

La Base Espiritual de la Verdadera Prosperidad

Acerca del Autor

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

La Base Espiritual de la Verdadera Prosperidad

Como tener el continuo flujo
de los recursos materiales,
acontecimientos benéficos y
relaciones ideales para
tu máximo bienestar

ROY EUGENE DAVIS

SEGUNDA EDICIÓN

Copyright 2011 por Roy Eugene Davis

ISBN 978-0-87707-209-6

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

Web Site: gloriasyogacenter.com

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Nuestro nacimiento es un simple soñar y olvidar:
El alma que crece con nosotros,
la estrella de nuestra vida,
Ha tenido su origen en otro lugar,
Y ha venido desde muy lejos;
No en completo olvido,
Y no en completa desnudez,
Provenimos de entre las nubes de la gloria,
Del Dios, que es nuestra morada.
*William Wordsworth / Título en Ingles: Ode.
Intimations of Immortality
from Recollectios of Early Childhood*

PRÓLOGO

En las siguientes páginas no ofrezco fórmulas para hacerse rico rápidamente o soluciones inmediatas para los problemas personales. Lo que *si se explica* son pasos comprobados y realistas para poder experimentar un crecimiento espiritual satisfactorio y vivir feliz y eficientemente. Mi tesis es simple: para que la prosperidad sea real y auténtica, se debe basar en una conciencia espiritual real y la completa cooperación con aquellos principios que faciliten su expresión.

En 1994 un departamento de los Estados Unidos publicó un informe sobre los resultados de las condiciones humanas y globales. Se reportaba que comparando con las condiciones de los cincuenta años previos, la mayoría de las personas tenían más acceso a la alimentación y a una educación superior. Siendo así, casi doscientos mil millones de personas, la mayoría en regiones del mundo subdesarrolladas, eran pobres. Aproximadamente un tercio de la población en nuestro planeta son analfabetos. Esta gran diferencia entre los ricos y los pobres va creciendo. En algunos países el salario anual de una persona es menos de trescientos dólares. Diez países tenían cerca de un setenta por ciento de los habitantes más pobres del mundo.

Otras fuentes reportaron que la población global continúa aumentando en un promedio de ochenta millones de personas al año: aproximadamente seis y medio millones por mes; un millón y medio por semana; más de doscientos mil por día. De acuerdo al reportaje publicado por

el Instituto World Watch ya existen señales de una disminución de crecimiento en algunos países donde se esperaba incrementos en la población en el futuro cercano. La población de treinta y dos países industrializados se ha nivelado debido al decline de porcentajes en nacimientos.

Algunos países como Rusia, Italia, los Estados Unidos y el Japón experimentan más bajos números en su población. En algunos países en pleno desarrollo su población será menor debido a que más personas mueren. En la India, Paquistán y Nigeria por ejemplo, están comenzando a experimentar dificultades en la alimentación, educación y vivienda para un número avanzado de niños, mientras que enfrentan los retos de falta de agua, deforestación y la erosión de tierra debido al gran incremento en población en las últimas décadas. Algunos observadores de las tendencias globales opinan que el crecimiento de la población humana disminuirá porque los países crecientes alentarán familias más pequeñas o debido a los promedios de reducción de nacimientos debido a epidemias y hambruna. El mayor temor para la seguridad humana en el planeta es el conflicto entre naciones debido a la privación, diferencias socioeconómicas y la intolerancia étnica y religiosa.

En los Estados Unidos se estima que un por ciento de la población (aproximadamente 2.8 millones de personas) son propietarios de un noventa por ciento de la riqueza del país; noventa por ciento (252 millones) son propietarios de un diez por ciento; cincuenta por ciento de la población de los trabajadores en los Estados Unidos no tienen el suficiente dinero ahorrado para pagar sus cuentas si por alguna razón no pudieran trabajar por seis meses. Menos de un diez por ciento apenas tienen

los ahorros suficientes para hacer frente a sus obligaciones personales si no pudieran trabajar o si se jubilaran. La mayoría de los ancianos Americanos, aunque tengan un lugar donde vivir y tengan una entrada modesta, ya sea una pensión o inversiones, están dependientes de sus cheques del seguro social o la ayuda de sus familiares. Para el 2015 más de sesenta por ciento de la población de los Estados Unidos y varios países en Europa tendrán más de sesenta y ocho años y vivirán por muchos años más.

Debido al rápido aumento de descubrimientos tecnológicos, las condiciones en el planeta han cambiado más dramáticamente en los últimos doscientos años que durante los previos diez mil años. En el siglo diecinueve, el ferrocarril y el acceso a la electricidad impactaron notablemente las vidas de las personas. Durante el siglo veinte, la radio, el teléfono, el automóvil, el transporte aéreo, los computadores, los avances científicos, y la exploración espacial han expandido nuestro concepto del universo y nos facilitan pensar en las posibilidades que se descubrirán y realizarán en un cercano y lejano futuro.

Junto con los cambios que ocurren rápidamente, ha tomado lugar un creciente interés en la espiritualidad y el descubrimiento y enfoque en los verdaderos valores de la vida. Una gran cantidad de personas activamente buscan los medios que les faciliten el crecimiento espiritual, de comprender la realidad de Dios, de tener un conocimiento correcto de su relación con el universo, y tener seguridad para su bienestar futuro, después de que su estadía breve en este reino de espacio-tiempo haya concluido.

La información en este libro será de valor para aquel lector que aspire un total bienestar y esté dispuesto a ser

responsable de actualizarlo y de mantenerlo. Recomiendo que primero se lea este libro de principio a fin, después se lo debe revisar hasta que las ideas y principios se comprendan más completamente. En un cuaderno o diario privado, escribe tus planes específicos para implementar acciones constructivas e inmediatamente actualízalos con una resolución disciplinada y absoluta.

El conocimiento adquirido no aplicado es simplemente información; la aplicación correcta del conocimiento útil producirá resultados satisfactorios. Sé curioso y entusiasta. Estás en este mundo para aprender, crecer, expresarte, prosperar en todo, y llenar tu destino espiritual.

Que todas tus aspiraciones válidas se llenen y que todos tus propósitos significativos se hagan una realidad.

ROY EUGENE DAVIS

INDICE

Prólogo

7

Capítulo Uno

La Base Espiritual de la Verdadera Prosperidad

15

Capítulo Dos

La Prosperidad es una Opción Personal

29

Capítulo Tres

Los Ochos Principios de Éxito que Posibilitan
la Realización de Todos los Propósitos de la Vida

42

Capítulo Cuatro

El Silencio Profundo que Aclara la Mente y el Espíritu

57

Capítulo Cinco

Puedes Experimentar lo que
Imaginas o lo que Crees Claramente

75

Capítulo Seis
Cómo Usar Afirmaciones Correctamente
89

Capítulo Siete
El Dinero: ¿Qué significa? y cómo Manejarlo
97

Capítulo Ocho
Establecido en la Conciencia de Prosperidad,
Realiza tu Destino
121

Glosario
125

La Base Espiritual de la Verdadera Prosperidad

CAPÍTULO UNO

La Base Espiritual de la Verdadera Prosperidad

La vida no debe ser difícil, dolorosa o restrictiva. Cualquier persona que tiene la capacidad de pensar racionalmente puede escoger ser espiritualmente despierto, serenamente feliz, vivir eficazmente, y realizar sus deseos y metas significativas.

Para actualizar el potencial óptimo de la vida, simplemente debemos aspirar la excelencia, ser decisivos, tener o adquirir conocimientos que faciliten actuar sabia y expertamente, persistir con una resolución firme y participar apropiada y responsablemente con las leyes de causación que produzcan los resultados deseados.

