

**EL DESEO DE  
CONOCER A DIOS**

**ROY EUGENE DAVIS**

Donde existe la obscuridad  
de la ignorancia, que penetre  
la luz del entendimiento.

Editorial CSA PRESS  
CENTER FOR SPIRITUAL AWARENESS  
LAKEMONT, GEORGIA 30552

*Copyright 2007 por Roy Eugene Davis*

ISBN 0-87707-325-2

CSA Press  
PO Box 7  
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723

Fax No. 706-782-4560

Email: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)

Sitio en la red: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

CSA Press es el departamento publicitario  
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

## INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es de proporcionar una explicación clara y concisa sobre la naturaleza de Dios y cómo conocer y experimentar la presencia de Dios. Es para todos aquellos que sinceramente están interesados en un crecimiento espiritual auténtico y efectivo y en una vida realizada.

Esta información es para aquellos lectores de todas las tradiciones religiosas. Es también para lectores que, debido a su inclinación o circunstancias, no están afiliados—o personalmente comprometidos—a un método formal de auto-disciplina o en una relación con el Infinito. Muchos son los senderos de la vida que nos conducen al momento, en la experiencia humana, cuando nos enfrentamos con el hecho de que, debe haber algo más en la vida de lo que actualmente experimentamos. Es entonces cuando se nos presenta la oportunidad de elegir y sobrepasar nuestras limitaciones, si vamos a despertar a una dimensión más extensa de nuestro entendimiento que pueda permitirnos la libertad y la realización.

Lo que se presenta aquí será de mucha ayuda si se lo examina bajo la luz de la razón, estudiándolo pacientemente hasta que se lo entienda, comprobándolo honestamente, aplicándolo lealmente, y experimentándolo personalmente. No se le pide a uno que sea un creyente. Lo que se recomienda es que uno sea un participante prolífico en los proce-

sos de la vida.

Al momento de escribir este libro, la población humana está aumentando en un promedio de aproximadamente 250 mil personas por día, o sea 80 millones al año. La mayoría de la gente no está consciente de su potencial espiritual. Aquellos que lo están, muy pocos saben cómo alimentarlo y expresarlo. Lo que siempre se ha necesitado—y su necesidad es más evidente ahora—es que los seres humanos se pongan de acuerdo con su espiritualidad natural y que tengan una relación armoniosa con el mundo en el que habitan y con sus semejantes.

Nuestro “mundo” es el universo, con sus millones de galaxias, con sus innumerables billones de estrellas y planetas. A no ser que estemos algo iluminados (poseyendo conocimientos superiores), simplemente vemos lo superficial de nuestro mundo; no vemos—o no siempre estamos conscientes—de los niveles sutiles de la naturaleza y Aquello que los produjo de Si mismo. Necesitamos saber estas cosas. Necesitamos conocernos a si mismos, nuestra relación con Dios, y cómo vivir como debemos vivir.

Se puede adquirir el conocimiento. Se puede desarrollar el descubrimiento. Los infortunios, que son tan comunes en la condición humana, se pueden eliminar. Se puede satisfacer el deseo sincero del corazón—del alma—de conocer a Dios como Dios es.

Roy Eugene Davis  
Lakemont, Georgia, (EE.UU.)  
5 de enero de 1995

## *Indice*

Introducción	3
La búsqueda de cada alma de Aquello que la satisfaga permanentemente	7
La realidad de Dios	13
Eliminando todos los obstáculos del crecimiento espiritual	21
El camino directo hacia el Autoconocimiento (del Alma)	34
Meditando en Dios	39
Las acciones de Gracia y la última revelación de la Verdad	46

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*

## PRIMER CAPÍTULO

### La búsqueda de cada alma de Aquello que la satisfaga permanentemente

Cada alma no realizada añora establecerse en circunstancias que sean seguras, y desea una felicidad permanente. El deseo impulsado por el alma de tener la consciencia restaurada a la integridad es la inclinación innata de cada ser humano y de cada criatura sensible. La verdad es que aquello que buscamos, ya lo poseemos, y lo que aspiramos a ser, ya somos.

Para saber esta verdad, y experimentar los resultados de tal conocimiento, lo único que se necesita es nuestra percepción, comprensión, aceptación y la actualización o demostración de aquello que ya es. El hacer esto requiere un ajuste de nuestro punto de vista de manera que los hechos de la vida, se puedan reconocer, así como es la decisión de dejar que nuestras vidas sean determinadas por un entendimiento claro y libre de ilusiones. Este despertar hacia el conocimiento de la vida, y sus resultados transformadores, no debe ser determinado por circunstancias existentes personales o del medio ambiente o por el tiempo.

Intuitivamente conocemos la verdad de si mismos. Incluso cuando estamos confundidos o en medio de condiciones que son restrictivas, tenemos un conocimiento interior que, aunque nuestros

pensamientos y estados emocionales son transitorios y las circunstancias inestables, nosotros, como observadores de los pensamientos y hechos, permanecemos inalterables. Sabemos que somos más que un ser-cuerpo-mente, que existíamos antes de haber aparecido en este mundo y que continuaremos existiendo cuando eventualmente lo dejemos. Una causa de frustración común es que, aunque estemos conscientes intuitivamente de lo que es la verdad, nuestra conciencia está nublada, y el completo entendimiento de lo que podría darnos la paz mental y la libertad de expresión, todavía no se ha desarrollado.

Nuestra conciencia queda restablecida en la integridad cuando ya no está en conflicto y fragmentada debido a la sobre-identificación con los sentimientos, pensamientos y percepciones. Cuando experimentamos la conciencia clara de la integridad, nos conocemos como seres espirituales: como expresiones perfectas, individualizadas de una Vida: Dios. El deseo de conocer y experimentar a Dios, como Dios es, es el deseo sincero del corazón (del alma) y no descansaremos hasta que nuestra conciencia sea restablecida al completo conocimiento y experiencia de Dios.

El conocimiento parcial de Dios no satisfecerá al alma insatisfecha, tampoco será aceptable un conocimiento incompleto de Dios. El conocimiento total de Dios y de los procesos cósmicos, y la experiencia consciente completa e impecable de Dios consiste en una certidumbre completa si vamos a querer la paz. El tener el conocimiento total de Dios y de los

procesos cósmicos es estar completamente cimentado en el entendimiento supremo—estar verdaderamente iluminado. El tener una experiencia inmediata de Dios es tener la conciencia restaurada a nuestra integridad original—de estar permanentemente establecidos en la felicidad suprema. Esta felicidad no se puede comparar con ningún estado mental o emocional auto-consciente. Trasciende todas las condiciones humanas conocidas (y posibles.) Ilumina la mente, hace que el cuerpo resplandezca y armoniosamente ajusta todas las circunstancias de aquel que está establecido en el conocimiento del Ser (alma) y la realización de Dios.

Para que el conocimiento de Dios sea auténtico y progresivo, lo fundamental y esencial es que vivamos de la manera, que sabemos que es, la más completa. El conocimiento no tiene energía si no se lo usa. El conocimiento intelectual, del hecho de que somos naturalmente espirituales, puede proporcionar un grado de comodidad emocional, pero no resultará en sí en un grado de profunda plenitud o no contribuirá en mejoras significativas en nuestras vidas. Millones de personas han estado adorando a Dios desde su desarrollo como seres humanos en el planeta, demostrando muy poco valor práctico en sus vidas. La esencia de la información compartida en este libro ha sido publicada y proclamada verbalmente a través de los siglos, sin embargo muy pocos lo han entendido o lo han adoptado prácticamente. En varias culturas y periodos de tiempo, pocos han despertado al conocimiento interior, experimentando una relación consciente con Dios, o

demostrando por medio de ejemplos en sus vidas que esto es posible para todos nosotros.

