cambiar su naturaleza humana, condicionada, a una espiritual. La verdad es que la condición humana no cambia a espiritual; cuando la situación es ideal, nuestra naturaleza espiritual despierta y florece, permitiéndonos comprender que sólo utilizamos la mente y el cuerpo, mientras que nuestra realidad, nuestra naturaleza espiritual, permanece siempre como lo que es. En lo más profundo de nuestro ser, somos unidades

individualizadas (pero no independientes) de la conciencia omnipresente de Dios. Incluso un parcial entendimiento de este hecho básico de la vida, puede permitirnos tener una percepción más clara y madura de nosotros mismos y de nuestro mundo, puede ofrecernos la libertad de elegir racionalmente y poner en práctica acciones útiles.

Aunque el propósito principal de la meditación es de facilitar el despertar de la conciencia espiritual, los beneficios adicionales que contribuyen a nuestro bienestar y nuestro mejor funcionamiento son varios:

- Las transformaciones mentales y el proceso del pensamiento se vuelven más organizados como resultado de la calma meditativa y de la influencia de los estados refinados de conciencia.
- Se fortalece el aparato inmunológico y las funciones fisiológicas se vuelven más eficaces y equilibradas.
- Decrecen los procesos del envejecimiento biológico. Los meditadores de más edad, son más jóvenes de cuerpo y mente, que sus años del calendario hacen pensar.
- Se reducen los síntomas del estrés. El aparato nervioso está refinado y activo, permitiendo que la conciencia se procese con más facilidad.
- Se despiertan las energías regenerativas y dirigidas por una inteligencia innata, que vitalizan el cuerpo, fortalecen la mente y tienen influencias restaurativas y curativas.
- Se mejoran las habilidades intelectuales, de modo que los engaños y percepciones erróneas se disipan. Se despierta la intuición, permitiéndonos saber directamente lo que deseamos saber y experimentar: un sentido vívido de orientación interior infalible.
- Aumenta el aprecio de la vida.
- Se estimula la creatividad.
- Se despiertan las cualidades espirituales innatas, permitiéndonos tener capacidades de penetración mental y habilidades superiores.
- Se nutre el crecimiento espiritual auténtico, rápido, y agradable debido a que el cuerpo, la mente y la conciencia quedan benéficamente influidos por los estados de Superconciencia refinada.

El crecimiento espiritual es auténtico cuando se puede validar debido a sus evidentes influencias beneficiosas, podemos demostrar un conocimiento superior y capacidades funcionales sin restricción. Podemos conocer la característica que define a una planta y la vitalidad de una planta viva al examinar las características y la calidad de la fruta que ésta dé. De esta manera, se pueden determinar nuestros estados de conciencia y nuestro grado de entendimiento superior según la manera que vivamos nuestras vidas y según las circunstancias que prevalezcan en ellas. Lo que hacemos y lo que experimentamos tiene

una correlación directa con nuestros estados habituales mentales y de conciencia. Si estamos más despiertos espiritualmente, nuestras vidas tendrán más armonía y satisfacción.

No sugiero que midamos el crecimiento espiritual por estándares materiales, solamente que, si estamos espiritualmente conscientes, deberíamos demostrar espontáneamente una fortaleza de alma y una mejoría de nuestras capacidades funcionales.

Deberíamos tener menos engaños (creencias erróneas, fijadas) e ilusiones (percepciones equivocadas) y poder vivir con más destreza. No podría decirse que nosotros estamos despiertos espiritualmente si continuamos manifestando características comunes con los estados de conocimiento nublados: una escasez de habilidad intelectual, trastornos adictivos personales, la constante frustración de los deseos y otros tipos de limitación. Podemos "amar a Dios" y sentirnos entregados a un crecimiento espiritual —y (quizás) suponernos bastante santos—pero, cuando los resultados de las circunstancias cotidianas no se desarrollan constructivamente y con regularidad, será buena idea admitir que necesitamos resolver problemas; no estaremos satisfechos hasta que lo hagamos.

Si te interesa experimentar los beneficios de una alta calidad de vida por medio de la meditación, procede con intención dedicada y el crecimiento espiritual continuará. Si ya estás más concentrado en el crecimiento espiritual, acepta los beneficios adicionales cuando se revelen. El hacerlo sólo puede mejorar la vida y hacerla más agradable.

La meditación practicada con regularidad es valiosa para cualquiera que quiera aprenderla y siga las prácticas rutinarias recomendadas. Para que la práctica sea efectiva, los individuos minusválidos, con problemas mentales o emocionales, no deben tratar de meditar hasta que se haya restaurado un grado de salud funcional. El meditador tiene que mantenerse atento y alerta al proceso, para que así se eviten las distracciones.

Si tienes una afiliación religiosa y ésta te es satisfactoria, no necesitas cambiarla para practicar la meditación. La meditación te permitirá estar más centrado en el alma y más consciente en Dios. Con un crecimiento espiritual progresivo, el entendimiento de tu relación con el Infinito mejorará.

Tendrás mejores capacidades de penetración mental: serás más capaz de, intelectual e intuitivamente, discernir la verdad del engaño.

Nuestra práctica espiritual diaria, tan útil como es, representa sólo una porción del tiempo que tenemos para vivir bien. La forma en que vivamos cada momento consciente es tan importante, como el tiempo que pasamos en nuestros intervalos de contemplación subjetiva. En medio de las circunstancias y relaciones cotidianas se nos proveen muchas oportunidades para demostrar lo que sabemos y probarnos a nosotros mismos la profundidad y claridad de nuestro conocimiento. Si no vivimos bien: es decir, libres y provechosamente, no crecemos espiritualmente. Cómo experimentamos la vida, está relacionado directamente con nuestra condición interna: nuestra salud y madurez psicológica, nuestra comprensión del propósito de la vida y lo que estamos dispuestos hacer

para vivir exitosamente.

Por lo tanto, no debemos ser adictos a nuestras rutinas espirituales, o tener la tendencia de abandonarnos al trabajo interior hasta tal punto que neguemos el privilegio (incluso el deber) de participar en actividades y relaciones significativas. Las sesiones de contemplación subjetiva, según lo previsto, deben estar equilibradas con otras actividades dignas. De esta manera estamos satisfechos y satisfacemos los propósitos de la vida en sí.

Segundo Capítulo

Experimentando el proceso natural - Cómo meditar efectivamente

Un plan útil para la práctica de la meditación es de considerarla como la actividad más importante de cada día. Fíjala como una cita de extrema importancia y acude a tu cita con el Infinito sin fallar. Nuestras vidas están destinadas a vivirse efectivamente y con éxito. Para esto, necesitamos permanecer alertas y capacitados. La práctica de la meditación correcta y regular, puede contribuir a nuestro bienestar general y puede ampliar nuestras habilidades de entendimiento y buen funcionamiento.

El resultado más valioso de la rutina de meditación correcta es que nos permite estar conscientes espiritualmente del hecho de que siempre estamos anclados en la Vida Infinita.

Programa tu sesión de práctica a una hora en la que puedas prestar atención total al proceso. Es aconsejable en la madrugada y antes de empezar las actividades del día. Si esto no es posible, elige una hora que te convenga y respétala. A algunos meditadores les gusta practicar dos veces por día: temprano en la mañana después de un sueño reparador y al atardecer o al anochecer. Se recomienda la práctica dedicada por lo menos una vez al día.