La base espiritual de la verdadera prosperidad consiste en la conciencia alerta de nuestra entereza como seres espirituales, que nos proporciona una percepción clara del universo como una manifestación de las fuerzas completas cósmicas, que emanan de/y son alentadas por un campo de Conciencia Infinita. Si no siempre podemos percibirnos y al universo de esta manera, o si circunstancias restrictivas son comunes y ocurren de vez en vez o persisten, necesitamos aclarar nuestra conciencia para que así vuelva a su entereza (integridad).

Las palabras *prosperar* y *prosperidad* derivan del Latin *prosperus*: afortunado. *Prosperar* es florecer, crecer y ser exitoso; ser afluente; estar en continuo flujo con los recursos, relaciones y hechos alentadores que aseguren nuestro óptimo bien. Se experimenta la prosperidad

cuando los componentes espirituales, mentales, físicos y medioambientales de la vida están armoniosamente integrados.

Realmente somos prósperos cuando:

- Estamos espiritualmente conscientes.
- Tenemos salud mental, emocional y física.
- Tenemos relaciones armoniosas y mutuamente satisfactorias con las personas que nos asociamos.
- Podemos relacionarnos con confianza con nuestro mundo y los hechos y circunstancias que ocurren.
- Podemos eficazmente llenar nuestras obligaciones y consistentemente realizar nuestros propósitos válidos.
- Hacer que se realicen nuestros deseos sanos y alentadores.
- Tenemos siempre los recursos disponibles que proporcionan nuestro bienestar y facilitan que vivamos eficazmente.

El único campo de Conciencia que manifiesta las energías y formas de la Naturaleza es auto-referido. Debido a que existe e interactúa con sí mismo. Todo en el reino objetivo de la Naturaleza: la luz, el campo cuántico, los átomos, las moléculas, la electricidad, el magnetismo, la variedad de formas de la materia, todos los organismos vivientes, las mentes y cuerpos de las criaturas y los seres humanos, son aspectos del poder creativo de la Conciencia y producidos por sus interacciones.

Siendo que todas las almas que animan los cuerpos son aspectos expresivos de la Conciencia, y que la Naturaleza está compuesta por sus fuerzas manifestadas, ¿por qué las criaturas y los seres humanos sufren desgracias y experimentan privaciones y problemas?

Las células, los microbios, los virus, la bacteria, la vida acuática, los insectos, los pájaros, y los animales, instintivamente crecen bajo condiciones ideales que llenan sus necesidades. Se afanan a adaptarse a condiciones que afectan su sobrevivencia y quedan limitados o mueren cuando las circunstancias medioambientales no los alientan. Los seres humanos, igualmente con nuestro afán de sobrevivir y dotados de inteligencia, instintos y adquiridas conductas de adaptación, también requerimos circunstancias ambientales alentadoras si queremos crecer, satisfacer deseos y llenar propósitos.

Los seres humanos (generalmente) son más conscientes que las simples formas de vida. Nuestro cerebro y sistema nervioso más sofisticado, facilitan que podamos tener posibilidades de ser más conscientes, imaginativos, con dones de selección de acción y tener un considerable grado de control sobre nuestro medioambiente y nuestras circunstancias. Aunque nuestra auto-determinada conducta puede algunas veces causarnos problemas, si se la aplica sabiamente, puede resultar en circunstancias ideales para nosotros y los demás.

Tener una abundancia material no es evidencia en sí, de una verdadera prosperidad. Podemos tener una cantidad exorbitante de bienes materiales y otros recursos pero podemos sufrir de una pobreza espiritual, tener una salud pobre, estar psicológicamente enfermos, o enfrentar constantemente varios retos, problemas y dificultades. Podemos tener buena salud y disfrutar de relaciones sanas, pero no poder o estar dispuestos a relacionarnos eficazmente con el mundo material o sufrir limitados recursos materiales. Los síntomas de falta de conciencia espiritual—la neurosis, psicosis, salud pobre, conduc-

tas adictivas, confusión mental, inquietud e inmadurez, pensamientos y sentimientos de inseguridad, soledad y desesperación—se pueden experimentar por aquellos que tienen seguridad financiera y aquellos que no la tienen.

Cuando dirigimos nuestra atención al dinero, pueden surgir preguntas en la mente. ¿Por qué muchas personas honestas y sinceras en el sendero espiritual no tienen éxito en sus metas o no demuestran prosperidad en sus vidas? ¿Por qué algunas personas que no están despiertas espiritualmente, cuyas acciones son bastante ordinarias (o neuróticas o disfuncionales), son ricas?

Sea lo que sea que experimenten, las personas egocéntricas sufren de una conciencia que está como en sueños: están solo parcialmente conscientes. Los episodios de mala fortuna o buena fortuna no siempre están relacionados con sus pensamientos superficiales o acciones desorganizadas.

Los estados habituales de conciencia principalmente determinan circunstancias personales, prevaleciendo incluso a pesar de esfuerzos heroicos de pensamiento constructivo o acciones eficaces. Algunas personas que no conocen los principios metafísicos de causación pueden tener poderes de concentración bien desarrollados, estar correctamente motivados, y tener las habilidades que les permitan realizar sus propósitos. Otros, con conocimientos para actuar eficazmente, pueden no querer hacerlo así, o sufren de inhibiciones debido a problemas psicológicos u otros.

Con un grado modesto de conciencia espiritual y conocimientos de los principios de causa y efecto, podemos aprender pronto como determinar nuestras circunstancias tomando decisiones sabias y realizando acciones

constructivas.

¿Cómo los individuos en condiciones política y económicamente opresivas, pueden ser prósperos? Los principios de causa y efecto que determinan las circunstancias son impersonales y universales—funcionan para todos, en todos lugares y en todas circunstancias. Incluso si las condiciones son opresivas, cuando uno está consciente de que se pueden tomar decisiones, y las toma, ajustes constructivos del estado de conciencia y estado mental—apoyados por acciones constructivas cuando sea necesario—resultarán en mejores circunstancias.

En años recientes se han publicado un gran número de libros, cuyos autores dan énfasis a la idea de la abundancia: “El universo es una manifestación del poder creativo de Dios y puedes tener todos los recursos que quieras, si aprendes a estar en armonía con éste”. Aunque es cierto que el universo puede proporcionarnos todo lo que necesitamos, no es espiritualmente útil cultivar una actitud arrogante de adquisición caracterizada por agresividad, lujuria y esfuerzos compulsivos de poseer y controlar. Es más benéfico y espiritualmente satisfactorio determinar cuáles son nuestros propósitos principales en la vida y aprender cómo ser lo suficientemente prósperos en todo, de manera que éstos se hagan una realidad.

Pocos lectores de libros de temas de prosperidad experimentan beneficios que duran. Las causas son variadas. No pueden comprender el mensaje. No pueden cambiar su punto de vista condicionado y centrado en la personalidad auto-consciente (el ego) a una conciencia del Alma (el Yo Superior) de que son seres espirituales. Pueden distraerse fácilmente y no seguir sus metas. O, pueden estar completamente satisfechos con sus actitudes y pro-

cesos mentales presentes, conductas adictivas, circunstancias familiares y relaciones adquiridas.

Somos conscientes de la prosperidad cuando estamos completamente conscientes de la integridad, de *tener*. Los esfuerzos para manifestar los efectos de una conciencia de prosperidad: mental, emocional y salud física, discernimiento intelectual, creatividad, circunstancias ordenadas, relaciones alentadoras, hechos propicios y recursos abundantes, sin la conciencia vivida de la entereza de la vida, casi siempre darán resultados lejos de la meta o no producirán resultados permanentes. ¿Por qué es así? Porque no podemos experimentar o manifestar aquello que ya no está en nuestra conciencia.