Doy énfasis a la importancia personal y la utilidad de ponerse de acuerdo con los hechos de la vida ahora mismo. Los hechos de la vida tal como son, incluyendo la realidad de nuestra existencia espiritual, debido a que somos unidades expresivas de la conciencia de Dios, comprendida en la verdad que, cuando se la entiende y expresa, nos libera de todo lo que antes nos limitaba. El hábito de cada naturaleza humana auto-consciente es de estar satisfecha de si misma, de simplemente existir, de tener un éxito marginal, de desear circunstancias mejores de manera que el sentido privado de futilidad quede ignorado, y de perpetuar una “muerte en vida” que, en muchos casos, terminará en mayor desesperación y el completo fracaso. Al contrario, uno que responde a la inclinación natural del alma hacia el crecimiento y el desarrollo del conocimiento, se mantiene fijamente curioso de lo que esto pueda ofrecer. Esta persona está dispuesta a aprender y aplicar exitosamente sus habilidades, cultiva poderes de la imaginación, es siempre optimista y anticipa el futuro, y hace todo lo posible para asegurar la expansión de la conciencia y el crecimiento espiritual. La otra persona simplemente está ocupando un lugar en el espacio y consumiendo recursos. La última vive en el Infinito como agente o representante a través del cual, el Poder Superior puede expresarse más eficientemente para llenar las inclinaciones evolutivas.

Mientras permanezcamos en el sendero del des-

pertar, ayuda estar conscientes del hecho de que no tenemos que forzarnos y convertirnos en seres más espirituales, o de trabajar fuertemente para sobrevivir o tener éxito en la vida. El camino directo del desarrollo de las capacidades naturales es de cooperar con los procesos despertadores que ya va tomando lugar en nosotros y de aprender a vivir efectivamente con la ayuda total de las leyes naturales. *Los procesos despertadores* son impulsados por el deseo del alma de tener la conciencia restaurada en la integridad. *Las leyes naturales* son los principios y procedimientos que dan lugar al resultado de los hechos y circunstancias.

Todas las leyes naturales están cimentadas en el Espíritu de Dios; su implementación puede encontrarse en los niveles espirituales, mentales, emocionales o físicos. En el nivel espiritual, la gracia de Dios puede ser influyente. Desde el nivel del alma podemos intentar o permitir que ocurran acciones que resultarán en consecuencias correspondientes a nuestra intención o grados de aceptación. En el nivel mental, las creencias, expectativas y pensamientos pueden causar consecuencias o atraer circunstancias correspondientes en nuestras vidas. En el nivel emocional, nuestros sentimientos pueden contribuir a cambios en los estados físicos, mentales y pueden influir nuestra conducta. En el nivel físico, nuestras acciones pueden causar consecuencias correspondientes.

Al grado que seamos receptivos, las causas espirituales, mentales, emocionales y físicas podrán ser influyentes. Podemos responder a la gracia de

Dios o a las oraciones de otros, los pensamientos (o palabras) y emociones de otros y las circunstancias físicas pueden ser influyentes. Las influencias espirituales son siempre constructivas y animadoras. Las influencias mentales, emocionales y físicas pueden ser animadoras o desanimadoras, dependiendo de su naturaleza y carácter.

Debido a que somos expresiones especializadas de Una Conciencia, todo su conocimiento y los procesos universales se encuentran dentro de nosotros. Es natural en nosotros, y se hace obvia de acuerdo a los grados que se permita su desarrollo. Con su desarrollo, se experimenta una conciencia clara de nosotros mismos. Con la conciencia de nosotros mismos como seres inmortales y espirituales, nuestra capacidad de conocer la realidad de Dios ya no es restrictiva.

## SEGUNDO CAPÍTULO

### La realidad de Dios

La Realidad auto-existente de Dios omnipresente, omnisciente, omnipotente, produce los campos de espacio y tiempo y se expresa dentro de éstos como todo lo manifestado. Nuestra palabra Dios (god en Inglés) se transporta a las influencias de lenguaje germánicas e indoeuropeas en las cuales una forma de un antepasado correspondiente a la palabra significaba “el implorado”.

Aunque todavía auto-conscientes, debido al egoísmo y con un ligero examen de las condiciones, como las conocemos incompletamente, podemos darnos cuenta del hecho que los mundos deben tener una causa y que nosotros debemos tener un origen. El universo material no siempre ha existido como ahora existe, nosotros no somos criaturas independientes aparte del campo de conciencia de una vida más vasta.

El universo es una emanación (no una creación separada) de las fuerzas cósmicas del campo o reino de la conciencia omnipresente. Otras palabras para describir a Dios son el Ser Supremo, Esencia Espiritual del Universo y Divinidad. Otros nombres más personalizados que se usan frecuentemente son: Padre, Madre, Señor, el Todopoderoso. Se pueden usar otras palabras para describir varios aspectos de las expresiones de Dios que se perciben (o se

cree) que están involucrados con aspectos cósmicos y temporales. Algunos de los nombres que usamos cuando nos referimos a Dios representan nuestra intención en describir lo que sentimos, o comprendemos, que es la verdad. Durante esos momentos nuestras palabras pueden ser inadecuadas para comunicar completamente lo que intuitivamente comprendemos. Se pueden usar nombres que tengan un valor simbólico—para hacer que tengamos un sentido mejorado de una relación íntima con Dios—así como cuando hablamos o pensamos en Dios como el padre, madre, o un ser amante. Dios realmente no es un ser superhumano, glorificado, aunque Dios como esencia espiritual del universo de la auto-expresión, tiene las características de un ser sin los atributos de la personalidad, comunes a la condición humana. Mientras estamos en el sendero, no importa qué nombre le demos Dios. El simple anhelo de conocer la realidad de Dios resultará en la iluminación del alma, la cual revelará la verdadera naturaleza de Dios.

Hasta que poseamos un entendimiento superior, podemos proyectar nuestros conceptos limitados personales sobre la forma de la imagen de Dios, presumiendo erróneamente que Dios, como nosotros, es capaz de tener gustos o disgustos, que es un ser que juzga, y que puede otorgar o restringir las bendiciones o el amor. Para muchos buscadores sinceros de la verdad, el aclarar la mente de ideas erróneas sobre Dios es un reto importante. Uno puede preocuparse si tiene el amor de Dios o no, a pesar de lo que se haga o se deje de hacer. Uno

puede sentirse no ser merecedor de una relación con Dios. O puede preguntarse por qué Dios permite las enfermedades, la pobreza, el sufrimiento por variadas causas, la continua ignorancia sobre los hechos de la vida, y toda clase de otros problemas que los seres humanos parecen tener. No saben que Dios es la única expresión de la Vida en todas sus formas y circunstancias—que lo que se presume ser la discordia o infortunio en el escenario mundial son simplemente circunstancias evidentes que temporalmente se manifiestan debido a los procesos de causa y efecto. Algunos se hacen la siguiente pregunta: Si Dios es lo todo-en-todo y las almas son expresiones individualizadas de la conciencia de Dios, ¿por qué no nos conocemos conscientemente como realmente somos—y por qué no conocemos y experimentamos a Dios como Dios es? Todas estas preguntas tan claramente definidas se responden y todas las dudas se aclaran, cuando se desarrolla la conciencia espiritual activa, la cual revela el conocimiento natural del alma.

Desde que el conocimiento de la realidad de Dios empezó a desarrollarse en la conciencia humana, han existido discusiones sobre lo que Dios es. El examen intelectual de la realidad de Dios, aunque tenga mucho valor, tiene sus límites debido a que el intelecto es una facultad mental y Dios excede a la mente. Aquello que es trascendental no puede comprenderse por medios relativos. Se necesita la intuición, la capacidad del alma de comprender y de saber directamente. Es por esto que el conocimiento correcto de la realidad de Dios no puede ser

adquirido; puede ser Auto-revelado y solo intuitivamente comprendido. El conocimiento que adquirimos a través de otros puede ser útil en nuestros estados preliminares de búsqueda, pero finalmente debe ser reemplazado por el descubrimiento personal si vamos a querer satisfacer el deseo sincero del alma de conocer a Dios como Dios es.

La esencia verdadera de Dios, aunque indefinible debido a las características variadas, observadas rutinariamente en medio de circunstancias mundanas, puede experimentarse o realizarse. Este aspecto es algunas veces referido como la existencia absoluta, trascendental, pura, o la Conciencia Suprema. Los devotos que generalmente piensan en Dios como una persona cósmica, a menudo encuentran difícil el contemplar a Dios como una realidad impersonal, trascendental. Sin embargo, precisamente al contemplar la realidad de Dios sin forma, es cuando nuestra conciencia puede apartarse de los estados mentales y los puntos de vista acondicionados que lo limitan.