Aunque no es absolutamente necesario, puede ayudarte tener un lugar retirado y tranquilo, como tu santuario personal y especial, para meditar solamente y para ningún otro propósito. Cada vez que vayas allí, tendrás la tendencia de evitar los pensamientos sobre asuntos seculares y prestarás atención total a tu práctica de meditación y tu comunión en Dios.

La rutina es fácil; obsérvala sin complicar el proceso y permite que los resultados se desarrollen naturalmente.

Las etapas progresivas de la práctica se deben entender claramente. Estas son:

- Sentarse recto - La postura ideal de meditación es cómoda y agradable. Siéntate recto, dirigiendo suavemente tu atención hacia arriba a la zona entre las cejas (el centro del ojo espiritual) y al cerebro superior. Esto empezará el proceso de centrar la atención. Siéntete contento. Acepta el hecho de que, durante la sesión, no hay nada más importante que lo que estás haciendo actualmente.
- Comienzo - Cómo comienzas tu sesión se determinará por tu disposición psicológica y tu conocimiento del proceso de meditación. Puedes empezar orando, para despertar a la sensación de armonía con Dios; como sea que Dios te es real, ya sea como un Ser Omnipresente o como una Inteligencia Universal, o como una Presencia Benevolente, ora en Dios. Todas las oraciones impulsadas por el alma van al Origen, sin tener en cuenta nuestros conceptos o ideas sobre Dios. Con tu conciencia espiritual activada, tu entendimiento de Dios y tu verdadera relación con Dios mejorarán hasta que llegues a conocer y experimentar a Dios como Dios es de verdad. O puedes elegir comenzar con una

técnica preferida de meditación. Procede como te sientas cómodo hasta que experimentes la calma física y mental. En esta etapa, los esfuerzos del cuerpo están más armonizados y las distracciones mentales y emocionales son mínimas.

- Internalización de la atención - A medida que la práctica progresa, la atención se aparta de los aspectos exteriores (de las circunstancias ambientales y de las condiciones físicas, mentales y emocionales). Ahora, apartada de distracciones, la atención puede dirigirse con facilidad al propósito de la meditación.
- Concentración - La concentración perfecta es un flujo tranquilo de atención centrada en un punto.
- La meditación pura - Un flujo continuo de atención, no interrumpido hacia el objeto de contemplación, es la meditación pura.
- La experiencia culminante - Cuando la conciencia está completamente o en parte alejada de la identificación con procesos y transformaciones mentales, se experimenta la Superconciencia. Los grados de Superconciencia se determinan según el grado de las influencias mentales y emocionales junto con el despertar de la Superconciencia, o si tales restricciones y distracciones están ausentes.

La Superconciencia es el estado natural del alma. En lo más profundo de nuestro ser, la Superconciencia es constante. Es por eso que se puede reconocer que a este nivel del alma, todos ya somos libres. Muchas almas no saben que son libres porque su atención se identifica con los procesos mentales y circunstancias externas hasta tal punto que olvidan temporalmente su verdadera naturaleza interior. La meditación nos ayuda porque nos permite restaurar la conciencia a su totalidad. Cuando no estamos establecidos en la conciencia pura, solemos buscar exteriormente una relación o apoyo. Si nos arraigamos al conocimiento de la conciencia pura, experimentaremos la satisfacción espiritual y estaremos siempre tranquilos. Entonces podremos relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones, con nuestras circunstancias y con otras personas, de una manera más apropiada.

Todos experimentamos un grado de gozo espiritual cuando dormimos profundamente y no soñamos. Ésta es la manera inconsciente de abrirse hacia las influencias restaurativas del alma. La práctica de la meditación es la manera consciente de responder a las influencias espirituales vivificantes.

Los episodios repetidos de Superconciencia purifican finalmente el campo mental, resultando en la iluminación mental y la extracción de todos los espejismos y las ilusiones de la mente.

Algunos meditadores principiantes descubren que pueden meditar sin tener que usar un procedimiento previo o una técnica de meditación específica.

Ellos se sientan y dirigen su atención hacia su interior, se abren a la posibilidad de

experimentar reajustes espontáneos de los estados de conciencia y fluyen con el proceso. Sin embargo, la mayoría no experimentan una iluminación espontánea. A causa del hábito, su conocimiento suele quedarse envuelto en sensaciones físicas, estados emocionales y procesos mentales. Para ellos, un plan intencional, apoyado por la práctica de una técnica de meditación, es útil. El uso exitoso de una técnica de meditación probada a través del tiempo, tales como la oración, el mantra, la contemplación de la luz interior y/o del sonido, les permitirá apartar la atención de las fuentes de confusión y les llevará a la etapa donde la meditación espontánea ocurra.

La oración es un camino directo hacia la meditación.

Sólo se necesita orar desde el corazón (del alma) para establecer una armonía con Dios y para experimentar el despertar espiritual. La oración puede continuar hasta que no la necesites. Entonces, la meditación se desarrollará espontáneamente debido al impulso innato del alma de tener la conciencia restaurada a su totalidad.

Si quieres usar otra técnica de meditación, la práctica de mantra es una de las más fáciles y ventajosas.

La palabra sánscrita mantra se origina de *manas* (mente o principio de pensar) y *tra* (aquello que protege y conduce a la conciencia más allá). Escuchando internamente un mantra, una palabra elegida, combinación de palabras, o sonido sutil mantiene la atención centrada, "protegiéndola" de influencias indebidas, de sentimientos (sensaciones), estados anímicos, o pensamientos, y "llevándola más allá" desde estados mentales nublados o confusos hacia niveles de Superconciencia clara. Se mencionan algunos mantras, así como sus explicaciones, en el capítulo siguiente.

Si eres un principiante, planea quedarte sentado por lo menos por veinte minutos, para tener el tiempo suficiente de experimentar la calma profunda, aquietar las emociones y los pensamientos y descansar en el silencio. Si eres un meditador más experimentado, después de descansar en el silencio procede hacia una contemplación más intencional. Las meditaciones cortas, de veinte o treinta minutos, son ideales por un período para refrescarse y equilibrarse. Las meditaciones más largas ofrecen oportunidades para explorar más profundamente los estados refinados de conciencia y para desarrollar cualidades espirituales y percepciones intuitivas.

Para obtener resultados superiores, práctica la siguiente rutina con regularidad:

- Siéntate a meditar - Siéntate recto, sereno y relajado, con actitud alerta y expectante. Deja que tu conciencia se dirija a través de la columna vertebral, como un sendero, aparta tu atención de todo lo externo, dirigiéndola hacia arriba, al ojo espiritual y al cerebro superior.
- Ábrete al Infinito - Abre tu mente y corazón (el ser más íntimo, el alma) a la Vida Omnipresente, a Dios, como crees que Dios es, o como te lo imaginas. Ten una actitud de reverencia y devoción.

- Procede - Si oras, hazlo ahora. Si la meditación sucede espontáneamente, fluye con ella. Si una técnica específica (mantra o cualquier otra técnica conocida) te es útil, úsala hasta que no la necesites, entonces fluye en la meditación.

- Descansa en la culminación de la experiencia - Cuando despiertes a un nivel satisfactorio de calma mental y quietud y tengas la conciencia clara, descansa aquí. Permanece alerta a esta experiencia mientras dure. Ésta es la fase más beneficiosa en la práctica de meditación durante la cual las influencias superconscientes son introducidas al campo mental, al aparato nervioso y a la fisiología.