Cuando la conciencia de la integridad, de *tener*, es nuestro estado normal, entonces sus efectos se expresan naturalmente. Los estados de conciencia y mentales producen efectos similares a su clase y en acuerdo con lo natural, por lo tanto predecible y confiable: con los principios de causación. Nuestras experiencias personales, acciones y circunstancias siempre corresponden perfectamente a nuestros estados de conciencia habituales, nuestras actitudes mentales, los pensamientos dominantes y los deseos subliminales o conscientemente conocidos.

Debido a que los estados mentales y conscientes causan efectos, cada persona: feliz o infeliz, con salud o enferma, triunfadora, rica o pobre, siempre está consciente o inconscientemente auto-determinando sus experiencias y circunstancias.

Una persona madura con mente sana, que desea mejorar sus circunstancias responderá favorablemente a las oportunidades de aprendizaje para ser responsable y así vivir eficazmente. Algunos individuos, cuyas acciones

no han producido los resultados deseados o que prefieren creerse víctimas de la fatalidad, karma o influencias adversas planetarias o genéticas, circunstancias económicas o culturales, u otros pensamientos o acciones maliciosos, no querrán que se les recuerde que ellos mismos están contribuyendo a su sufrimiento y mala fortuna. Se pueden quejar, creer que Dios no los ama...que la vida no es justa...que otros son más afortunados...que nadie los quiere o entiende...se sienten incapaces de ayudarse a sí mismos porque son víctimas de circunstancias fuera de su control. La verdad, cuando se la entiende, es liberadora: cada persona que tiene la capacidad de tomar decisiones puede aprender a ser responsable de sus pensamientos, sus acciones y sus experiencias. Pueden realizarse al reconocer su potencial espiritual y hacer lo necesario para realizarlo.

Si no estamos espiritualmente conscientes cuando nos esforzamos en demostrar o experimentar evidencias de prosperidad, nos inclinaremos a ser manipuladores o nutrir la superstición. La inclinación de querer controlar a los demás, las circunstancias o hechos con fines egoístas, demuestran una deficiencia del sentido de integridad. Las ideas supersticiosas y sus acciones, indican la falta de un entendimiento o conocimiento de la naturaleza de la conciencia, mente, y las leyes de causa y efecto. No podemos tener lo que necesitamos o deseamos mientras pensemos y sintamos que ya no lo tenemos en nuestra conciencia.

Lo que poseamos o mantengamos en nuestra conciencia será esa realidad. Aquello que no mantenemos o no poseemos en nuestra conciencia no será substancial.

Nadie ni nada fuera de nosotros, puede extraer de

nosotros lo que se ha establecido en nuestra conciencia. Nada y nadie puede permanentemente proporcionarnos lo que no está ya establecido en nuestra conciencia. Cuando se realiza la integridad o entereza (claramente vívida y experimentada), permanece en nuestra conciencia, mente, cuerpo y medioambiente. Cuando la creencia e ilusiones de falta o limitación se eliminan para siempre de nuestra mente y conciencia, ya no experimentaremos carencia, ni obstáculos en nuestra expresión personal, creatividad y acciones.

Si parece que nuestros recursos, incluyendo el dinero, no son adecuados para enfrentar nuestras necesidades o facilitarnos realizar lo que necesitamos o queremos fácilmente, el problema no es la falta de recursos. La deficiencia en un universo auto-completo y entero es imposible. El problema solo puede ser que todavía necesitamos ser espiritualmente conscientes; usar nuestro tiempo, energía y talentos eficazmente y sabiamente manejar los recursos que tenemos.

¿Cómo vives tu vida?

- ¿Son tus actividades ordenadas?
- ¿Tienes prioridades en tus deberes, rutinas o acciones que realizas primero porque son esenciales para tu bienestar y para vivir eficazmente y así puedas realizar tus propósitos?
- ¿Piensas que no tienes el tiempo suficiente para hacer lo que quieres o lo que se debe hacer?
- ¿Realizas acciones sin fruto, simplemente para aparecer ocupado, y para evitar el aburrimiento o evitar pensar en asuntos más importantes?

- ¿Has eliminado las acciones no productivas?
- ¿Has renunciado relaciones personales y actividades sociales que distraen tu atención y que no son significativas o sanas?
- ¿Oras y meditas regularmente?
- ¿Organizas tu trabajo y otras actividades importantes de manera eficiente para realizar tus propósitos? O ¿Estás ambulando sin un propósito fijo o sin sentido?
- ¿Permites que tus acciones, relaciones personales y circunstancias, determinen tus estados anímicos y caprichos, mientras que piensas esperanzado que el Espíritu de Dios o su guía guíen tu sendero y tu vida?

Podemos tener guía: Los impulsos espirituales que determinan nuestro destino pueden ser influyentes y nuestra intuición puede proporcionarnos nuevos descubrimientos. Sin embargo, si tu sentido de guía es erróneo o si los hechos y circunstancias alentadores en tu vida no se han desarrollado, necesitamos examinar más cuidadosamente los pensamientos y sentimientos que presumimos son indicaciones de una guía. Necesitamos ser prácticos y hábilmente usar nuestro sentido común.

- ¿Eres energético, entusiasta y estás contento con tu vida?
- ¿Disfrutas de tu vida?
- ¿Tienes metas?
- ¿Estás sinceramente comprometido a despertar hacia tu potencial espiritual tan pronto como sea posible?
- ¿Tienes una buena abundancia de energía?
- ¿Estás usando tu energía sabiamente?

Las fuerzas vitales se gastan cuando tenemos:

- Conversaciones superficiales e inútiles.
- Una dieta no saludable.
- Conducta adictiva.
- Inquietud.
- Acciones sin propósito.
- Estimulación excesiva de los sentidos.
- Insuficiente sueño.
- Fantasías y/o ensueños obsesivos habituales.
- Preocupación (ansiedad).
- Descuido en el manejo rutinario del estrés.

Aunque recibimos la energía por medio de los alimentos que ingerimos y el aire que respiramos, la fuente principal de energía es la fuerza del alma. La fuerza vital que aviva y nutre el cuerpo se aumenta y transforma en energías más finas y regenerativas por medio de:

- Pensamientos constructivos.
- La intención entusiasta de vivir y llenar nuestros propósitos exitosamente.
- El optimismo: Siempre estar abierto al mejor desarrollo y resultados de nuestros esfuerzos que enfatizan al máximo los aspectos positivos de una situación.
- La oración y la meditación que aclaran la conciencia.
- Una rutina de vida sana que incluye el equilibrio de actividad con propósito, con suficiente descanso, relajación, actividades recreativas, rutina de manejo del estrés y la fácil asimilación de alimentos nutritivos.
- Un interés vívido en la vida, el aprendizaje, el crecimiento mental y la madurez emocional, una relación madura y eficaz con el universo, la realización de pro-

pósitos eficaces, el desarrollo del potencial innato y la realización del destino espiritual de ser Auto-realizados y conscientes en Dios.

¿Cuán eficazmente usas tus talentos y habilidades?

- ¿Sabes que tu posibilidad de desarrollar y vivir eficazmente es ilimitada?
- ¿Son tus deseos constructivos y alentadores?
- ¿Eres honesto, compasivo y caritativo?
- ¿Estás completamente consciente de tus talentos y habilidades?
- ¿Has desarrollado tus talentos y habilidades y los estás usando a lo máximo?
- ¿Estás dispuesto de aprender a vivir más eficazmente?
- ¿Puedes comprender fácilmente el significado de lo que ves, lees u oyes? Si no es así, ¿estás dispuesto a mejorar tus poderes de percepción y tus habilidades de comprensión para lo que lees o estudias?
- ¿Estás motivado en realizar acciones que son completamente constructivas?
- ¿Tienes un sentido claro del propósito de tu vida? Si es así, decide hacerlo ahora. Si no es así, piensa en ello hasta que lo descubras, entonces resuelve a realizarlo.
- ¿Tienes el hábito de pensar, sentir y actuar restrictivamente de manera que no puedes vivir eficazmente? Si es así, reemplaza esto con acciones constructivas.
- ¿Estás consciente de circunstancias restrictivas o limitantes? Si es así, decide mejorarlas, sanarlas, o cambiarlas.
- ¿Disfrutas de la aplicación de tus capacidades intelectuales?
- ¿Puedes fácilmente usar tus poderes intuitivos?