La primera manifestación externa de la Conciencia Suprema es la Divinidad: la Esencia espiritual del universo de las características cósmicas, que hace posible las acciones que resultan en la manifestación universal. Desde el campo puro del Ser-Existencia absoluto hacia la manifestación mundial, no existe nada sino Dios expresándose como los varios aspectos que percibimos y de los que estamos conscientes.

Desde el campo de Dios fluye una fuerza creativa expresándose. Esta fuerza creativa fluyente, se re-

fiere en el Nuevo Testamento como la Palabra (en Griego “logos”) y en mucha de la literatura religiosa del Asia como Om (en Sánscrito “Aum”). Por medio de un proceso auto-referido o auto-relacionado, se expresa como un movimiento o vibración, partículas cósmicas, que todavía no son materia pero que tienen la potencia de manifestarse como materia; espacio y tiempo, en los cuales ocurren hechos secuenciales. La palabra sánscrita para este campo de naturaleza primordial es maya: aquello que es capaz de producir formas y que nubla y oscurece en algo su esencia natural. Es también referida como la obscuridad debido a su influencia nubladora. La fuerza creativa de Dios como naturaleza primordial es la substancia de todos los aspectos manifestados de sí mismo. Observa que el campo primordial de la naturaleza no es independiente de Dios. Es Dios expresándose como aquel aspecto de creación, así como todo emana de sí para producir el universo *es* Dios en manifestación como el universo.

Solo una porción de la energía-fuerza de Dios es necesaria para producir y mantener al universo. Por lo tanto no es correcto afirmar que el universo es Dios, o que cualquier aspecto de la creación representa completamente a Dios. El afirmar esto es tratar de limitar aquello que es ilimitado, por lo tanto, sin límite. El Espíritu o la Vida de Dios, relacionándose con el campo primordial de la naturaleza (la fuerza-de-energía de la expresión de Dios), se manifiesta como Substancia-Mente-Cósmica, en la cual se desarrolla el drama de los procesos uni-

versales. Los varios aspectos de Dios, en expresión, no se deben interpretar como diferentes dioses; simplemente son aspectos activos de una realidad. Incluso aunque en algunos sistemas religiosos los varios aspectos de Dios son reverenciados o adorados como diosas o dioses personalizados, los devotos ilustrados saben que detrás del nombre simbólico, forma o imagen, está Aquello que es sin nombre y sin forma, por que es absoluto y superior.

Así como el Espíritu de Dios brilla en el campo de la naturaleza primordial para expresar la Individualidad Cósmica, así rayos o unidades individualizadas, especializadas del Espíritu de Dios se expresan como almas. En algunos sistemas de filosofía oriental la Divinidad se refiere como el Ser Supremo y el Espíritu de Dios. La esencia de las almas se refiere como el Ser del alma individualizada. Por lo tanto el término Autorrealización se usa para designar el estado de Auto-conocimiento consciente. Cuando nos conocemos tal como verdaderamente somos: como seres espirituales, no pueden existir ni el engaño (creencias erróneas) o las ilusiones (percepciones equívocas). Cuando no nos conocemos a sí mismos como realmente somos, como seres espirituales, los engaños e ilusiones junto con sus consecuencias correspondientes, son posibles. Por lo tanto, nos es de gran ayuda para el despertar y el crecimiento espiritual, el apartar de nuestra conciencia de los engaños e ilusiones. El despertar espontáneo del alma también puede inmediatamente disipar los estados ilusorios.

Cuando la conciencia del alma se establece en la

Auto-identidad y Auto-conocimiento, ésta queda tranquila y establecida en la conciencia pura. Cuando no está establecida así, tiende a relacionar su conciencia con algo más que le proporcione una identidad y seguridad. Aquí es cuando se origina el problema principal que mantiene al alma envuelta intensamente y dependiente de lo externo para darle una felicidad que no puede ser satisfecha. Los procesos mentales, siendo externos a la conciencia del alma, generalmente son las circunstancias iniciales que atraen su atención. Los pensamientos desordenados confunden más la mente, las ideas erróneas o nulas contribuyen en oscurecer la conciencia del alma, haciendo que el engaño prevalezca. El engaño causa errores en percepción, haciendo que las ilusiones prevalezcan. Por lo tanto la conciencia del alma, confusa y en conflicto, se vuelve la víctima de su ignorancia temporal (en realidad se olvida) de los conocimientos superiores. De esta manera el alma se involucra con una serie de causas y efectos y con circunstancias en esta esfera relativa de la vida.

Con la ignorancia parcial de su verdadera naturaleza, el alma cree ser una identidad separada de Dios: se vuelve egocéntrica. [Nota: En esta explicación escrita, cuando la palabra “Yo” (Self en Inglés-uno mismo) se usa con mayúscula “Y” significa la verdadera naturaleza del alma; la palabra “yo”(self en Inglés-uno mismo) escrita con “y” minúscula, se usa para designar la condición egocéntrica]. Si se dirige la atención a lo externo, entonces el alma tiende a involucrarse inconscientemente en activida-

des y relaciones que pueden ser útiles y alentadoras y que pueden proporcionar grados de felicidad; no tan útiles y que pueden causar grados de infortunio; o actividades rutinarias que alientan la existencia actual pero que no causan ni la felicidad ni el infortunio; y pueden resultar en enlaces y relaciones dependientes de otros—y con sus propias circunstancias, cosas, y formas de conducta. Si se dirige la atención hacia posibilidades de la adquisición de un entendimiento superior, mientras uno se encuentra en los estados egocéntricos, el espacio entre el nivel actual del malentendido y el verdadero conocimiento, puede parecer tan enorme que se puede experimentar la frustración. O uno puede querer aferrarse a cualquier indicación de una realidad que parece ofrecer una promesa de mejoría personal o crecimiento espiritual.

La completa realidad de Dios puede experimentarse donde sea que estemos en este momento y se debe considerar la relación-con-Dios de esta manera en lugar de una posible experiencia futura. El evitar o demorar la oportunidad de conocer y experimentar la realidad de Dios solo perpetuará los estados mentales conflictivos y las circunstancias desordenadas y no satisfactorias.

### TERCER CAPÍTULO

## Eliminando todos los obstáculos del crecimiento espiritual

Si es verdad que somos seres espirituales—y realmente lo somos—¿por qué no estamos conscientes de esto siempre? Si existen obstáculos a través del despertar y crecimiento espiritual, ¿qué podemos hacer para eliminarlos? Estas preguntas fundamentales necesitan respuestas honestas de manera que la solución al problema a la falta del Autoconocimiento sea claramente revelada y para que se tomen acciones para remediar esta situación.

En el capítulo anterior se demostró que la tendencia del alma con conocimiento parcial, es de relacionarse con las circunstancias en su medio ambiente—con el propósito de tener un sentido de identidad y de crear un sentimiento de seguridad—ocasionando así los engaños e ilusiones. Cuando el alma se identifica con los procesos mentales tiende a asumir el punto de vista de “Yo soy la mente, Yo soy el pensador”. Cuando se identifica con el cuerpo, el alma tiende a pensar: “Yo soy un cuerpo”. Desde este punto de vista el alma cree que el nacimiento físico es el principio y el fallecimiento del cuerpo su final.

Debido a la creencia en las circunstancias percibidas por los sentidos de tener una existencia independiente y al aceptar, sin discernimiento, las

creencias y opiniones de otros como hechos, las almas encarnadas tienden a acostumbrarse a la idea de su evidente mortalidad y sus limitaciones humanas. Para poder adaptarse, pertenecer y llevarse bien, aceptan entrar en este juego de la vida como seres humanos inconscientes y acondicionados. El hacer esto se considera generalmente como conducta normal. Dicen: "Observe las evidencias", afirman "todos son así". Aconsejan "no querer ser, o tratar de ser diferentes", recomiendan "Simplemente vive tu vida, venga lo que venga", proclaman "La aspiración de conocer a Dios realmente es impulsada por la fantasía", afirman y piden "Sé como nosotros que te queremos". Al ponerse de acuerdo y conformarse con la opinión popular, la experiencia humana de muchas almas no tiene sentido. Lo que pudiera haber sido un aprendizaje personal muy significativo y una etapa de crecimiento espiritual en la eternidad queda desperdiciado.