Si estás satisfecho en este nivel, cuando sientes que debes concluir tu sesión de práctica, hazlo. Si deseas contemplar con más intención los niveles sutiles de la conciencia o las realidades superiores, hazlo hasta que te sientas inclinado a concluir la sesión.

Al concluir tu sesión de meditación, puedes quedarte sentado por unos minutos más con el propósito de realizar un trabajo interior intencional: permite que el conocimiento de la Superconciencia se combine más obviamente con los procesos mentales y con el sentido del cuerpo. Entonces, dedícate a pensar en posibilidades creativas o la resolución de problemas, a orar, o cualquier otra actividad útil. O puedes dirigir la atención simplemente a los asuntos en curso y continuar con tus relaciones y actividades normales.

Si te quedas aquí, después de meditar y con el propósito de hacer un trabajo interno intencional, a continuación siguen unas guías:

- Descansa en esa paz originada por la experiencia de meditación. Siente que tu mente está resplandeciente con la luz del alma, sabiendo que, a partir de ahora, predominarán exclusivamente actitudes mentales y pensamientos constructivos y que tus deseos y acciones se determinarán sólo por impulsos constructivos y dignos. Siéntete en armonía con la Mente Cósmica: que tus pensamientos y deseos estén fusionados con la Mente Cósmica y que respondes a los impulsos que aumentan la vida, los que fluyen en tu mente desde la Mente Cósmica.

Siente tu cuerpo animado por las fuerzas de la Superconciencia, y que la iluminación se extiende por todo tu cuerpo: fortaleciendo el aparato inmunológico, retardando los procesos biológicos de envejecimiento, despertando energías regenerativas, refinando el cerebro y el aparato nervioso, armonizando las actividades de las glándulas, los órganos y los sistemas del cuerpo.

- Siente que estás en armonía con los ritmos y las corrientes del universo. El universo consiste en una serie de aspectos conectados, es continuo. Es auto-referente (todos sus aspectos se comunican) y auto-completo, una totalidad. Si estás en armonía con sus procesos, eres parte de ellos y todas tus necesidades se llenan espontáneamente. Estás inspirado a pensar correctamente, a hacer el bien y los acontecimientos, relaciones, y circunstancias son completamente alentadoras.

- Reconoce la divinidad innata de cada persona y desea el bien superior para todos, así

como aceptas el bien superior en todos los aspectos de tu vida. Desea que todos sean iluminados. Desea que todas las criaturas sean felices y libres para realizar sus propósitos.

- Si necesitas orientación en la vida, dedícate a pensar en posibilidades creativas. Imagina "lo que puede ser" y "lo que puedes hacer" para que tus deseos constructivos se puedan satisfacer y todos tus propósitos se puedan realizar o expresar.
- Si enfrentas problemas, confía en que *todo problema tiene solución* y que puedes solucionarlo. Abre tu mente a las posibilidades, ve más allá de las apariencias hacia los resultados más deseables.

Si no encuentras una solución inmediata en tu mente y conciencia, entrega la situación a Dios con fe absoluta; entonces ábrete a la buena fortuna imprevista y sin maquinación. Usa tu sentido común y tus habilidades para ayudarte, sabes que el Poder que alimenta al universo, y a ti mismo, es capaz de hacer cualquier cosa. No existe problema sin solución, ni enfermedad sin cura; en este mundo, no hay ninguna condición o relación permanente; y no hay límites que tú, como ser espiritual, pueda saber y alcanzar.

- Si necesitas alguna curación, mira más allá de las circunstancias limitadoras hacia condiciones ideales y acéptalas en tu mente y conciencia como realidades. Si es necesario prosigue con acciones y comportamientos que te nutran. Primero, establécete en la convicción de ser sano y libre.
- Si te sientes guiado a orar por alguien, establécete interiormente en la conciencia de la Presencia de Dios, sabiendo que la gracia de Dios puede y podrá satisfacer cada necesidad, e igualmente puede y podrá satisfacer las necesidades de aquellos con quienes compartes este intervalo de oración. Continúa en tu silenciosa labor interior hasta que tengas un sentido de paz espiritual y agradecimiento.

Cuando estés ocupado en el trabajo interior, siempre e inicialmente conéctate con la Presencia de Dios. La Presencia de Dios es, el Ser. El Poder de Dios actúa para hacer posible la expresión y los efectos. Cuando estás establecido en la Presencia de Dios, Dios piensa a través de tu mente, su inclinación es tu voluntad, sus impulsos te alientan a actuar o te inspiran a estar tranquilo, esperando. El alma, siendo una unidad individualizada, un rayo o aspecto de la conciencia de Dios, contiene interiormente todas las características y capacidades de Dios. No sería correcto decir que nosotros somos Dios, porque no lo somos. La verdad es que "Dios es nosotros." Nuestro papel es conocernos a nosotros mismos conscientemente, tal como realmente somos: seres espirituales, en relación con Dios. Cuando estemos completamente conscientes de lo que esencialmente somos, y de cómo es nuestra verdadera relación con Dios, estaremos Autorrealizados. La palabra Ser (Self en Inglés) escrita con mayúscula se usa en la literatura espiritual para referirse al alma, la esencia que no cambia, opuesta al sentido de identidad egocéntrica del ser: el yo.

En muchas tradiciones religiosas se pone énfasis al valor de la Autorrealización, mientras que a menudo se enseña también que la Autorrealización es difícil de "alcanzar." La simple

idea de que este estado ideal debe ser alcanzado o adquirido es un espejismo, una creencia que no es válida. La autorrealización no es una condición o estado que pueda ser ganado u obtenido. Es una realización a la que despertamos, en lo profundo de nuestro ser, siempre estamos iluminados, instruidos y libres.

Tercer Capítulo

Las técnicas de meditación y rutinas útiles con resultados satisfactorios

Las técnicas de meditación son como los instrumentos para alcanzar propósitos específicos. Cuando ya no los necesitamos, podemos devolverlos a su sitio. Usa las técnicas de meditación para facilitar la tranquilidad y los reajustes de los estados de conciencia, después déjalos y permite que la meditación fluya.

El propósito de usar una técnica de meditación es para mejorar la concentración y facilitar reajustes de los estados de conciencia. No son procesos mágicos.

Involucran la atención y regulan los estados mentales y físicos de manera que nuestra conciencia, alejada de influencias conflictivas, se aclara. La clave para usar efectivamente una técnica de meditación, es de prestarle atención, sin tratar de forzar resultados. No podemos crear con éxito estados de conciencia clara; sólo podemos desempeñar el papel para nuestro despertar y desarrollo. Los estados claros de conciencia a que aspiramos no se deben a nuestros esfuerzos. Ellos se desarrollarán naturalmente cuando las condiciones son adecuadas para hacerlo. No debemos tratar de causar estados anímicos, estados que nos hagan sentir bien, que puedan infundirnos un estado emocional placentero, la autosugestión o procesos controlados de visualización para crear estados mentales imaginarios. Nuestra meta de meditación debe ser superior a un simple estado mejorado de nuestra antigua conciencia condicionada. Debemos aspirar a remover la conciencia de los procesos mentales, despertando hacia los estados superconscientes que los trascienden.