- ¿Piensas en las posibilidades? ¿Puedes pensar y mentalmente visualizar soluciones ideales para problemas, condiciones alternativas para reemplazar aquellas no satisfactorias, y los resultados finales de tus esfuerzos constructivos, y las circunstancias alentadoras y relaciones para tu óptimo bien y el de los demás? ¿Piensas positivamente con regularidad?
- ¿Habitualmente ejerces la intención pura para causar resultados deseados o atraer hechos alentadores y circunstancias benéficas en tu vida?

Ya sea que tu vida sea simple con pocas necesidades, o que tengas un estilo de vida más expansivo y para el cual se necesitan más recursos para realizar tus propósitos, lo que se necesite, el universo puede fácilmente proporcionarlo. El universo es entero y auto-suficiente. Su energía es constante: la energía se manifiesta como lo material y lo material se transforma en energía.

Si nos falta la conciencia espiritual, paz mental, salud, conocimientos, habilidades, oportunidades, relaciones alentadoras, recursos y todo lo que necesitamos para vivir cómodamente, tenemos que, simplemente, reemplazar ese espejismo de limitación con percepciones correctas de la entereza de vida y de sus posibilidades de realización, así entonces viviremos de acuerdo a nuestra comprensión superior.

Guías de Auto-evaluación y Plan de Propósitos

Para experimentar beneficios óptimos (los más favorables), consigue un cuaderno donde puedas escribir tus pensamientos, necesidades, metas y planes específicos para realizar tus propósitos significativos. Este método aclarará tus pensamientos y te ayudará a vivir eficazmente. A medida que escribes, recuerda que eres un ser espiritual, superior a los estados mentales, emocionales y a las circunstancias mundanas. Guarda tu cuaderno en un lugar privado. Para ayudarte a mantener la resolución de tu progreso, de vez en vez revisa lo que escribiste. Escribe anotaciones nuevas para actualizar tu resolución o registrar tus éxitos a medida que realizas tus propósitos. Siente que eres próspero. Piensa y actúa decididamente.

1. Revisa este capítulo y escribe las respuestas a las preguntas en este texto.
2. Si tienes opiniones, sentimientos, actitudes mentales o hábitos que necesitan cambio para que puedas vivir más eficazmente, escribe lo que harás y firmemente adhiérete a tus decisiones.
3. Escribe tus necesidades, metas, proyectos y planes específicos para realizar las acciones necesarias.

Existe un propósito fundamental en nuestras vidas. Para reconocerlo debemos entender de dónde proviene la vida y hacia donde se encamina. Debemos considerar el potencial superior de la vida que se desarrolla y mirar más allá de nuestros fines inmediatos y lo que realmente queremos realizar. – *Paramahansa Yogananda*

Cuando se entiende la verdad de lo que es el sufrimiento y sus causas, su remedio, y los modos de su cesación, entonces se comprenderán las cuatro verdades nobles. Te conducirás por medio del sendero correcto. El correcto punto de vista será antorcha que alumbra tu sendero. Las aspiraciones correctas serán tu guía. El lenguaje correcto será tu hogar en el sendero de la vida. Tu sendero será recto, por su acción correcta. Tu sustento será la manera correcta de ganarte la vida. Tus esfuerzos correctos serán tus pasos. Tus pensamientos correctos serán tu aliento. Tu contemplación correcta te proporcionará continua paz. – *Las Enseñanzas de Gautama, el Buda*

CAPÍTULO DOS

La Prosperidad es una Opción Personal

Si la vida no debe ser difícil, dolorosa o con restricciones, ¿por qué tantas personas continúan sufriendo y viven con limitaciones? Algunas de las causas pueden ser:

- Falta de conocimientos de cómo vivir eficazmente.
- Inhabilidad de llevar a cabo acciones efectivas por falta de experiencia.
- Resistencia al aprendizaje.
- Resistencia a modificar las actitudes mentales, los estados emocionales y la conducta.
- Resistencia al crecimiento de madurez emocional
- Falta de querer vivir eficazmente.

Se puede adquirir y aplicar el conocimiento. Se pueden aprender, mejorar y perfeccionar las habilidades. La resistencia al aprendizaje, al cambio y al crecimiento de madurez emocional y la falta de querer vivir eficazmente, pueden profundizarse debido a:

- La ausencia de un sentido claro para propósitos significativos.
- El temor al cambio.
- Apego a las circunstancias existentes.
- Apatía: indiferencia y pasividad.
- Egotismo: arrogancia, un sentido exagerado y no realista de auto-importancia, conocimientos y habilidades.
- Perversidad mental: una voluntad egocéntrica que

puede inclinarlo a uno a ser obstinado, a oponerse habitualmente a ideas constructivas o de persistir en conductas destructivas e inútiles.

- Apego a hábitos de provincialismo y mediocridad.

Una vida vivida sin un propósito significativo es una pérdida. Aquello que nos es de valor es de verdadero beneficio. Lo que pensamos, sentimos o hacemos que alienta nuestras vidas y beneficia a los demás y al medioambiente es significativo. Los pensamientos, estados anímicos y acciones que afectan nuestras vidas negativamente o que no benefician a los demás o al medioambiente no tienen significado alguno.

Para prosperar y llenar el destino de tu alma debes hacer lo siguiente:

- Involucrarte solo en proyectos (acciones) constructivos. Realizar aquello que eres mejor calificado hacer debido a tus conocimientos y habilidades, y tus obligaciones; hazlo todo de buena voluntad y hábilmente. Tus acciones entonces serán siempre constructivas y alentarán a los demás y las leyes de evolución. Tendrás paz mental. Los procesos de la Naturaleza te apoyarán completamente.
- Aprende a cultivar deseos que alienten y apoyen tu vida fácilmente. Cuando tengas un impulso de hacer algo que valga la pena o de tener una experiencia que enriquezca tu vida, o existe una necesidad, los deseos naturalmente se hacen presentes en la mente, junto con una energía de que se hagan una realidad. Usa tus poderes intelectuales e intuitivos. Aprende a reconocer la diferencia entre los deseos que alienten y mejoren

tu vida y aquellos que son inútiles y que si se los alimentan, afectarán tu paz mental o te resultarán en problemas.

- Aprende a dejar que el universo satisfaga tus necesidades. El universo es entero; nada le falta. Lo que necesites para tu bienestar, para que se hagan una realidad tus deseos o para que logres tus propósitos, ya están disponibles, los puedes atraer si es necesario o pueden manifestarse por el universo.
- Adhiérete a prácticas que faciliten tu crecimiento espiritual. El impulso innato de tu Ser es de ser Auto-realizado y realizado en Dios, de saber y experimentar la verdad de tu Ser y la entereza de la Conciencia. Hasta que tu conciencia sea completamente restaurada a su entereza y vivas eficazmente, las posibilidades de experimentar el dolor, dificultades y restricciones continuarán existiendo.

Decide ser próspero: a ser espiritualmente consciente, con salud mental, emocionalmente maduro y con vitalidad física; sé decisivo y eficaz, y en el continuo flujo de los recursos y hechos y circunstancias alentadoras. Esto no es ser egoísta. No podemos exitosamente asistir a los demás a descubrir y actualizar su potencial si nosotros no tenemos la experiencia, habilidad y energía sana.