Un análisis a fondo de la condición humana demuestra un hecho interesante. Aunque mucha gente asegura tener fe en Dios, e incluso está involucrada en actividades y prácticas religiosas, la mayoría de la gente tiene un acuerdo (no verbalizado) entre sí, de alentar la creencia errónea de que no se puede conocer a Dios. Existen por lo menos dos razones para este engaño: 1) Debido al impulso innato del alma de sobrevivir, cuando se engaña o no es capaz de aspirar estados superiores, su tendencia es de intentar preservar la condición existente—de aquí el aforismo: "la obscuridad teme la luz". 2) El descontento hace que deseemos relacionarnos: de proporcionarnos con un sentido de seguridad y a

menudo tenemos la tendencia de querer rodearnos con personas que están de acuerdo con nuestros puntos de vista, actitudes, conductas y circunstancias similares.

Piensa en esto. Si el despertar hacia el conocimiento-de-Dios y una relación con Dios tiene tanto valor, es un logro tan liberador, ¿por qué no existen más personas siguiendo sinceramente este ideal? ¿Por qué, si tal conocimiento y relación, mejoraría nuestras vidas y eliminaría todas las dificultades, no estamos más interesados en descubrir la óptima verdad—la cual incluye todos los hechos de la vida—y de experimentar los beneficios de tal descubrimiento? ¿Por qué siendo que la manera de hacerlo está disponible, no aceptamos la invitación de despertar, de crecer hacia una madurez psicológica y espiritual y de vivir libremente en un universo alentador?

Las respuestas a estas preguntas las podemos encontrar dentro de nosotros; no al nivel del alma—porque desde aquí el deseo de despertar prevalece—sino al nivel de la conciencia turbada. El apartar la conciencia de las circunstancias que previenen su despertar, es el primer paso hacia la dirección del Auto-conocimiento. Para esto, el simple acto de decidir ser más objetivo y perspicaz puede ser útil. Es esencial renunciar actitudes y sentimientos de desesperación e ineptitud, y decidir no ser una víctima de las circunstancias. Al fondo de nosotros sabemos que somos seres espirituales invencibles, literalmente expresándonos en la imagen y semejanza de Dios.

Dios es conciencia omnipresente; nosotros somos

individualizaciones de la conciencia de Dios. Dios, la única Realidad, nos incluye a nosotros. Nosotros, como seres auto-conscientes, no somos Dios; somos unidades expresándonos como la conciencia de Dios. Cuando sabemos que somos unidades expresándonos como la conciencia de Dios mientras que simultáneamente estamos conscientes de la omnipresente realidad de Dios, entonces estamos en una relación iluminada (con entendimiento) con Dios. Cuando nuestro sentido de individualización se disuelve, solo queda Dios.

No tenemos que temer que nuestro sentido de individualidad se disuelva completamente. No tenemos que preocuparnos si continuaremos existiendo o no. Nuestro sentido de existencia se expresa porque Dios se expresa a través de nosotros, y nuestra existencia es sólo posible debido a que Dios existe como nosotros. El querer independizarnos de Dios es tan inútil como es absurdo. ¿Qué es más útil y satisfactorio que aprender a ser verdaderamente conscientes?

Una pregunta que se hace a menudo es : ¿Puedo tener una relación con Dios y al mismo tiempo disfrutar de la vida humana? Nuestra experiencia humana se hace más significativa y disfrutable como resultado del crecimiento espiritual y el conocimiento acrecentado de Dios y nuestra relación con Dios. Esto es así, no debido a que nuestras preocupaciones auto-conscientes son alentadas, sino porque nuestra conciencia se expande y porque entramos en un nivel de experiencia humana nuevo, superior y satisfactorio. Entonces ya no estamos impulsados por una obligación inconsciente o nece-

sidades, deseos o caprichos frívolos. Intuitivamente somos dirigidos hacia relaciones ideales, acciones correctas y creativas que resultan en desarrollos progresivos de un bien superior. Somos impulsados a vivir en el mundo con éxito con un entendimiento intachable, sin apegos, problemas o temores.

La manera de apartar todos los obstáculos en el crecimiento espiritual es de vivir con una intención consciente, con un propósito significativo. Al hacer esto, aprendemos por medio de nuestras experiencias y el crecimiento toma lugar naturalmente, se resuelven los conflictos psicológicos, quedan eliminados los hábitos indeseables y aumenta la seguridad. No es necesario creer en los beneficios de los procesos del crecimiento espiritual para que sean efectivos. No tenemos que creer en los beneficios de una nutrición buena, los ejercicios, el valor de un trabajo honesto, las influencias vivificantes de una vida moral y ética o los efectos fomentadores de relaciones humanas y sanas para experimentar sus resultados constructivos. Simplemente debemos participar, para descubrir que el vivir una vida ideal tiene su propio premio. Así mismo, al principio no necesitamos, creer en el beneficio del optimismo, la fe, la oración y la meditación contemplativa, para experimentar los resultados de su aplicación en nuestras vidas. Viviendo constructivamente, con propósito, nos proporcionamos una amplia oportunidad para aprender y crecer. Para resultados superiores, es mejor hacer todo lo que parece posible con una buena voluntad y alegría.

¿Qué pasa si se hace todo correctamente pero el crecimiento espiritual parece ser inalcanzable?

Continúa viviendo correctamente y ten paciencia mientras sigues aspirando el Auto-conocimiento y la realización-con-Dios. Recuerda que el impulso innato del alma, de tener la conciencia restaurada a su integridad, es natural. Viviendo una vida constructiva y con propósito, facilitará el bienestar físico y psicólogo, disfrutarás de circunstancias personales seguras, harás una contribución de mucho valor a la sociedad y al planeta, y vivirás una vida más larga y saludable que si haces lo contrario. La vida larga y saludable tiene mucho valor porque proporciona más oportunidades para prestar servicios útiles y desarrollar capacidades naturales. Una vida sana, con éxito, también activa la mente y el cuerpo, refuerza el sistema de inmunidad, estimula los centros de placer del cerebro, los cuales contribuyen a un estado de bienestar acrecentado, y es mucho más divertido que vivir de otra manera. El vivir así, también contribuye a la satisfacción del alma, porque reduce las distracciones, debido a las inclinaciones del alma, de tener siempre un propósito.

Al vivir simplemente, con entereza, en armonía con la naturaleza y constructivamente día por día, se puede experimentar un crecimiento espiritual progresivo. Si vivimos una vida lo suficientemente larga (y será así, porque vivimos para siempre, en este reino o en otros) y de acuerdo a las leyes alentadoras de la naturaleza, incluso si no hacemos nada más para facilitar el crecimiento espiritual, éste ocurrirá de todos modos, debido al impulso natural del alma de despertar hacia la integridad. Se puede acelerar el crecimiento espiritual, dándole

más atención; participando con sus procesos. No puede ser forzado por esfuerzos auto-conscientes, pero podemos aprender a dejar que ocurra. Nuestro objetivo principal en el proceso del crecimiento espiritual es el de desearlo, mientras hacemos todo lo posible para eliminar los obstáculos durante su desarrollo. El crecimiento espiritual es el resultado de la gracia. La Gracia es la actividad del Espíritu de Dios dentro de nosotros, que se convierte en una influencia creciente hacia el grado al que le respondemos. En nuestro medio ambiente, la gracia es la actividad del Espíritu de Dios que contribuye al orden, a la acción correcta, y a los ajustes de las circunstancias para nuestro bien óptimo y el de otros con los que nos relacionamos.

Los obstáculos principales en el crecimiento espiritual son las percepciones erradas que contribuyen a la inconsciencia; a una conciencia llena de conflictos que da lugar a la incertidumbre e inquietud. Los otros obstáculos secundarios para el crecimiento espiritual son el acondicionamiento de la mente. Se pueden remover las percepciones erradas por medio del entendimiento. Se pueden regular en algo la confusión y la inquietud por medio de acciones constructivas que tengan un fin, que proporcionen un sentido de propósito y que permitan que las cualidades del alma se expresen. Los acondicionamientos mentales pueden ser eliminados por medio de un análisis tranquilo, de manera que éstos se puedan descubrir y enfrentar, al decidir renunciarlos y desecharlos por medio de conductas intencionales que los regulen y neutralicen y por medio de las influencias transformadoras de la ex-

periciencia superconsciente.