Aunque ayuda tener la instrucción personal de alguien competente en la práctica, se pueden aprender y utilizar las técnicas básicas descritas aquí con ventaja y leyendo detenidamente las explicaciones y experimentando con ellas. Se recomienda usarlas rutinariamente sin expectativas de resultados dramáticos, permitiendo con paciencia que las sesiones sucesivas de práctica le ofrezcan a uno oportunidades de aprendizaje. Se han usado las siguientes técnicas de meditación desde hace siglos; la experiencia ha demostrado su utilidad.

1. **La técnica de relajación:** Recomendada para cualquiera, para obtener la relajación (calma) con el propósito de experimentar los efectos reconstituyentes y vivificantes de la calma mental y el descanso psicológico. Quédate sentado veinte minutos por lo menos, escuchando en la mente una palabra elegida o una combinación de palabras. Escoge una palabra agradable como "paz," "luz," "alegría" — cualquier palabra con la que te sientas cómodo y que te inspire. O usa una frase, como "Soy paz," "Soy luz," "Soy amor," "Soy alegría"—u otras palabras que te gusten. En este último caso, no uses la frase como una autosugestión con el propósito de condicionar la mente o provocar un estado emocional.

Úsala sólo para centrar tu atención.

Cuando uses una sola palabra, sentándote con la espalda recta y estando quieto, con los ojos cerrados y la atención dirigida hacia el cerebro superior, repite mentalmente la palabra varias veces, lenta y suavemente. Entonces, recordando el sonido de la palabra pronunciada, mentalmente "escucha" a ese sonido que se repite en tu campo de conciencia. Es decir, en vez de continuar diciendo mentalmente la palabra, permite que la palabra "suene" en tu campo de conciencia.

Entrégate al proceso de escuchar.

Hazlo hasta que tu atención se profundice y se aquiete. Después, ignora la palabra y descansa en esa quietud hasta que te sientas inclinado a concluir la sesión de práctica.

Se usa una combinación de palabras de la misma manera. Con ellas, como una etapa inicial en la práctica, puedes comenzar escuchando las palabras sincronizadas con tu ritmo de respiración. Para hacerlo, siéntate tranquilo y alerta, permite que tu respiración fluya naturalmente. Cuando inhales, escucha mentalmente "soy", cuando exhales, escucha mentalmente a la segunda parte de la frase. Continúa por un rato hasta que te sientas tranquilo y la atención esté algo profundizada, entonces pasa por alto el proceso de respiración del cuerpo y presta atención exclusiva a la frase que se repite en tu campo de conciencia. Al progresar tu práctica, ignora las palabras y descansa en el silencio profundo hasta que te sientas inclinado a concluir la sesión de práctica.

2. La técnica de meditación piadosa: Utilizada como la anterior, con más intención devota. Usa la palabra "Dios" o la combinación "Om Dios" como tu mantra. (Consulta el número cuatro, más abajo en el texto, para más información sobre Om.) Procede igual que en la técnica básica de relajación, pero alejando más obviamente tu sentido del ego (el sentido aprendido o adquirido de ser una persona independiente o aislada de Dios). Ábrete al conocimiento y a experimentar una conciencia de la Presencia y Realidad de Dios. Cuando el mantra cese, siente esa unidad en Dios.

Extensas investigaciones revelan que muchas personas que practican la técnica de relajación meditativa simplemente con fines psicológicos y fisiológicos, tienden interrumpir su práctica después de experimentar algún grado de mejora o por falta de interés. Aquellas personas que incluyen la meditación en su rutina diaria con devoción, suelen permanecer en un programa de meditación continuo y dedicado.

3. Los mantras en Sánscrito: Estos mantras tienen valor adicional por su especial poder de frecuencia sonora, que pueden influir benéficamente a la mente y al sistema nervioso. Se utilizan de la misma manera que las palabras o combinación de palabras descritas más arriba. Aunque, por lo común, es más ventajoso aprender los mantras en sánscrito durante una etapa de instrucción personal— para que te asegures de saber los verdaderos sonidos y cómo se usan—puedes experimentar con ellos para ver si sirven tus propósitos.

Comienza con hong sau (jong so). Permite que la primera sílaba flote en tu campo de

conciencia cuando inhales; cuando exhales, permite que la segunda sílaba flote en tu campo de conciencia. Siente que los sonidos surgen del campo ilimitado de conciencia pura en tu campo de conocimiento.

Al progresar tu práctica, ignora el proceso de respiración, simplemente escucha al mantra hasta que el sentido de éste cese o *hasta que vayas más allá, al silencio profundo*.

También puedes usar so ham (so jam) de la misma manera que se usa hong sau. Si quieres, con so ham, puedes contemplar el significado del mantra mientras fluye: " Soy—Conciencia Pura." Cuando el mantra cesa, continúa contemplando la Existencia-Ser como tu naturaleza esencial.

4. La técnica con Om mantra: El poder de todos los mantras deriva de Om, porque de esta energía- fuerza primordial provienen todas las cosas que toman estado de manifestación externa. "En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era (es) Dios. Todas las cosas por él fueron hechas; y sin él nada de lo que es hecho, fue hecho." (Nuevo Testamento, El Evangelio según San Juan: 1: 1 & 3.) También, Yoga Sutras de Patánjali (1: 27 - 39): "El símbolo de manifestación (aspecto evidente) de Dios es Om. Se recomienda meditar con esta palabra, contemplándola y absorbiéndose en ella. La meditación con Om resulta en la conciencia cósmica y en la disolución de todos los obstáculos mentales y físicos que obstaculicen el éxito en el sendero espiritual."

Se puede usar esta técnica después de las técnicas iniciales, o se la puede usar independientemente. La manera más fácil de comenzar es de ponerse en la postura de meditación y comenzar con el procedimiento preliminar normal (acomodarse, orar, y/o invocar a Dios). Entonces, continúa en cinco etapas progresivas:

- 1) Canta Om (O-o-o-o-o-m-mn). Permite que fluya tranquilamente, concluyendo con un sonido ligeramente nasal, una mezcla de m y n. Cántalo suavemente unas veces, medio-espacio y sereno.
- 2) Continúa cantando, pero más suavemente.
- 3) Canta, susurrando, yendo más adentro.
- 4) Canta mentalmente, penetrando aún más profundamente y prestando atención a los conductos del oído interno para escuchar cualquier sonido sutil que se pueda discernir.
- 5) Deja de cantar mentalmente mientras continuas "escuchando" el sonido mental que resuena en tu campo de conciencia.

Si realmente puedes oír un sonido sutil que continúa en tus oídos, o como un sonido que impregna tu campo de conciencia, presta atención a eso. Experimenta Om como algo que impregna la totalidad, que brota del campo de la conciencia omnipresente de Dios, el fundamento, la esencia que sostiene todo en la esfera de la creación. Siente que te disuelves en Om. Pierde tu sentido de ser una persona independiente, reconociendo tu existencia en Om. Sabe que el origen de Om es el campo de Dios. Contempla la realidad de Dios. Ve

más allá de todas las ideas y los conceptos de Dios hacia la realidad trascendental de Dios: el Ser-Existencia Absoluto, puro. Allá, descansa.