El temor al cambio se lo puede sobrepasar, nutriendo una actitud de salud mental, la curiosidad y al experimentar con los procedimientos que proporcionarán experiencias sanas y satisfactorias.

Nuestras circunstancias son los resultados evidentes de nuestras acciones pasadas y presentes; hicimos algo para causar o permitir que se manifiesten. Actuamos de

alguna manera, tuvimos un deseo, formamos una intención, pensamos en algo o alguna circunstancia como una posibilidad, o consciente o inconscientemente decidimos aceptar opiniones de los demás, o el resultado de sus acciones. Si persisten circunstancias indeseadas, estamos permitiendo que persistan. Si sinceramente deseamos mejorarlas o reemplazarlas, podemos hacerlo al decidirlo, con intención, y con acciones apropiadas.

La principal causa de las enfermedades, la neurosis, la discordia, la soledad, la confusión, el sufrimiento, la mala suerte, la pobreza y todas aquellas otras condiciones desagradables o restrictivas, se deben a la falta del conocimiento necesario y la conciencia de que somos seres espirituales, y por la errónea idea de nuestra auto-identidad: una condición descrita como el egoísmo.

Cuando no estamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza, tenemos la tendencia de identificar nuestra conciencia con los procesos mentales habituales, los estados emocionales, las características de la personalidad, las condiciones físicas y las circunstancias medioambientales y sus influencias. Entonces la conciencia del alma queda algo restringida, borrosa y fragmentada. Los espejismos (ideas y creencias erróneas) y las ilusiones (el resultado de percepciones equivocadas) prevalecen. Impulsos instintivos y condicionamientos subconscientes influyen y determinan, en gran parte, las decisiones, acciones y reacciones. Incluso así, puede ser que de vez en vez tengamos intuitivos vislumbres de la realidad de nuestra verdadera naturaleza que son reaseguradores y penetraciones de las posibilidades que nos son disponibles de manera que temporariamente emerja la inspiración, la esperanza que nos impulsen hacia nuestro

destino y bien superior.

Los apegos a las circunstancias se deben al hábito: la inclinación de conformarnos a las expectativas o conductas de los demás; el sentido falso de seguridad (creer o sentir que lo que existe ahora es más confiable que lo que pueda o no desarrollarse en un futuro cercano o lejano), el deseo de aferrarse a una situación de manera que la vida tenga la apariencia de estabilidad, o la complacencia. Los apegos a las relaciones y cosas se deben al sentimiento alimentado por la falta de discernimiento, sentimientos de inseguridad, la soledad, o la avaricia (un deseo excesivo de poseer). Los apegos intensos a las opiniones, puntos de vista, estados anímicos, sensaciones, acciones, lo material, situaciones, circunstancias, o relaciones son adicciones. Las adicciones, incluso si no son dañinas físicamente, disipan las fuerzas vitales, debilitan los poderes mentales, inhiben el crecimiento emocional y la transformación psicológica, nutren tendencias neuróticas, interfieren con el propósito de llevar a cabo nuestras metas y restringen la conciencia.

Se pueden renunciar los apegos de esta manera:

- Analizando por qué un objeto de deseo, relación o experiencia se considera tan atractiva o importante y decidir renunciarlo.
- Permitir que ocurra el crecimiento emocional.
- Con prácticas espirituales que aclaren la conciencia y resulten en el discernimiento intelectual e intuitivo.

La apatía prevalece cuando la conciencia está dominada por la inercia: pesadez emocional, falta de interés, y confusión mental, que lo inclina a uno a resistir cambios benéficos en las circunstancias, a pronosticar, la dilación,

o la pereza (resistencia a acciones constructivas). Las causas psicológicas, tales como una mala salud, el cansancio, o desequilibrio de la constitución básica de cuerpo y mente, pueden ser contribuyentes, así como la depresión y cansancio mental. Pueden influir el aburrimiento, falta de interés o temor a explorar nuevas posibilidades, la confusión, recuerdos de fracasos y negaciones, o temor a un futuro fracazo. Se puede eliminar la apatía de esta manera:

- Nutriendo la salud psicológica y física.
- Asumiendo un punto de vista que permita posibilidades claramente percibidas o visualizadas.
- Un plan cuidadoso de acciones constructivas que animen las fuerzas espirituales innatas, que animen el cuerpo y la mente y proporcionen oportunidades para que los propósitos sanos se realicen exitosamente.

La arrogancia se puede reemplazar por medio del autoanálisis de los hechos en lo que se refiere a nuestra verdadera naturaleza. No somos la mente que usamos, ni la personalidad a través de la cual nos presentamos al mundo, ni el cuerpo a través del cual nos expresamos. Somos seres espirituales que por un tiempo corto nos relacionamos con la condición humana. Todos tenemos la misma esencia y las mismas capacidades y cualidades porque somos aspectos individualizados de una Conciencia. Cuando se entiende y adquiere este conocimiento, o emerge espontáneamente desde lo más profundo de nuestro Ser, se reemplaza la arrogancia con la humildad.

La perversidad mental es una característica de las personas temerosas y egoístas. Pueden estar inseguros, opinantes, juzgadores, y estar motivados por la necesidad

de estar siempre correctos o en control de las situaciones. Pueden perseguirlos durante el día pensamientos y sentimientos de vergüenza, culpa, auto-disgusto y auto-debilidad, y disturbar su sueño en la noche y prevenirlos experimentar la paz que realmente añoran. Sus pensamientos, deseos y conductas pueden ser obsesivos. Permiten recuerdos de sus derrotas, rechazos y el ultraje por otros, o sus propios errores de elección o acción, refuerzan sus pensamientos y sentimientos de inferioridad o falta de auto-estima. Siendo que ellos no tienen seguridad de sí mismos, les es a menudo difícil confiar en Dios, los demás o los procesos de la Naturaleza. Se puede sobrepasar el hábito debilitante de la perversidad mental de la siguiente manera:

- Reconocer la necesidad de sobrepasar este problema.
- Recordar siempre la verdadera naturaleza del Ser y vivir en ese estado de Ser.
- Adquirir conocimientos para vivir eficazmente.
- Cambiar actitudes y modificar la conducta.
- Emular conductas de aquellos modelos ejemplares que son espiritualmente conscientes, prósperos y con mente sana.

Algunos obstáculos comunes para ser prósperos son:

- La falta de auto-disciplina.
- Pensar irracional (confuso, ilusorio).
- Permitir que los pensamientos y las conductas sean determinados por los estados anímicos, caprichos, impulsos cuyo origen proviene de los hábitos y condicionamientos subconscientes, o las opiniones o conductas irracionales de los demás.

- La inhabilidad y resistencia a ser organizados: a definir claramente las metas y propósitos significativos; de hacer decisiones; de establecer prioridades (determinar la diferencia entre lo que es importante o esencial y lo que no lo es, y enfocar la atención solo en asuntos importantes); y eficazmente usar el conocimiento, energía, recursos, habilidades y experiencias.
- Resistencia a aprender cómo funcionar eficazmente en el universo, el cual se está manifestando como tiempo, espacio y materia. Algunos factores contribuyentes pueden ser la falta de conocimientos en cómo realizarlo; el temor; la inmadurez emocional; o la creencia errónea de que es malo querer ser feliz, próspero, y realizado en este mundo, tales deseos o inclinaciones interfieren con el crecimiento espiritual.