Se puede eliminar la percepción errada del egoísmo solamente despertando hacia un grado de Auto-conocimiento que permita el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza. Los engaños menores, que son los resultados de creencias erróneas, se pueden eliminar cuando se aprende lo que es verdadero. Para eliminar estos engaños menores, adquiere el conocimiento correcto escuchando, o leyendo, las palabras de personas instruidas. Incluso entonces, usa los poderes intelectuales para determinar la verdad de lo que se está examinando, en lugar de aceptar las opiniones y afirmaciones de otros. Descubre que Dios es real. Tienes que entender que eres una expresión perfecta de Dios. Entiende que el universo es una emanación de las energías de Dios. Reconoce el hecho de que no existen fuerzas o poderes opuestos a Dios. Se consciente de tu naturaleza inmortal. Reconoce que es tu destino, el destino de todas las almas, de despertar completamente en Dios. Estos son descubrimientos que eliminan las creencias erróneas. Te sentirás más aliviado y serás más inteligente gracias al entendimiento claro. Tendrás calma, satisfacción del alma y estarás centrado en Dios.

Algunas personas que han tenido una instrucción religiosa formal (o experiencia) pueden enfrentar retos cuando sus descubrimientos personales están en conflicto con lo que se les enseñó acerca de Dios y los asuntos del alma. Pueden dudar su derecho de descubrir la verdad por sí mismos. Pueden estar temporalmente confundidos porque ya no creen en lo que una vez era su convicción, mientras que

al mismo tiempo no tienen la habilidad suficiente de comprender claramente lo que es la verdad. Se pueden sentir traicionados por las figuras de autoridad que no les explicaron la verdad cuando eran jóvenes. Pueden tener dificultad en apartarse de las creencias que saben que no tienen valor pero que aún activan una respuesta emocional en ellos. Pueden sospechar la existencia de un diablo y un infierno aunque conscientemente saben que estos conceptos no son verdaderos. Inseguros de sus propias cualidades y capacidades para experimentar la iluminación de la conciencia, pueden esperar al espíritu-heroe o al salvador que venga a rescatarlos, a perdonar sus pecados, y a elevarlos a un estado divino.

El aferrarse a los ritos y conducta que ya no tienen significado—debido al hábito, inseguridad, o culpa—puede también ser la causa de la inquietud mental y emocional. No tenemos que rehusar lo que nos es de valor, mientras continuamos aprendiendo y creciendo; entendiendo por qué creemos y actuamos como lo hacemos contribuirá a una salud mental. Uno puede continuar en el sendero del crecimiento espiritual con éxito, mientras se continúa o no con su afiliación religiosa. El desarrollo del alma puede ser alentado por una afiliación formal a una tradición religiosa incluso si el proceso de crecimiento espiritual, es la acción del Ser o de una iluminación espiritual, independiente a los hechos causativos externos. Es de gran valor todo lo que hagamos para fomentar el recuerdo-de-Dios y el crecimiento espiritual. Es mejor renunciar todo aquello que disturbe nuestra paz mental y restrinja

el desarrollo del alma.

Cuando no estamos cimentados en la conciencia del alma, o cuando no tenemos una relación satisfactoria con el infinito, nuestras inseguridades pueden hacer que dramaticemos síntomas de estrés y ansiedad. De acuerdo con reportajes en las noticias, mucha gente en el mundo hoy día se encuentra muy inquieta. Incluso en países prósperos, en términos de abundancia de las necesidades materiales, los estudios demuestran que mucha gente se está dirigiendo hacia “sistemas de creencia” que les proporcionen algo en momentos de dificultad. Se han publicado las siguientes estadísticas en las noticias:

- Cuarenta por ciento del público americano admitió que “hablaban” con personas que habían muerto; con treinta y cinco por ciento afirmando que mantenían conversaciones con estas entidades.
  - Un número creciente de personas dicen haber estado en contacto telepático y verbal con tripulación de objetos voladores no indentificados—algunos acertando haber volado en uno de ellos.
  - Veinte por ciento dijeron haber tenido “revelaciones directas de Dios”.
- del siglo veinte.
- Existe un interés creciente en lo paranormal, así como en las posibilidades auténticas de crecimiento espiritual. Sin embargo, muchos de los que están buscando, están comparando, en lugar de unirse y concentrarse en un programa que tenga valor. Muchos de los “buscadores de la verdad” (tal vez 50 por ciento o más) tienden a circular de grupo en

grupo—o de enseñanza en enseñanza—debido a su inquietud o inhabilidad de poder escoger, comprometerse y continuar para poder afirmar su valor.

- Existe un gran número creciente de gente que practica yoga (una revista de noticias nacional reportó que varios millones de personas en los Estados Unidos practican yoga)—la mayoría para beneficios de salud, sin darle mucho énfasis a lo que el yoga puede ofrecer como una práctica hacia el crecimiento espiritual.

Los obstáculos secundarios—nuestros acondicionamientos mentales adquiridos—son más fáciles de eliminar cuando prevalece un grado de Autoconocimiento y entendimiento de Dios. Los acondicionamientos mentales se deben a la acumulación de impresiones (recuerdos) que se han adquirido como el resultado de la experiencia personal o debido a lo que hemos visto y escuchado. Si pensamos que somos egos-personalidades-auto-conscientes, podemos erróneamente creer que los acondicionamientos mentales comprenden nuestra conciencia, haciéndonos lo que somos. Hemos oído a muchos decir: “Creo y pienso de la manera que lo hago porque es así como soy”. Los acondicionamientos mentales pueden, constructiva o destructivamente, también influir nuestras conductas, respuestas y reacciones hacia palabras o circunstancias, causando que actuemos como seres programados en vez de ser auto-determinados. Pueden interferir con nuestras intenciones de pensar racionalmente o de concentrarnos efectivamente. El primer paso, muy importante, en el sendero intencional de creci-

miento espiritual, es de aprender a regular los impulsos mentales y sensoriales. Esto se puede hacer por medio de una intención suave y una práctica persistente. Para esto se necesita una actitud mental positiva. Con el conocimiento y un vislumbraimiento de las posibilidades, generalmente podemos hacer lo que creemos que podemos hacer.

Es más fácil controlar los procesos mentales cuando optamos por un estilo de vida que es completamente alentador para el cumplimiento de nuestras metas y el crecimiento espiritual. Al vivir así, las fuerzas de nuestra alma se dirigen creativamente; y se resisten, remueven y reprimen exitosamente, las actitudes, tendencias y conductas auto-derrotantes. El combinar momentos de un auto-análisis introspectivo, con regímenes de vida positivos, es más beneficioso que un simple auto-análisis introspectivo. Sin tener un escape para nuestras energías, al actualizar los propósitos importantes, puede existir la tendencia de que uno se mantenga demasiado egoísta y subjetivo. El vivir con un propósito basado en el conocimiento es uno de los ejercicios más terapéuticos disponibles. Esto junto con la meditación contemplativa, son las mejores prácticas espirituales. El vivir constructiva e intencionalmente no solo contribuye a nuestra transformación psicológica, sino que proporciona retos frecuentes y oportunidades que nos capacitan a cultivar la paciencia, mejorar nuestras habilidades relacionadas con la conducta, y desarrollar y ejercer nuestras capacidades espirituales e intelectuales. Para que el crecimiento espiritual sea autén-

tico, debemos haberlo demostrado y expresado en todas las circunstancias diarias. Así es como podemos verificar que tenemos un conocimiento válido o verdadero.

A medida que la conciencia del alma se va haciendo más pronunciada e influyente, su resplandor aclarará la mente y facilitará transformaciones psicológicas en todos los niveles. La conciencia del alma es la superconciencia. La inconsciencia, el sueño ordinario y los estados despiertos dominados por influencias subconscientes, y los estados normales cuando estamos despiertos (normalmente referidos como estados conscientes, aunque de hecho, no siempre están fuera de las influencias de la inconsciencia y subconsciencia) son comunes en los seres humanos y las criaturas. La Superconciencia es el estado que trasciende los tres estados acondicionados. La Superconciencia, siendo superior a los estados acondicionados, cuando es influyente, naturalmente contribuye al orden y armonía de los procesos mentales. Cuando estamos algo superconscientes, podemos fácilmente ser más objetivos, perspicaces, perceptivos y decisivos en relación al contenido de la mente y sus operaciones.