5. La técnica con la luz interna: Mira hacia tu interior, con la conciencia centrada en el ojo espiritual y el cerebro superior. Mira fijamente más allá del ojo espiritual; mantén la mirada en la distancia del espacio interior. Siente que tu conciencia no se limita al cráneo, sino que existe en un espacio sin límites. Hazlo cuando estés muy calmado, cuando la respiración sea lenta y los pensamientos se hayan reducido al mínimo. Mantente consciente, sin esfuerzo, como observador, y espera. Si percibes luz en el ojo espiritual o te das cuenta de ella en el cerebro superior, experimentala. Fúndete con ella. Contempla quietamente su origen—y lo que hay detrás de esto. Puedes contemplar solamente la luz interior, o bien puedes contemplarla incluyendo la práctica de la técnica de Om. La percepción de la luz puede ser el resultado de la estimulación de los nervios ópticos, y por lo tanto, no supongas que sea un acontecimiento sobrenatural. Simplemente usa la técnica para centrar la atención y llevarla más profundamente. Eventualmente, supera la percepción de luz para experimentar la existencia pura. Recuerda el hecho de que las técnicas de meditación son prácticas preliminares que pueden usarse hasta que los desarrollos espontáneos de estados refinados de conciencia ocurran; y que ellos pueden y podrán ocurrir cuando las restricciones interiores que limitan su flujo se debiliten o eliminen. Debido a que nuestro innato impulso del alma es de tener la conciencia restaurada a la integridad; este impulso dirigirá el proceso de meditación cuando permitamos su influencia. Todos los obstáculos hacia el éxito en la práctica de meditación se pueden observar y superar por medio de una práctica paciente.

Después de la práctica de una técnica de meditación, quédate sentado por un largo tiempo en el silencio.

A veces, sólo el sentarse en silencio con una actitud alerta, es más efectivo que usar una técnica específica de meditación. Usa las técnicas para calmar los procesos físicos y mentales e internalizar la atención. Entonces, permite que la meditación se desarrolle sin un esfuerzo intencional consciente. Algunas influencias perturbadoras pueden ser:

- Disturbios en el medio ambiente - Se debe evitar el ruido, un ambiente demasiado caluroso o frío, o cualquier otra situación que pueda interferir en la práctica de meditación.
- Falta de conocimientos del proceso - Se puede superar este obstáculo al éxito de la práctica, adquiriendo conocimientos y su aplicación correcta. Incluso el conocimiento correcto, si no es aplicado con razón, no ayudará. Las técnicas de meditación varían, pero la guía esencial para el despertar del alma es la misma para todos. No permitas que nadie te diga que su mantra o técnica especial son mejores que las que tú aprendes aquí. Todas las técnicas válidas sirven el mismo propósito: de mejorar las capacidades de concentración y nutrir la conciencia espiritual.
- La incomodidad física - Siéntate recto en una postura cómoda en una silla cómoda para

este propósito.

Si prefieres, sentarte en el suelo con las piernas cruzadas está bien, siempre que estés cómodo. En el caso de una meditación prolongada, puedes elegir poner un pequeño cojín o manta doblada entre la parte inferior de la espalda y la silla para apoyo. Si te sientes mal y no te puedes sentar recto, entonces toma una postura reclinada para orar y experimentar el silencio. Si puedes, medita en una postura recta para asegurar que te mantienes en una actitud alerta.

- **Disturbios emocionales** - Con paciencia, entrénate a apartar la atención de circunstancias que puedan contribuir a disturbios emocionales. Aprende a apartar tales asuntos de tu mente cuando te diriges a tu sala de meditación. No uses este tiempo para practicar el auto-análisis. Si tienes problemas que necesitan solución, hazlo después de la experiencia de meditación profunda. Si tienes disturbios emocionales hasta tal punto que no puedes meditar, evita meditar hasta que puedas volver a practicar con intención clara. Reza para tener fuerza y aprende maneras prácticas para resolver los problemas.

- **Resistencia subconsciente al cambio** - Uno de los obstáculos principales para una meditación exitosa consiste en algo similar a lo que impediría a la persona tener éxito en cualquier otro objetivo útil: una resistencia subconsciente, profundamente arraigada, al cambio de cualquier tipo. El estar "más cómodo" dejando las cosas tal como están, incluso si no son satisfactorias, o el temer cualquier tipo de cambio, puede ocasionar que neguemos que ese cambio sea necesario y que defendamos nuestra condición actual. Podemos intentar ayudarnos a nosotros mismos, mientras que a un nivel más profundo, seguimos poco dispuestos a permitir experimentar un crecimiento emocional y espiritual.

Se debe abandonar la falta de interés, la pereza, la negatividad al aprendizaje, las dilaciones, la terquedad mental y todas las demás actitudes contraproducentes y comportamientos característicos de una condición demasiado egoísta. Para cambiar estas actitudes y conductas que nos limitan, cultiva una curiosidad activa, el entusiasmo, el placer de aprender y crecer, una atención activa hacia las responsabilidades, la receptividad hacia ideas valiosas, actitudes y comportamientos que desarrollen nuestra conciencia y nutran el bienestar y la actualización de las capacidades del alma. La solución para el problema de resistencia al cambio consiste en adquirir un conocimiento filosófico más completo.

- **La preocupación por las transformaciones mentales**

- Mientras estemos identificados con el flujo permanente de transformaciones mentales, la práctica de meditación se verá limitada. Las transformaciones que ocurren son algo así como ondas en el campo mental y pueden ocurrir debido a nuestros propios esfuerzos de procesar información y por los impulsos que surgen en los niveles más profundos de la subconsciencia. En el primer caso, las actividades de la mente ocurren como respuesta a nuestra inclinación del pensamiento racional o el análisis de los recuerdos. En el último caso, incluso si preferimos experimentar la paz mental, el descontento físico o mental, el

hábito de dirigirnos hacia lo externo, o bien el desasosiego, pueden poner en marcha un movimiento de impulsos sutiles que entonces terminan ocasionando movimientos persistentes en nuestro campo mental.

Cuando estamos absortos en el pensamiento racional, aunque de vez en cuando se presenten ideas útiles, la atención suele quedar atrapada en el nivel de asuntos mundanos.

Cuando estamos absortos en los engaños (creencias u opiniones sin valor), el pensamiento se limita a temas auto-centrados, nublando la racionalidad y bloqueando el desarrollo de ideas transformativas. Cuando estamos absortos en las ilusiones (percepción equivocada de lo que se observa o analiza), el pensamiento será irracional y las conclusiones serán erróneas o no válidas. Por lo tanto, incluso las esporádicas ideas intuitivas y las percepciones y experiencias superconscientes serán mal entendidas, resultando en fantasías y, quizás, en alucinaciones.

Los meditadores envueltos en este tipo de pensamientos ilusorios tienden a desear percepciones fenomenales: comunicarse con "ángeles" o "guías espirituales," experimentar "revelaciones" que les den significado a sus vidas o les permitan sentirse especiales o únicos. Incluso los devotos sinceros en el sendero espiritual, con un mínimo de necesidades, pueden quedar atrapados en las ilusiones debido a su creencia equivocada de que estas son realizaciones genuinas.

Cuando estamos absortos en los recuerdos, es imposible que uno alcance o mantenga la concentración meditativa con el propósito de experimentar estados refinados de superconciencia o de comprender la naturaleza de realidades superiores.