Los pensamientos y sentimientos que nos inclinan a aislarnos, a evitar, o resistir las oportunidades para ser felices y llenos, se deberían analizar así como sus causas, para que sepamos por qué:

- Resistimos aceptar las oportunidades, situaciones o relaciones que pueden alentarnos.
- Evitamos la buena fortuna que deseamos.
- Resistimos los buenos consejos.
- Permitimos conflictos psicológicos y conductas erráticas que interfieran con nuestra prosperidad.
- Hacemos excusas por no adquirir conocimientos o por no adherirnos a rutinas de vida que nutran la salud y el bienestar.
- Mantenemos dilaciones o justificamos las conductas auto-limitantes.
- Decimos que estamos demasiado ocupados para orar y

meditar.

- Afirmamos que todo lo que hacemos no funciona de la manera que deseamos, siempre tenemos mala suerte, o no podemos sobreponernos por algo que alguien nos dijo alguna vez, que todavía influye nuestros pensamientos o algo que alguien nos hizo (o las circunstancias) que nos causaron conflictos psicológicos, los cuales no podemos remover.
- Nos aferramos tenazmente a creencias u opiniones erróneas.
- Preferimos la limitación, frustración, o sufrimiento en lugar a la afluencia, realización y felicidad.
- Permitimos que los hábitos, las adicciones y las conductas erróneas, interfieran con nuestros esfuerzos o nuestras relaciones cuando sabemos que tenemos la libertad y la habilidad de renunciarlos.

Es nuestro deber espiritual ser prósperos. Muchas personas que se consideran devotos sinceros de Dios son muy ignorantes de los principios básicos de Conciencia y sus procesos, están confusos, neuróticos y disfuncionales. Adoptan una evidencia equivocada de espiritualidad de estados anímicos placenteros, pensamientos devocionales, el sentimentalismo o la simplicidad (falta de pensamiento analítico). A menudo erróneamente creen o proclaman que sus circunstancias restrictivas son causa de influencias restrictivas o los hechos sociales, culturales o económicos actuales, todos estos fuera de su control, o piensan que es la voluntad de Dios. Un simple análisis honesto podría ayudarlos a ver que sus experiencias están directamente relacionadas con sus estados de conciencia, sus pensamientos, estados anímicos y acciones.

La llave maestra para una vida próspera es de primero estar firmemente establecido en una clara conciencia de Ser (nuestra verdadera naturaleza), y de pensar y vivir desde ese estado de Ser. Cuando despertamos espiritualmente y estamos conscientes de nuestra relación con la totalidad de la vida:

- Nuestras percepciones son más exactas.
- Aumentan los poderes intelectuales e intuitivos.
- Los pensamientos son bien ordenados y racionales.
- Las emociones se aquietan y son apropiadas.
- Se hacen decisiones más fácilmente.
- Actuamos más natural y correctamente.
- Se eliminan los obstáculos más fácilmente.
- Los condicionamientos subconscientes y las tendencias adictivas se resisten, debilitan y eliminan por medio de influencias superiores alentadas por estados superconscientes. Las fuerzas del yo (el alma) que antes limitaban estos estados, se liberan y se transforman con fin de propósitos creativos.
- Los síntomas neuróticos desaparecen.
- Mejora la apreciación de la vida.
- Las experiencias, relaciones y circunstancias son sanas y placenteras.
- Los deseos de vida alentadores se llenan fácilmente.
- El universo llena espontáneamente las necesidades.
- A menudo ocurren eventos no esperados que enriquecen nuestra vida.
- Fácilmente se ven indicaciones de una prosperidad real.

Elimina toda noción falsa de que el universo material está separado del Espíritu. Una simple fuerza creativa

que emana de la Conciencia Omnipresente produce varios aspectos de sí para manifestarse y sostener el universo. Al saber esto, resuelve firmemente vivir en este mundo con un entendimiento iluminado.

Decide Prosperar

Siempre escoge lo que es lo mejor para ti y para aquellos por los cuales eres responsable y con los que te relacionas. Haz lo que puedes para integrar armoniosamente los componentes espirituales, mentales, físicos y medioambientales de tu vida.

1. En un cuaderno escribe una lista de las restricciones que puedan estar interfiriendo con tus deseos y metas para actuar eficazmente y para prosperar. Decide qué harás para anular estos obstáculos.
2. Adhiérete a aquellas prácticas espirituales que sabes son de utilidad. Si eres religioso, lee los conceptos que te inspiren.
3. Cultiva eficiencia mental, poderes intelectuales y la habilidad del pensamiento racional.
4. Mánten la salud física. Haz ejercicios con regularidad. Escoge una dieta natural y sana. Reduce los síntomas de estrés. Obtiene el descanso y sueño adecuados. Una vida larga y sana te facilitará llenar alegremente tus propósitos significativos. Escribe tu régimen de salud.
5. Mánten una relación sana y alentadora con tu ambiente, el lugar donde vives y trabajas y con todo el universo.

Cuando uno continuamente piensa en los objetos de los sentidos, resulta el apego a éstos. El apego causa el deseo. Del deseo frustrado da lugar a la rabia y la confusión. La confusión da lugar a una memoria problemática, poderes de discernimiento reducidos, y uno vaga sin rumbo. Aquella persona cuya mente es disciplinada, que vive con los sentidos controlados y que está libre de los apegos y aversiones, pronto queda establecida en la paz. Esa pureza de espíritu lo libera a uno de todo el dolor.

– *Bhagavad Gita 2:62-65*

¿Estás ansioso? Aprovecha el momento. ¿Qué puedes hacer o qué puedes pensar? Empieza ahora mismo. Actívalo y la mente se envolverá (será inspirada y concentrada). Empieza y entonces completarás tu trabajo.

– *Johann Wolfgang Goethe*

CAPÍTULO TRES

Los Ochos Principios de Éxito que Posibilitan la Realización de Todos los Propósitos de la Vida

Cuando desempeñamos nuestras obligaciones y estamos envueltos en nuestras relaciones, algunas veces nos olvidamos que nuestra obligación más importante es de llenar exitosamente nuestros propósitos principales para los cuales hemos nacido en este mundo. Es importante que recordemos que solo cuando estamos espiritualmente despiertos, tenemos una mente sana y usamos la creatividad, nos sentimos llenos de vitalidad y todas nuestras acciones son benéficas.

Aunque los principios naturales o las leyes que nos facilitan prosperar no pueden limitarse a un número fijo, en este capítulo escogo un énfasis en los ocho principios fundamentales que, cuando se los aplican, hacen posible la realización de nuestros propósitos.

Principio para el Éxito #1

La Inspiración: La Influencia Divina que Dá Poder

La inspiración es una infusión en la mente y cuerpo de una influencia espiritual que nace dentro del alma. Cada alma tiene el deseo innato de querer que sus capacidades se expandan, que se libere su potencial, que sus cualidades se desarrollen, que sus habilidades se expresen y que su conciencia se aclare y sea restaurada a la integridad.

La inspiración dá energía a la mente y al cuerpo, nos ayuda ver posibilidades, mejora los poderes de discernimiento intelectual, desarrolla la intuición que nos proporciona penetraciones y hace que queramos ser expertos: que expresemos la excelencia en todas nuestras acciones, relaciones y circunstancias.

La inspiración a menudo ocurre espontáneamente, debido al impulso natural del alma de expresar sus cualidades. Una chispa de inspiración puede resultar cuando leemos un libro, escuchamos una canción, escuchamos las palabras de alguien, o miramos algo que nos gusta e inspira a nuestra alma. Debido a que la inspiración expande nuestra conciencia, cuando ésta nos influye, podemos sentir que somos más que una mente o personalidad y creemos que situaciones que antes se consideraban limitadoras ya dejan de serlo. La inspiración extrae de nosotros las mejores cualidades que podemos expresar.

Cuando nuestras metas y propósitos son definidos claramente, la inspiración nos energiza y motiva a realizarlos. Limpia la mente de la confusión, elimina el pesimismo, alienta la auto-confianza y refuerza nuestra resolución de descubrir e investigar realidades superiores.