## CUARTO CAPÍTULO

### El camino directo hacia el Autoconocimiento (del Alma)

Los únicos obstáculos hacia el Autoconocimiento son la inercia y la inquietud mental. Cuando se vislumbra el entendimiento correcto y la conciencia de la verdadera Auto-identidad, entonces percibimos la verdad de Dios y de nosotros mismos, y experimentamos la integridad.

La inercia contribuye a la inactividad, al letargo y a la inconsciencia. La manera de eliminar la inercia de la mente y de la conciencia es el desear intensamente ser más despiertos y de implementar acciones alentadoras que armonicen la relación con el medio ambiente, dando energía al cuerpo y a la mente. Podemos *querer* despertar espiritualmente y podemos desear ligeramente despertar del sueño del alma, ambos pueden activarse desde un nivel de la conciencia del alma, en lugar de que permanezcan siendo simples inclinaciones mentales o emocionales. El camino directo para experimentar el Autoconocimiento es de dirigirse interiormente hacia la fuente de la conciencia.

Se puede dirigir la atención hacia la fuente de la conciencia por medio de la contemplación. Mientras permanecemos quietos, después de meditar, cuando estamos calmos, y mentalmente tranquilos, suavemente pregunta: “¿Quién soy?” No hagas de este

proceso un examen intelectual complicado; simplemente pregunta, busca, y permanece quieto. Pueden salir a flote pensamientos y sentimientos irrazonables. Deja que salgan y que se disuelvan. Profundízate más, sin pensar activamente, para ver qué determina el intelecto y qué rebela la intuición.

Manténte en este proceso, sin estar ansioso sobre los resultados. Cuando la atención fluya continuamente hacia el punto de enfoque del proceso contemplativo, los estados de ánimo y pensamientos superficiales disminuirán. Ya sabes que no eres el cuerpo, mente, personalidad, los estados emocionales, o los procesos del pensamiento. Sabes intelectualmente que eres un ser espiritual, una expresión perfecta de la conciencia de Dios. Para que el conocimiento intelectual pueda ser reemplazado con la experiencia directa, por medio de la realización actual, deberá ocurrir un cambio de conciencia, que permita esta comprensión clara. Contempla la verdad de lo que eres, eliminando lo que no eres.

Aunque el descubrimiento puede ocurrir inmediatamente, puede necesitarse varios episodios de contemplación fija antes de que se note un entendimiento. No desesperes, no luches con el proceso y no desistas. Con el tiempo descubrirás la verdad de ti mismo. Cuando esto ocurra, ya no creerás ser simplemente un ser inmortal, un ser espiritual; sabrás lo que realmente eres.

Con el Autoconocimiento, todo el conocimiento de Dios y de los procesos cósmicos puede que no sean obvios inmediatamente en tu campo de conciencia.

No se resolverán todos los problemas, pero habrás despertado hacia la primera etapa esencial en tu experiencia del crecimiento espiritual. Tendrás el conocimiento de lo que es real, en el sentido de lo que tiene o no un valor permanente. Encontrarás que es más fácil vivir con un propósito significativo, de hacer lo que es más apropiado en cada situación, y de inteligentemente determinar lo que es de importancia en tu vida. Cuando enfrentes retos, podrás mantenerte calmadamente centrado en el alma. El temor, la desesperación, la soledad—y todas las otras características debilitantes que a menudo los individuos egoístas dramatizan—dejarán de existir en tu conciencia. No te sentirás fuera de contacto con la realidad de este mundo; en su lugar, comprenderás muy claramente al reino de la naturaleza como un juego de fuerzas cósmicas con la que tú cooperas armoniosamente de acuerdo con tus propósitos y el destino de tu alma.

A medida que vas aprendiendo a permanecer centrado en el alma en todo momento, se te desarrollará un conocimiento innato: el conocimiento de tu relación con Dios; el conocimiento de Dios, y el conocimiento necesario para que funciones efectivamente. Este conocimiento puede que sea obvio durante momentos de contemplación; pero también puede desarrollarse espontáneamente en cualquier momento durante tus rutinas diarias, mientras estás establecido en la conciencia del alma.

Este estado de conocimiento claro y consciente es la Autorrealización; a menudo proclamada de gran valor, aunque percibida por algunos pero muy difí-

cil de experimentar. La Autorrealización no es un estado, que se desea obtener, existe siempre en el fondo de nuestro ser. Es por eso que algunos santos dicen que el cielo (la realización) se encuentra dentro de cada persona. Esto es así.

Este sendero de percepción y experiencia directa de la verdad del ser no es fácil para algunas personas, debido a que sus emociones se encuentran agitadas y sus procesos mentales inquietos y en conflicto. Para aquietar las emociones y calmar la mente, se recomienda ser desapasionado, mientras que se obtiene ayuda por medio de prácticas regulares de meditación contemplativa superconsciente. El ser desapasionado significa ser imparcial, sin prejuicios, sin actitudes y conductas juzgadoras (que encuentran defectos), mientras se es perceptivo, racional, y correcto en todas las relaciones y acciones. El ser así contribuirá a la salud psicológica y mejorará las relaciones personales; contribuyendo al pensamiento racional y al equilibrio emocional. La práctica regular y correcta de meditación proporciona la oportunidad de apartar la atención de circunstancias mundanas y llevarla hacia el campo de conciencia pura, que es el permanente estado del alma.

Para ser Autorrealizado y saber y experimentar una relación con Dios, es mejor comprometerse a llevar a cabo estos fines en la presente encarnación. El proceso del despertar espiritual no es determinado por el hecho de ser nuevo en el sendero o si se tiene retos urgentes en la vida. Lo esencial es de considerar este momento como la oportuni-

dad actual para superar todos los espejismos. Para mantener la atención fija en este ideal, ayuda aprender a no tomar en cuenta los comentarios y conductas de otros que no están interesados en la Autorrealización. Sé correcto en todo momento en tus relaciones y comunicaciones personales, mientras que continúas siendo intuitivo e intelectualmente perspicaz e internamente resolutivo en el sendero. Recuerda que el sendero es sólo el viaje; no es el destino final. Por lo tanto, evita el error de preocuparte por cosas sin importancia, o de ser tan eficiente en la práctica de tus ejercicios espirituales, que terminas olvidándote de su propósito.

## QUINTO CAPÍTULO

### Meditando en Dios

En el fondo de nuestro ser, estamos permanentemente calmados, despiertos, instruidos e íntegros. Somos uno con Dios. La práctica de meditación contemplativa nos capacita para que experimentemos conscientemente nuestra innata realidad. Su culminación exitosa hace que despertemos de todas las ilusiones y los engaños, para conocer a Dios como Dios es. La única circunstancia que interfiere a nuestra completa realización de Dios y de nosotros mismos, es aquella de estar apartados de la conciencia de nuestra integridad. Por lo tanto, es de mucho valor aprender a meditar con destreza y de una manera efectiva.

Cualquier persona razonablemente consciente puede aprender a meditar. Aunque muchos de los beneficios psicológicos y físicos de una práctica regular son vivificantes, el principal propósito de la práctica es de desarrollar las cualidades del alma. Con el desarrollo de las cualidades del alma, el conocimiento innato y la conciencia de Dios, se hacen más evidentes y así todos los aspectos de nuestras vidas se regulan y mejoran.

La meditación es un proceso natural y es simple de apartar la atención de las condiciones exteriores, mientras se la dirige interiormente a la fuente de la conciencia—hacia la conciencia del alma.

Establecidos en la conciencia del alma, quedamos satisfechos. Permaneciendo aquí, se puede dirigir la atención hacia realidades transcendentales y se puede aprender su verdad directamente. El Autoconocimiento hace que tengamos conocimiento de Dios y de los procesos cósmicos desde los niveles más sutiles de la manifestación de Dios hasta los niveles observados por los sentidos. Cuando se experimenta la meditación con éxito, nos apartamos del involucramiento ciego con las circunstancias mentales y físicas, y así podemos percibirnos correctamente en relación a éstos.