La preocupación con los ciclos normales de transformación mental puede hacer que el meditador se involucre en un estado de semi-vigilia mezclado con percepciones subconscientes de soñar—o que se deje llevar al sueño mientras está intentando meditar. Para evitar esto, uno tiene que meditar cuando está descansado y alerta, mantenerse en una postura recta, con una atención que fluye hacia el interior y hacia la parte superior del cerebro; mantenerse atento a la técnica utilizada mientras se aspiran percepciones y realizaciones transcendentales.

Un interés sincero en la posibilidad del crecimiento espiritual, la devoción en Dios (o al ideal que uno desee comprender y experimentar) y la práctica, alerta y dedicada, mantendrán un flujo de atención a niveles superconscientes para que se eviten los estados subconscientes.

- Otras preocupaciones egocéntricas: Cuando somos egocéntricos, solemos enfocarnos en cualquier cosa que apoye el sentimiento estrecho de nuestra propia importancia. Si se permite que esta inclinación tenga influencia durante nuestra práctica de meditación, tendemos a dedicarnos a crear estados mentales ilusorios, estados de humor placenteros, o estados emocionales que nos proporcionen un grado de placer superficial. Cuando ocurran cambios en el estado de conciencia o se perciban flujos de energía, puede ser que nos

dejemos llevar por percepciones fugitivas, o que quedemos apegados a sensaciones agradables. *Aunque es normal que los efectos de la práctica de la meditación se experimenten como agradables, sería un error que uno se apegue a ellos.* Se debe dejar pasar todo aquello que percibimos o experimentamos como transitorio en su carácter esencial, de manera que se realice la experiencia auténtica y permanente de nuestra verdadera naturaleza.

Para una meditación efectiva, mantén un entendimiento claro del proceso y su propósito, y observa un plan intencional de prácticas. Al sentarte a meditar, planea tu rutina para que puedas empezar inmediatamente con una intención firme. También, utiliza una rutina planeada para concluir tu práctica. Sin embargo reconoce y ábrete a oportunidades cuando la acción espontánea sea apropiada. Apégate fielmente a una rutina que has encontrado útil, por varios días y meses hasta que ya no necesites pensar en ella porque experimentarás naturalmente una práctica de meditación efectiva. Repasa los principios básicos de vez en cuando y revisa tu práctica (y tu estilo de vida) para asegurarte de que estás prestando una atención constante a lo esencial.

Medita con la misma intención y resolución que caracteriza tu enfoque para vivir conscientemente. De esta manera, experimentarás beneficios óptimos.

Cuarto Capítulo

El despertar a través de etapas progresivas de crecimiento espiritual

A través del sendero de crecimiento espiritual, nuestro viaje interno se inicia desde nuestro actual nivel de conocimiento hacia uno de iluminación completa: hacia el conocimiento completo y la experiencia de nosotros mismos como unidades individualizadas de la Conciencia Universal. A medida que el crecimiento espiritual continúa, se desarrollarán naturalmente mejoras constructivas en nuestras circunstancias personales para mejorar nuestra vida, debido a que las condiciones exteriores siempre reflejan los estados de conciencia interiores. Percibimos más claramente, nuestras capacidades son más sanas y estamos más abiertos a la vida. De esta manera, sabremos que nuestro crecimiento espiritual es genuino y auténtico.

El proceso de despertar puede ser lento, rápido, o puede progresar constantemente, según la atención concentrada que le prestemos. Una participación casual da resultados mínimos. Los esfuerzos bien intencionados, pero poco centrados, producen resultados correspondientes. La dedicación total a las prácticas correctas produce resultados superiores.

Existen siete categorías amplias o etapas de percepción y experiencia del alma. Conociendo nuestra etapa de desarrollo actual respecto a los niveles superiores que podemos alcanzar, y sabiendo cómo prepararnos para un despertar profundo, facilitaremos un crecimiento espiritual constante. Si sabemos lo que necesitamos hacer para nutrir los cambios deseados—y si lo hacemos—podemos apresurar nuestra evolución espiritual y despertar a un Auto-conocimiento completo que resultará en nuestra libertad en el espacio-tiempo durante nuestra estadía en la Tierra. Cuando las ilusiones y engaños estén ausentes totalmente de nuestro campo de conciencia, seremos libres.

Los siete niveles o categorías de desarrollo espiritual son los siguientes:

- El estado relativamente inconsciente - En esta condición uno suele estar consciente solamente de sí mismo, con un conocimiento nublado. Es casi inexistente un conocimiento válido acerca de nuestra naturaleza espiritual y de las realidades superiores.

Uno se identifica totalmente con el cuerpo y la mente, con el instinto principal de satisfacer las necesidades físicas y emocionales. Por lo general prevalece el apego a creencias y costumbres tradicionales. Uno puede ser bueno, pero con una actitud mental provinciana o estrecha. Si hay interés espiritual, uno puede estar satisfecho con una afiliación religiosa tradicional y con un credo fijo. Si estas personas meditan correctamente, con la mente abierta, el crecimiento espiritual sucederá gradualmente.

- El estado subconsciente - Es la conciencia de sí mismo, con actitudes y comportamientos influidos principalmente por estados anímicos, caprichos, hábitos, deseos y pensamientos errados basados en ilusiones. Falta el discernimiento intelectual. Se hacen atractivas las fantasías. Prevalece la inmadurez emocional que además conduce al engaño de sí mismo. La vida suele ser complicada debido a la existencia de tendencias de conducta y relaciones adictivas y también por comportamientos autodestructivos.

Si existe un interés en asuntos espirituales, puede ser que uno se halle cautivado por prácticas religiosas y sistemas filosóficos nuevos, exóticos, o del otro mundo y que son imprácticos. Es posible encontrar evidencias de una inquietud continua, de terquedad mental (la tendencia de interpretar cualquier cosa, incluso la información válida, en términos de puro auto-interés o con propósitos egoístas). Es necesario para los meditadores en este nivel, evitar preocuparse de las necesidades egocéntricas, fenómenos mentales y las percepciones transitorias que se desarrollen. Se les aconseja que se adhieran al propósito de la práctica de meditación, que es el despertar hacia los estados superconscientes.

Necesitan cultivar un estilo de vida que les permita establecerse en comportamientos y relaciones que los conduzcan a un curso de vida práctico y lleno de motivación.

- La Auto-conciencia - Es el estado en el que uno tiene un sentido claro de auto-identidad y determinación. A este nivel, uno puede discernir intelectualmente, puede ser activo y experto y capaz de llenar las necesidades de la vida y alcanzar propósitos sin gran dificultad. Si la atención se dirige a lo externo, uno puede tener éxito en el mundo secular.

Sin embargo, las fuerzas egocéntricas pueden causar que uno suponga erróneamente que tiene dominio completo sobre su destino. Los deseos predominantes pueden ser el poder, el control y la adquisición de cosas materiales o el prestigio. Si se presta interés a los asuntos espirituales, la tendencia primaria puede ser la de pensar "¿Qué ventaja hay para mí?" en lugar de "¿Cuál es el propósito de la vida?" A este nivel, puede ser bastante fácil entender los principios físicos, mentales y metafísicos de la causalidad—cómo alcanzar metas o crear circunstancias— pero quizás no existan motivaciones sabias. La sabiduría es diferente a la información: *el conocimiento es información; la sabiduría es el saber cómo usarla*. Se puede practicar la meditación principalmente para conseguir beneficios personales (que son valiosos) aun cuando se tenga una aspiración mínima en las realizaciones superiores. Los meditadores a este nivel necesitan también considerar prestar servicio. Deben preguntarse: ¿Cómo puedo yo utilizar mis talentos y capacidades de manera más digna para mi propio bien, de los demás y del mundo?