Nutre la inspiración manteniendo una actitud mental optimista; la oración y meditación; la lectura diaria de libros que sean de utilidad, información que ilumine la conciencia, la relación con otros que sean inspirados y decididos, y por medio de la práctica constante de la presencia de Dios. Mantén hábitos para una salud buena. La inspiración fluye más libremente cuando la mente y el cuerpo son receptivos y las metas realísticas próximas y futuras se realizan éxitosamente.

Afirma con convicción:

Una corriente libremente fluyente de inspiración energiza e ilumina mi mente, purifica mi intelecto, descubre mi intuición, aviva mi cuerpo y alienta mis acciones sabia y expertamente realizadas.

Principio para el Éxito # 2

Aspiración: Deseo Inspirado para Realizar Nuestros Propósitos

Aspirar a realizar nuestras metas y propósitos significativos es llegar a niveles superiores de pensamiento y acción. Haz todo lo que puedas para mejorar tus conocimientos y vivir constructivamente, para que los siguientes cuatro propósitos de tu vida se realicen:

1. *Aprende cuál es tu rol en la vida y actúa bien.* Pregúntate: ¿Para qué es la vida? “Por qué estoy en este mundo? y ¿Qué puedo hacer para realizarme y contribuir hacia otros y al planeta?” Usa tus conocimientos y habilidades sabiamente. Aspira la excelencia: lo mejor que eres capaz de ser, hacer y experimentar.
2. *Aprende a hacer que tus deseos que inspiren tu vida se realicen fácilmente.* Tienes necesidades básicas que deberían llenarse para que puedas tener buena salud, ser feliz y activo. El satisfacer tus necesidades no debería envolver todo tu tiempo y recursos. No estás en este mundo para luchar por vivir; estás aquí para vivir, para participar, aprender, y crecer hacia tu potencial máximo. Llena los deseos que alienten tu vida y disfruta del aprendizaje y de las experiencias alentadoras.

3. *Sé Afluyente:* en un continuo flujo de recursos y hechos y relaciones alentadoras debido a tu inquebrantable conciencia de prosperidad y tus acciones sabias.
4. *Despierta espiritualmente.* Aspira ser Auto-realizado, completamente iluminado y con tu conciencia liberada de toda ilusion y espejismo. No esperes hasta que tus necesidades físicas se hayan realizado antes de aspirar a ser Auto-realizado y continuar con tus prácticas espirituales. Integra (une, realiza) tus pensamientos y acciones de manera que los cuatro principales propósitos de tu vida se realicen lo más pronto posible.

Siempre que sea necesario, acuerdate que eres un ser espiritual: que es tu destino tener buena salud, ser feliz, sin limitaciones, seguro en todas tus acciones, próspero y exitoso. Si tienes pensamientos o sentimientos opuestos a tus aspiraciones, usa tus poderes de discernimiento intelectual. Ejercita tu poder de voluntad. Cambia la manera que piensas y actúas.

Haz todo lo que puedas hacer para llenar tus propósitos rapidamente. Si no sabes qué hacer, visualiza tus circunstancias personales como deseas que sean. Cultiva y creativamente usa tus poderes de imaginación descritas en el capítulo cinco de este libro.

Si ideas creativas vienen a tu mente, aplícalas. Si puedes hacer algo inmediatamente o puedes iniciar algo para llenar tus deseos, hazlo ahora. Si no sabes que hacer, mantén el sentido subjetivo de estar satisfecho y deja que el universo traiga a tu vida todo lo que es necesario para que experimentes el desarrollo de tu óptimo bien.

Concéntrate solo en aquello que es esencial para llenar tus propósitos. Evita pensamientos, sentimientos, re-

laciones, conversaciones y acciones que no se relacionen directamente con tus metas.

Existe un Poder alentador que nutre el universo y podemos aprender a cooperar con éste. Ese Poder se expresa a través de nosotros al grado que estemos receptivos y respondamos a éste.

Repite solo palabras constructivas que claramente definan y declaren tus aspiraciones.

Afirma con convicción:

Estoy siempre completamente despierto hacia la verdad de mi Ser y mi relación con el Infinito. Debido a que estoy en el flujo de los ritmos de la Naturaleza, mis deseos constructivos se realizan siempre y fácilmente. Estoy siempre en el flujo de la buena fortuna.

Principio de Éxito No. 3

Visión: Clara Percepción de las Posibilidades

¿Qué necesitamos hacer para vivir más eficazmente? Podemos aprender a “ver” y reconocer intuitivamente la realidad de nuestro futuro ideal. Con nuestros poderes de inteligencia podemos tomar las decisiones correctas. Con nuestra mente podemos iniciar ‘pensamientos de posibilidades’ e imaginar circunstancias ideales. Con nuestra energía, habilidades y experiencia podemos llevar a cabo acciones que producirán los resultados deseados.

No existen fuerzas o influencias externas que permanentemente determinen nuestras experiencias o circunstancias. Si nuestras circunstancias no son satisfactorias o son deprimientes, se las pueden cambiar ejerciendo reajustes de punto de vista, visualización, fé y acciones

constructivas. Si no hemos estado usando nuestra mente creativamente, si no hemos tomado las decisiones correctas, simplemente debemos cambiar la manera que pensamos y actuamos. Nuestras experiencias y circunstancias entonces cambiarán de acuerdo a nuestros pensamientos y acciones.

Afirma con convicción:

Establecido conscientemente en la conciencia de mi verdadera naturaleza, sabiendo que estoy incluido dentro de la entereza del campo infinito de Conciencia, manteniendo mi vision en posibilidades ideales, uso mi mente y habilidades sabia y creativamente.

Principio de Éxito #4

Educación: Adquirir Conocimientos para Vivir Eficazmente

Podemos adquirir conocimientos prácticos por medio de otros que poseen experiencia, y podemos despertar y desarrollar nuestros conocimientos innatos. Es bastante fácil adquirir las prácticas de cómo ser más saludables, cómo llevar a cabo nuestras obligaciones en el trabajo, cómo relacionarnos con los demás y cómo usar nuestro dinero y recursos. Cuando sabemos cómo pensar constructivamente y hemos experimentado un grado de crecimiento espiritual, es más fácil y placentero vivir eficazmente.

Para adquirir una educación espiritual, lo mejor es aprender con personas que tienen la iluminación espiritual y cuyas vidas reflejan su conocimiento. Aprende las leyes o principios que determinen los resultados deseados, siempre estando dispuesto a cooperar con éstos.

Para vivir eficaz y exitosamente es esencial tener la madurez emocional. Maduramos emocionalmente cuando asumimos, con alegría, la responsabilidad de nuestros estados de conciencia, estados mentales, conductas y los resultados de nuestras acciones. Las personas maduras no culpan a los demás o condiciones externas por incidentes de mala fortuna que puedan experimentar. Reconocerán que sus experiencias y circunstancias son el resultado de sus estados de conciencia y sus acciones.

Afirma con convicción:

Disfruto de mi aprendizaje y aprendo fácilmente. Estoy completamente interesado en la aplicación correcta de mi conocimiento innato que se va desarrollando y el conocimiento práctico que voy adquiriendo. A medida que mi conocimiento y mis habilidades mejoran, mi conciencia se expande y soy continuamente competente y exitoso.

Principio de Éxito #5

Participación: El Cometido Personal que nos Permite Ser Exitosos

Somo seres espirituales e inmortales. Haz estas preguntas: ¿Cómo estoy viviendo mi vida inmortal? ¿Qué puedo hacer para vivir mi vida perfectamente?

Muchas personas se preguntan si es posible vivir una vida centrada en Dios y que sus necesidades mundanas se satisfagan. No necesitamos poderes superiores de inteligencia para vivir correctamente, simplemente necesitamos aprender *cómo* vivir y hacerlo así.