No es difícil meditar. Para proseguir, comprométete a una hora y un lugar señalados para tu práctica. Siéntate quieto. Cierra tus ojos. Ten paz. Siéntete centrado. Permanece consciente de los centros superiores del cerebro. Dirigiéndote hacia tu interior fácil y regularmente, fija tu mirada hacia el espacio entre tus cejas en la frente, hacia la distancia del "espacio interno". Deja que tu respiración fluya naturalmente. Mantente quieto. Piensa en Dios y tu relación con Dios. Después de un tiempo, deja de pensar, mientras contemplas (consideras, reflexionas, permaneces) en Dios. Quédate sentado, esperando y observando todo el tiempo que necesites, dejando que el proceso de meditación ocurra dirigido por tu inclinación innata, y haciendo que la conciencia se vuelva clara e integra. Si puedes, siéntate y espera hasta que experimentes un cambio discernible de conciencia, hasta que experimentes un grado de calma y la satisfacción del alma.

Esta práctica regular, sin ansiedad hacia resul-

tados inmediatos o específicos, te hará un meditador prolífico. No trates de hacer que pase algo. Renuncia los deseos de efectos supernaturales, mágicos, o dramáticos. Es suficiente descansar en la conciencia del alma; con los límites del ego desaparecidos, así experimentarás más y más la realidad de Dios.

Después de meditar, participa en tus deberes, rutinas y relaciones con una intención consciente y con una conducta correcta, permaneciendo, de la mejor manera posible, centrado en el alma y consciente-en-Dios. Cultiva la simpleza. Al dirigir nuestra atención hacia ello, se facilita el crecimiento espiritual, pero no se requiere un esfuerzo personal extremo. Un esfuerzo auto-consciente (egoísta) no puede producir los resultados deseados debido a que las acciones auto-conscientes no pueden tener efectos superconscientes. Piensa en tu sentido del ego como un punto de vista desde el cual te observas en relación al mundo, mientras aprendes a ser consciente de tu realidad sin límites como un ser espiritual, como un rayo o una expresión especializada de la consciencia omnipresente de Dios.

Cuando medites y mientras estés envuelto en las rutinas diarias, sintiéndote en una relación con Dios, cultiva la devoción hacia Dios. Desea experimentar unidad con Dios. Desea experimentar la integridad. A medida que se desarrolla la conciencia de la unidad y la integridad, la devoción hacia Dios será substituida por una conciencia vívida de un amor puro, de una dicha o gozo completamente apartado de las emociones.

Cuando te sientes a meditar, si deseas orar, ora a Dios por un despertar renovador del alma, y por una relación con Dios. Hazlo desde el fondo de tu corazón, usando palabras simples. Después de orar, permanece quieto.

Tus sesiones de meditación pueden ser una o dos veces al día, por unos quince a veinte minutos, o más tiempo. Después de que hayas aprendido a permanecer quieto en el silencio, practica la contemplación de realidades superiores. La contemplación es el proceso alerta de la meditación concentrada que culmina con el descubrimiento de lo que se está examinando o de la unidad con el objeto de nuestra atención. Inicialmente durante la contemplación, puede ser que los pensamientos estén presentes. Con el tiempo, los pensamientos cesarán y a medida que te das cuenta de que simplemente “estás mirando” al objeto de tu contemplación con el deseo de experimentarlo o de conocer su esencia interna.

Debes permanecer alerta durante la contemplación. Evita estados pasivos, el sueño, o el involucramiento con fantasías. Examina tus descubrimientos bajo la luz, con una determinación intelectual y racional. Evita ilusiones, alucinaciones y engaños. Una indicación de que la práctica de meditación está progresando satisfactoriamente, será tu conciencia incrementada de estar más alerta, con una mente más clara y penetrante, tendrás más energía, vivirás con propósito y en armonía con todas las circunstancias diarias. También notarás que, a medida que transcurre el tiempo, la conciencia de tu verdadera naturaleza será más extensa y tu

habilidad de entender los procesos de la vida mejorará continuamente.

Durante las etapas iniciales de práctica, si deseas puedes usar una técnica de meditación (tal como la oración, el mantra, la observación de los ritmos de la respiración o escuchando sonidos sutiles, para obtener la relajación física, la calma de los procesos internos, para ordenar y aclarar la mente, y mejorar la habilidad de la concentración. Ten muy presente que las técnicas de meditación son simplemente prácticas preliminares, las cuales se deben descartar una vez que experimentes tu esencia interna. La práctica exitosa de la técnica de la meditación puede ayudarnos a experimentar ajustes de los estados de conciencia—su propósito es para nuestra utilidad.

Existen también técnicas de meditación que se pueden aprender por medio de un maestro competente de meditación; éstas pueden practicarse con el propósito de dirigir las fuerzas interiores a través de la columna vertebral hacia el cerebro, para despertar las energías inactivas del alma, contribuir a una transformación psicológica, y animar y refinar el sistema nervioso de manera que la conciencia del alma se pueda procesar más fácilmente a través del cuerpo. Cuando se pide (o recibe) instrucción sobre aspectos del crecimiento espiritual, recomiendo que primeramente uno examine la historia del crecimiento espiritual del maestro; la base filosófica de lo que enseña así como su veracidad y si el maestro está o no viviendo una vida honesta, realizada y con propósito. La salud psicológica y el

bienestar espiritual del estudiante son demasiado importantes para tomarlos ligeramente.

Si sientes que sería beneficioso tener una relación con un maestro, ora y después busca a un maestro experto que tenga las calificaciones y siga una tradición. Es un error el afiliarse a un grupo o maestro simplemente porque es conveniente. Es una pérdida de energía y de tiempo precioso el discutir excesivamente principios metafísicos o cómo-vivir-la vida con personas que todavía no viven sabiamente y de una manera efectiva.

Aunque algunas veces puede ser de ayuda el meditar con otros que aspiran la realización-de-Dios, para la inspiración y el mutuo aliento, es esencial que mantengamos solo nuestra resolución de meditar diariamente. El intercambio social intenso en nuestras prácticas espirituales, alienta la dependencia externa y la mantiene en un nivel superficial. Lo que tiene más significado es la confianza en el Infinito, mientras mantenemos nuestra profunda exploración en las posibilidades de crecimiento espiritual y ponemos a prueba lo que hemos aprendido en el anfiteatro de la experiencia diaria.

Cuando se medita, la práctica más satisfactoria es aquella de meditar en Dios. Mientras continuemos pensando que Dios es otro fuera de nosotros, tendremos la tendencia de desear una relación con Dios. Esta aspiración tiene mucho valor en el nivel auto-consciente de conciencia pues facilita la sumisión del egoísmo y hace que estemos más abiertos y respondamos al Poder benevolente que nos nutre y al universo. Sin embargo, cuando estamos conscien-

tes de estar en Dios, nuestra aspiración, así como el empeño correcto y las prácticas espirituales, culminarán en nuestro óptimo bien. La búsqueda del significado de la vida quedará satisfecha. Entonces nos daremos cuenta de que el propósito verdadero de nuestras vidas siempre ha sido el de cumplir con la voluntad de Dios—el de servir la causa de la evolución que contribuye a la transformación progresiva de la naturaleza, al despertar espiritual y la liberación de las almas.

## SEXTO CAPÍTULO

### Las acciones de Gracia y la última revelación de la verdad

Al eliminar el engaño, las ilusiones y restricciones de la expresión del alma, las acciones influyentes de la gracia de Dios contribuyen a desarrollos progresivos de las cualidades del alma y hacen posible una revelación final de la verdad de los procesos de la vida y la liberación absoluta de la conciencia.

Las cinco condiciones discernibles del corazón o alma indican las etapas o niveles de la conciencia del alma y las circunstancias personales. Pueden describirse como: ilusoria, aspirante, motividad espiritual, resolución firme y pureza. En cada etapa, excepto en la etapa de pureza, generalmente están presentes las características de las otras y su influencia varía en grados. Por medio de la autoobservación podemos determinar nuestra condición y si es necesario y se desea, podemos escoger lo que debemos hacer para mejorarla. De esta manera participamos en nuestra evolución espiritual. Podemos decidir hacer sabiamente lo que puede ayudarnos para acelerar y completar el proceso del crecimiento espiritual.