- La Superconciencia: Los grados de conciencia permiten que uno discierna que el Verdadero Yo es completamente diferente de las condiciones de la materia física densa. A este nivel, por lo común, uno se dedica al ideal de un despertar continuo y un crecimiento espiritual rápido. Los poderes intelectuales son más confiables porque hay menos engaños e ilusiones que nublan los procesos mentales. Se destacan más las habilidades intuitivas. A este nivel, uno puede elegir orar por una relación con un verdadero gurú (maestro

iluminado y experto en el progreso espiritual) o por la disolución del resto del sentido del ego de manera que se puedan experimentar estados aun más profundos de conciencia. A este nivel, el meditador es un discípulo ideal que aprende rápidamente y practica con eficacia lo que ha aprendido. Durante la práctica de la meditación, la aspiración principal es la de experimentar estados sutiles y refinados de Superconciencia, y de despertar a realidades superiores.

- La Conciencia Cósmica - Debido a las influencias superconscientes que causan cambios en la mente y en la fisiología durante las actividades de la vida diaria, el campo mental se purifica y el cuerpo se refina hasta que los estados extendidos de conciencia se vuelvan normales. La percepción del hecho de que el Ser, la Vida, el Poder y la Materia expresiva existen como Uno, nos provee el sentido de unidad o integridad. En las etapas preliminares se puede experimentar un sentido de conciencia doble, en el que coexisten percepciones de hechos relativos junto con percepciones y conocimientos de realidades transcendentales. Cuando uno se ha establecido en la conciencia cósmica, se dará cuenta, en forma permanente, de la omnipresencia, la omnipotencia y la omnisciencia de la Conciencia Universal. La práctica de la meditación será espontánea, con la atención fluyendo libremente hacia niveles transcendentales.

Se vive la vida sin egoísmo y con el pleno apoyo de las influencias de la naturaleza. Se realizan los deseos sin esfuerzo. Se satisfacen las necesidades fácilmente. Desaparecerán cualquier tipo de creencias que nos limiten, incluyendo aquellas sobre la muerte o "el nada."

- La conciencia de Dios - La realidad de Dios es conocida como Dios es—Como el único Ser y Poder, la única Vida y Presencia de la cual emanan los mundos y las almas. Al igual que las etapas del desarrollo espiritual que le precedieron (la Superconciencia y la conciencia cósmica) el despertar a este nivel es por lo general progresivo. Nacen ideas y percepciones que nos ofrecen información, validada después por la experiencia. Esta etapa se halla más allá incluso de todas las habilidades intelectuales del entendimiento, aun de las más refinadas.

Generalmente, se comprende esta etapa intuitivamente, para luego realizarla o experimentarla directamente. A este nivel, el meditador puede amoldarse exteriormente a cualquier estilo de vida sano, mientras vive responsablemente sin experimentar velos u oscuridad de la realización. Durante las primeras etapas, cuando la conciencia de Dios no es completa, uno debe mantener una rutina regular de prácticas espirituales con el propósito de apartar el resto de las ilusiones y engaños del campo mental. Cuando se completa la realización de la conciencia de Dios, el alma es libre de las anteriores restricciones.

- La Iluminación - Es la realización completa (con conocimiento) de la totalidad de la Conciencia: desde el campo de la Existencia verdadera (que es absoluta, que no cambia, que es pura), hacia Dios, la Mente Cósmica o Universal, el campo primordial de la naturaleza no manifestada y las esferas causales, astrales o materiales. Cuando uno se

establece firmemente en este nivel, no hay ningún otro nivel más que experimentar, ni nada más que saber.

Las almas plenamente iluminadas viven en el mundo solamente para cumplir con los propósitos de evolución y ayudar a los demás a alcanzar su óptimo bien.

Se puede experimentar el despertar a través de las etapas progresivas del crecimiento espiritual durante nuestra meditación. También podemos identificar las etapas que atravesamos, a medida que observamos nuestras mejoras psicológicas y el aumento de habilidades funcionales. Podremos notar que nuestra habilidad para resolver problemas es más efectiva, que un conocimiento más profundo nos permite saber lo que anteriormente no sabíamos y que nuestra manera de ver la vida es más y más universal e indudablemente más satisfactoria.

Aunque las percepciones meditativas reveladoras son satisfactorias en el plano subjetivo, los cambios que surgen en nuestra vida en relación a nuestras relaciones objetivas, son las que validan nuestro avance espiritual y hacen que la vida sea más agradable.

Durante la meditación, algunas señales perceptibles de Superconciencia son la paz mental, la calma emocional y un sentido seguro de estar interiormente centrado, mientras uno se mantiene alerta y atento a lo que suceda. Podemos notar todavía fluctuaciones en nuestro estado de ánimo y procesos mentales, pero ahora somos espectadores de estos fenómenos, ya no nos involucramos con éstos como antes. A este nivel, es posible que el meditador dude de la validez de su experiencia, a pesar de ser agradable y de tener resultados ventajosos. Con la práctica repetida de meditación superconsciente, se eliminan las dudas a medida que se desarrollan estados más amplios de conciencia.

Cada percepción mental deja alguna impresión o memoria. Las impresiones mentales, que resultan debido a los estímulos de nuestro medio ambiente, o nuestros propios pensamientos, estados de ánimo y deseos, no tienen necesariamente influencias constructivas.

Sin embargo, las impresiones resultantes de experiencias superconscientes son siempre completamente constructivas y sirven para debilitar y neutralizar las impresiones destructivas de la mente. Por eso es que, frecuentemente, disminuyen los hábitos y los comportamientos autodestructivos después que se ha meditado con regularidad durante unas semanas o unos meses. Otra razón por la que se puede renunciar a tales costumbres y comportamientos con más facilidad, cuando se ha iniciado un programa espiritual se debe, a que con este nuevo impulso, estamos inspirados a tomar mejores decisiones. Cuando un sentido de propósito iluminado es el factor determinante, estamos naturalmente inclinados a dirigir nuestros recursos y energías hacia metas significativas.

Las impresiones mentales de percepciones superconscientes también se disuelven gradualmente cuando uno experimenta la plena iluminación de la mente y de la conciencia.

Nunca más se sufre de la influencia de los condicionamientos mentales. En cambio, una orientación intuitiva, bajo la dirección de una inteligencia innata, es capaz de determinar las acciones.

La manera ideal para el crecimiento espiritual, es desearlo con una devoción dedicada, permaneciendo centrado interiormente y continuando con paciencia a medida que va tomando lugar un crecimiento gradual espiritual. Sea cual sea tu grado actual de entendimiento espiritual, ya sea nublado o más claro, mantente interiormente fiel al hecho de que eres un ser espiritual dotado de todas las cualidades y capacidades comunes en todas las demás almas del universo. Ésta es una verdad absoluta.

Dios es el único Ser existente. Tú eres un rayo o unidad de la conciencia de Dios. Este hecho no puede cambiarse. Por lo tanto, estás dotado de un conocimiento innato y sólo necesitas despertarlo y actualizarlo. Como ser inmortal y espiritual nunca digas o pienses que eres menos de lo que eres. Las costumbres y emociones, los deseos y puntos de vista, y todo el resto de las influencias que ahora constituyen tu condición de conciencia, son pasajeros.

Se hallan sobrepuestos en tu conciencia, pero no son tu Verdadero Yo. No son las circunstancias que determinan tu vida en la última instancia. Son inestables, por lo tanto temporales, tú eres superior a ellas. Todo lo que se necesite cambiar cambiará a medida que despiertes a través de las etapas progresivas del crecimiento espiritual.

En el sendero hacia la iluminación, recuerda que el sendero no es el destino: sólo es la vía. No te detengas sin necesidad. Mira adelante, hacia el último resultado, hacia lo que será tu realidad cuando el despertar sea pleno. También, recuerda el hecho de que, aunque el crecimiento espiritual es gradual, siempre hay una posibilidad de un despertar repentino—vislumbres inesperados, ocasiones especiales cuando percepciones claras y conocimientos broten y se revelen inmensas regiones mentales y de conciencia. Tus prácticas dedicadas y la observación de las rutinas diarias correctas son sólo una preparación. Cuando llegue el momento propicio, cuando estés preparado y estés receptivo a la gracia, sus acciones redentoras harán desaparecer la nube de la ignorancia en tu mente y la luz del entendimiento resplandecerá.

La Gracia es la vida (el espíritu) vivificante de Dios, que apoya y transforma la creación. Se expresa en todo, desde el principio hasta el fin del campo de la naturaleza y desde la profundidad de cada alma. La gracia dirige el curso de la evolución y hace despertar a las almas de su sueño de mortalidad.

Cuando seamos menos ego-centrados y más centrados en nuestra alma, menos codiciosos y más generosos, menos mezquinos y más magnánimos, la gracia se expresará más obviamente para ordenar nuestras vidas y circunstancias.

Quinto Capítulo

Guías alentadoras para una vida que llene nuestros propósitos y objetivos principales

Aunque es verdad que la meditación produce buenas influencias en nuestra vida y contribuye a generar cambios útiles y mejoras beneficiosas, podemos lograr un bienestar total y adquirir habilidades más efectivas, si desempeñamos rutinas deliberadas en nuestro estilo de vida. La regla principal en este curso de acción es que todo lo que hacemos debe apoyar plenamente nuestros propósitos, porque debido a éstos estamos en este mundo. Tenemos cuatro propósitos esenciales que cumplir, son fáciles de memorizar y es esencial que los actualicemos.

- El vivir correctamente - Estamos viviendo correctamente si somos responsables, cumplimos nuestras tareas y obligaciones, usamos nuestros talentos y habilidades para hacer contribuciones a la sociedad y al planeta. Conocemos "nuestro propio sitio" en la vida si estamos espiritualmente satisfechos y vivimos de acuerdo con las circunstancias, de manera que todos los aspectos de nuestra vida estén equilibrados y en armonía.
- El aprender cómo realizar fácilmente deseos que mejoren nuestra vida. - Aprendiendo cómo usar nuestra inteligencia y nuestras habilidades para vivir con éxito y cómo ajustar nuestra actitud mental y nuestros estados de conciencia, así podremos experimentar fácilmente una actualización de los deseos que mejorarán nuestras vidas. Se debe renunciar a los deseos que, de ser realizados, interferirían con el desarrollo de nuestros propósitos superiores. Conviértete en un ser competente. Aprende cómo cooperar con los principios mentales y metafísicos de causa y efecto. Vive sin estrés. Sé una persona cortés, culta, instruida y triunfadora.
- El tener abundancia - Si nos resistimos a la idea de tener afluencia (el estar "en el flujo de la vida") limitamos la inclinación de la vida de florecer, prosperar y tener éxito en el logro de nuestros propósitos. El universo es entero, auto-completo. Si estamos en armonía con sus acciones, estamos incluidos en sus procesos y todas nuestras necesidades se satisfacen espontáneamente. Cuando prosperamos, se realizan todos nuestros intentos casi sin esfuerzo.
- El estar espiritualmente iluminado - Si tenemos éxito al aprender cómo interpretar nuestro papel social, pero aun no hemos experimentado un crecimiento espiritual auténtico, nuestras vidas son incompletas. Por lo tanto, debes incluir estudios y prácticas de la vida espiritual en tu rutina diaria y hacer lo mejor de tu parte para vivir a tu nivel de entendimiento superior. Crecerás emocionalmente y despertarás a un conocimiento impecable de tu verdadera naturaleza y de tu relación real con el Infinito.

Acepta el hecho de que estás relacionado con la vida por algún motivo. Descubre su propósito y realízalo. De esa manera, realizarás tu destino espiritual.

Simplemente dejándose ir con la marea de las circunstancias, o aferrándose a satisfacer los deseos y caprichos personales sin importancia, se perderá la preciosa oportunidad que ofrece la vida en este mundo. *No existe otro lugar mejor que donde estamos ahora para aprender nuestras lecciones, para despertar y expresar nuestras capacidades espirituales.*

En el pasado ¿has perdido tiempo, energía y recursos debido a esfuerzos equivocados o sin propósito? En ese caso, deja de lado el pasado y de ahora en adelante, resuelve hacer lo mejor que puedes.¹

Actualmente, ¿estás perdiendo tiempo, energía y recursos? Si es así, elige pensar, sentir y comportarte de una manera más constructiva.

Sean como sean las circunstancias corrientes, opresivas o positivas, todo lo que se necesita para que la vida se exprese sin restricciones es una elección personal orientada a poner en práctica cambios en esa dirección. Cuando elegimos las circunstancias óptimas, estamos tomando decisiones. Al tomar decisiones, nuestros procesos de pensamiento se organizan y son más racionales. Entramos en una relación de cooperación con el Poder vivificante que alimenta el universo—y que nos alimenta. Al estar abiertos a este Poder, descubrimos que estamos apoyados por las corrientes de vida que nos llevan hacia adelante y nos proporcionan un bienestar en cada etapa de nuestro despertar, aprendizaje y crecimiento espiritual.

Un conocimiento correcto, una relación sana con el Infinito y una vida íntegra son la manera de confirmar nuestra dedicación en el sendero de iluminación y de demostrarnos la autenticidad de nuestro crecimiento espiritual.

¹ Una discípula muy afligida se acercó a su maestro, Paramahansa Yogananda y lo consultó: "...maestro estoy muy afligida, porque siento que soy demasiado imperfecta para seguir este camino..."; y su gurú no le dio una gran disertación sino que le contestó: "**...¡Olvida el pasado! ...y mejórate**". N del Editor

Guías para una práctica intencional

Nuestro entendimiento determina la utilidad de nuestras opciones y el vivir con intención facilita nuestro crecimiento emocional, intelectual, y espiritual. Responde a estas preguntas con intención: ¿Cuál es el máximo bien que puedes vislumbrar para ti mismo?

¿Qué vas hacer para actualizarlo o experimentarlo?

Lee este libro varias veces, anotando los temas e ideas que te resultan significativos. En una hoja de papel o en tu diario personal, escribe tus planes y proyectos para vivir con un propósito digno. Escribe tu rutina de prácticas espirituales.

Repite esta afirmación:

Abro mi mente y existencia a mi constante bien.

Reconozco la verdad: que soy un ser espiritual siempre establecido en la integridad. Viviré con sabiduría, actuaré con intención consciente y existiré siempre en armonía con el Infinito.

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 "Templo de Meditación para todas las religiones", 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

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