1. *La etapa ilusoria* – La conciencia está turbada, y los engaños (ideas y creencias erróneas) y las ilusiones (errores de percepción) son obviamente

influyentes. Esta etapa es algunas veces referida como la de ignorancia espiritual. Detrás de los acondicionamientos de la mente, la conciencia del alma continúa clara y entera; simplemente se debe a que la conciencia se ha identificado con los estados irregulares mentales y emocionales y se encuentra confusa y desorientada. En esta etapa, uno tiene la chispa de la esperanza para la auto-mejora y se aconseja proseguir con el crecimiento espiritual para adoptar un estilo de vida constructivo y sano, continuar orando por guías y cultivando la fe en Dios.

2. *La etapa aspirante* – Cuando empezamos a preguntarnos sobre el significado de la vida, a pensar sobre las posibilidades de la existencia de Dios y deseamos saber más acerca de nuestra relación con el universo, esta aspiración de conocimientos adicionales nos impulsa en dirección al aprendizaje y crecimiento. Esto puede resultar en la iniciación de la expansión de la conciencia y el desarrollo de las capacidades del alma. En esta etapa debemos buscar las fuentes más dignas de información—sobre el mundo natural y los asuntos espirituales—para poder adquirir un conocimiento útil que pueda ser efectivamente aplicado.

3. *La etapa de motividad espiritual* – Con la aspiración de querer saber más sobre nuestra relación con Dios y el universo y de tener las capacidades del alma más despiertas, somos impulsados a buscar sinceramente y descubrir soluciones a problemas, y a facilitar un despertar más pronunciado espiritual, a estudiar los principios filosóficos para adquirir

conocimientos superiores (metafísicos) y participar en actividades de auto-ayuda y crecimiento espiritual. En este nivel se aconseja cultivar un estilo de vida que es completamente alentador a las metas y propósitos personales y para el crecimiento espiritual, mientras se evitan involucramientos y conductas contrarios. Se debe escoger el sendero de crecimiento espiritual que es el más apropiado con nuestro temperamento y necesidades. Será de mucha utilidad tener una relación con un maestro, gurú, mentor iluminado espiritualmente. Si esto no es posible, se aconseja mantenerse bajo las guías de enseñanza de las tradiciones iluminadas y de estar siempre abierto al Infinito. Las guías surgirán desde la profundidad del alma, las oportunidades y hechos alentadores se desarrollarán con armonía y la buena fortuna será la regla para la vida.

4. *La etapa de resolución firme* – En esta etapa el alma está comprometida a seguir el sendero del crecimiento espiritual, con muy poca oportunidad de apartarse o desviarse del curso de acción. La inteligencia se hace más aguda y se desarrollan los poderes de intuición. Los estados de superconciencia se hacen más pronunciados durante la meditación y en otros momentos. En este nivel se aconseja mantener un horario equilibrado entre la actividad y el descanso, atendiendo responsablemente nuestras obligaciones y relaciones personales, sin ningún pensamiento de recompensa (sin egoísmo), se debe continuar estudiando los procesos de la vida y empeñarse en demostrar el conocimiento que se desarrolla, meditar más profundamente, y vivir su-

perconscientemente todo el tiempo. El progreso natural de desarrollo toma lugar cuando los estados de superconciencia se expanden hacia la conciencia cósmica, permitiendo la conciencia de la vida en su integridad, el conocimiento de Dios y para que los procesos universales se desarrollen.

5. *El estado de pureza* – La culminación del regreso de la conciencia del alma a la integridad, proporciona la revelación final de la verdad—la experiencia de Dios como Dios es. En esta etapa, los engaños e ilusiones no existen. El alma queda establecida en el Auto-conocimiento perfecto y la completa realización de la Conciencia Suprema: Es la salvación (la condición de estar siempre libre de los engaños y sus efectos) o la liberación de la conciencia.

Se descubre la conciencia del alma por medio de nuestra aspiración continua de despertar hacia el Auto-conocimiento, nuestros empeños diligentes que eliminarán efectivamente las restricciones físicas y psicológicas y las acciones de la gracia de Dios. Cuando se descubren las facultades intelectuales nos volvemos auto-conscientes, capaces del pensamiento racional y de una determinación penetrante. Cuando se descubren las capacidades del alma, tenemos la conciencia de que somos seres espirituales, además de ser el cuerpo y la mente. A medida que la conciencia del alma se vuelve más pronunciada y predominan los estados superconscientes, progresivamente despertamos (o algunas veces repentinamente) hacia estados de conciencia cósmica, que proporcionan una conciencia vívida de

la unidad con la vida, junto con el conocimiento de que somos unidades o puntos de vista de la conciencia de Dios. Desde los estados de conciencia cósmica, la conciencia del alma continuamente despierta hacia los estados de conciencia de Dios, los cuales revelan el conocimiento de Dios y conducen a la experiencia o realización de Dios.

Desde la conciencia cósmica de la realización de Dios ocurre el despertar del alma debido a las acciones de gracia, porque el aspecto esencial del proceso es de disminuir la auto-conciencia, mientras la conciencia del alma y la de Dios se van desarrollando espontáneamente. Es por eso que es absolutamente necesario que nuestra auto-conciencia se rinda, si vamos a experimentar el crecimiento espiritual, auténtico y satisfactorio que el corazón realmente desea. Podemos ayudarnos a sí mismos hacia los estados donde los empeños egocéntricos, a pesar de las buenas intenciones, dejan de ser efectivos y donde solo la gracia puede ser influyente.

Mientras el devoto se encuentre en el sendero del despertar, se debe tener fe en las acciones ordenadas del universo en todo los niveles; se debe confiar en Dios y renunciar la auto-conciencia, así como al egoísmo en favor de los estados superconscientes y la conciencia de Dios. Se debe vivir la vida con una intención consciente. El vivir sabia y apropiadamente hace que podamos disfrutar de actividades y relaciones, sin olvidar a Dios o desviarnos del principal propósito de la vida en la tierra—que es el crecimiento espiritual que culmina en la iluminación de la conciencia.

El alma, mientras se relaciona con el universo material, funciona a través de un cuerpo con energía sutil, la mente y un cuerpo físico. La aspiración espiritual causa que las fuerzas inactivas despierten, vivificando al cuerpo físico, refinando al sistema nervioso y al cerebro, y contribuyendo en la expansión de la conciencia. El despertar espontáneo, no planeado, del alma y que a menudo ocurre debido al impulso del alma de querer liberarse del encierro físico y la identificación mental, puede resultar en la conversión durante la cual, la manera de ver la vida, se altera constructivamente y la inclinación pronunciada hacia el crecimiento espiritual, se hace cada vez más imperativo.

Todos nuestros esfuerzos constructivos, de vivir más efectivamente, mejoran nuestras habilidades, facilitan el desarrollo del alma, contribuyen en despejar de la mente conflictos y acondicionamientos, nos permiten vivir exitosamente, y proporcionan las circunstancias más propicias para un crecimiento espiritual sin esfuerzo. Aunque las acciones personales ayudan, la gracia es la influencia principal para facilitar el desarrollo de nuestra alma y la liberación de la conciencia.

La gracia, alentada por nuestra aplicación atenta de los conocimientos adquiridos y desarrollados, mejora nuestras circunstancias diarias y elimina influencias restrictivas del cuerpo y de la mente, permitiendo que las capacidades del alma se descubran. A medida que éstas emergen y desarrollan, expresamos natural y espontáneamente las cualidades características que son obvias indicaciones de un crecimiento espiritual.

## Una Afirmación para el Despertar Espiritual

Repita estas palabras en voz alta y con convicción

Reconozco que soy un ser inmortal y espiritual, y que todas las cualidades de Dios se encuentran dentro de mi ser al nivel del alma. Elijo despertar hacia el conocimiento completo de mi naturaleza verdadera, de experimentar la conciencia clara y constante de la Presencia de Dios, de desarrollar mis capacidades naturales, y de expresarlas para mi bien superior y para el bien de todos.

Tengo paz y estoy agradecido.

## Center For Spiritual Awareness

Nuestro centro internacional se encuentra situado en el noreste de las montañas en Georgia, 90 millas norte de Atlanta. Nuestras facilidades incluyen nuestras oficinas y CSA Press, el departamento publicitario, la capilla de All Faiths Meditation Temple, la sala de reuniones y el comedor, seis casas para huéspedes, dos bibliotecas y una librería.

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

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

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

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

Center For Spiritual Awareness

P.O. Box 7

Lakemont, Georgia 30552-0001

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

Email: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)

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