Afirma con convicción:

Estoy dispuesto a participar con los procesos que se desarrollen en mi vida, a vivir con resolución, y atender a mis necesidades, actuar eficazmente y meditar con regularidad. Centrado en el Infinito, tengo paz, soy productivo y exitoso.

Principio de Éxito #6

Fé: La Convicción que Produce Resultados

La fé es la creencia firme o convicción no basada en evidencias externas. Para una persona que no está consciente del lado subjetivo de la vida, y que todavía no sabe que las causas internas producen efectos externos y que el punto de vista de uno puede alterarse para permitir percepciones internas, la fé anula la lógica. Se la considera un simple vano pesamiento, fantasía, o un rito supersticioso que alentamos con esperanza o para apaciguar la mente. El ejercicio de fé requiere que seamos realistas, que creamos en lo que es posible a manifestarse o a experimentarse.

A medida que mejora nuestro entendimiento de la Conciencia y sus procesos, se revelan niveles no descubiertos de conocimientos. Sabemos más sobre las interacciones del alma-mente-cuerpo: que nuestra conciencia no necesita estar limitada a la mente o al cuerpo; que se pueden mejorar los poderes de percepción e inteligencia; y que la Mente Cósmica es responsable de nuestros pensamientos e intenciones. Es un hecho que las creencias que mantenemos no solo influyen nuestra salud, el resultado de nuestros esfuerzos personales, y el medioambiente, pueden también causar hechos, producir circunstancias

y atraer los recursos deseados o necesitados.

Afirma con convicción:

Me es fácil vivir con fé. Sé que permenezco en el campo ilimitado de la Conciencia Infinita de la cual se ha originado el universo y todo lo que vive. Sé que lo que visualizo clara y firmemente creo es real y que realmente puedo experimentarlo.

Principio de Éxito #7

Persistencia: Dedicación inquebrantable hacia el Ideal

Cuando resuelves tomar un curso de acción constructivo, persiste hasta que experimentes los resultados deseados. Muchas personas comienzan proyectos con una resolución fuerte, pero después de un tiempo, fácilmente desisten o cambian de idea. Su fé y voluntad son débiles. Su concentración es errónea. Cuando sabes que estás en el camino correcto, no desistas. Ignora los comentarios negativos de otros. No dejes que la palabra “imposible” se apodere de tu mente. Piensa solo en las posibilidades y enfoca tus pensamientos y energías en tu meta. Ora para tener guía y Fortaleza, ambas emergerán desde lo profundo de tu Ser. Tus acciones consistentes, correctas y sabias y la influencia de prosperidad de tu inquebrantable conciencia de Poder, que te nutre a ti y al universo, facilitarán tu cometido.

Afirma con convicción:

Sé lo que es importante y me adhiero a mi meta con inquebrantable fé y acciones alertas y hábiles. Con una resolución alegre y mi confianza absoluta en Dios, persisto hasta que realice mis metas y llene mis propósitos.

Principio de Éxito #8

Gracia: Las Acciones de los Impulsos Nutridores de Conciencia que Hacen Posible Desarrollos Naturales para Nuestro Bien Superior

Cuando hacemos lo mejor que podemos para aprender, vivir eficazmente y crecer, desarrollamos nuestros conocimientos innatos y habilidades perfectas y nos hacemos más receptivos y abiertos a las acciones de la gracia.

Las acciones redentivas y vivificantes son energizados por los impulsos evolucionarios de la Conciencia que mantiene ordenadamente los procesos del universo, contribuye a nuestro despertar y crecimiento espiritual y alienta nuestras metas constructivas. Debido a que la gracia fluye libremente, es disponible para todos. Sus acciones fluyen sin esfuerzo y sus efectos siempre resultan en el bien superior.

Afirma con Convicción:

Soy próspero. Vivo eficazmente. Soy receptivo a mi bienestar inesperado que el universo me dá. Siempre soy responsable a las acciones libremente expresivas de la Gracia nutridora de Dios.

La vida siempre nos proporciona con todo lo que le pedimos y estamos dispuestos a aceptar. Si parece que la vida te está negando la buena fortuna que deseas, tal vez es porque consciente o inconscientemente te estás refrenando de vivir como debes. Examina tus estados mentales y emocionales y tus acciones para descubrir si te estás poniendo limitaciones. Si la prosperidad parece que te está esquivando, tal vez todavía no la has deseado. Tal

vez, pediste pero no estás dispuesto a recibir.

Sin temor, pide lo que mereces para tu vida. Expande tus capacidades para recibir. Remueve todos los obstáculos para realizarte y por seguro que llenarás tus deseos. Deja que la Vida Infinita fluya a través de ti. Próspera en todo y comparte tu luz y buena fortuna con los demás.

Observa y Afirma la Verdad

Al igual que con la oración, la imaginación creativa, o cualquier otro procedimiento que se usa para elevar el sentido de conciencia o mejorar los poderes de percepción, se deben usar las afirmaciones para reconocer la verdad y los hechos.

1. Afirmer que eres un ser espiritual es pensar, hablar y actualizar la verdad. Si no siempre estás consciente de tu verdadera naturaleza, es solo porque permites que el hábito de pensar que eres la personalidad o el cuerpo físico que mantiene tu conciencia limitada. En lo más profundo de tu Ser, ya sabes la verdad de ti mismo. Afírmala por medio de tus acciones.
2. Recuerda que cuando usas afirmaciones, no estás tratando de influir las condiciones externas. No digas: "Afirmé y nada ocurrió". Afirma la verdad hasta que la captes claramente, hasta que se haga real en ti. La verdad que actualmente conoces, se demostrará sin esfuerzo debido a tus acciones y circunstancias.
3. Escribe las afirmaciones para aclarar tus pensamientos, tomar constructivas decisiones, reforzar tus intenciones, y mantener la conciencia clara de tu Ser. Sé realista.

Aprende estos Principios de Éxito

Los principios de éxito son impersonales y universales. Úsalos para apresurar tu crecimiento espiritual y para prosperar en todos los aspectos de tu vida.

1. Tén interés en la vida; disfruta la experiencia. Siente las Corrientes de vida que fluyen a través de ti. Impulsándote e *inspirándote* hacia acciones constructivas.
2. Pregunta: “¿Qué debo hacer en este mundo, qué debo experimentar o realizar?” Escribe las respuestas a medida que aparecen en tu mente, y entonces *aspira* hacerlo, experimentarlo y realizarlo. No necesitas pedir permiso a nadie. Sigue los mensajes de tu corazón: en lo más profundo de tu Ser.
3. ¿Cuál es tu *visión* de posibilidades? ¿Qué puedes vislumbrar para ti y los demás? ¿Cuán lejos en tu futuro puedes ver claramente? Escribe las posibilidades.
4. ¿Qué conocimientos necesitas para poder vivir eficazmente? Adquiérelos. ¿Qué entrenamiento necesitas para poder realizar tus propósitos? Adquiérelos, perfeccionalos y úsalos. *Edúcate* al exponerte a recursos e información útil y activando tus conocimientos y habilidades innatos. Vivirás para siempre en este mundo o en algún otro. Nunca necesitas dejar de aprender.

Vivir significa la continua expansión de tus capacidades.

5. Debes estar dispuesto a *participar* en el juego de la vida. Permite tu crecimiento. Sé curioso. Sé Auto-confidente desde lo profundo de tu Ser. Sobrepasa tus limitaciones de mente y personalidad y vé a travez de las ilusiones y los espejismos, lo que es real y de valor. Los procesos de la vida continuamente fluyen. Fluye con éstos. Permite que las Corrientes de la vida te transporten a medida que vives.
6. Después de la practica, es más fácil vivir con la ayuda de la *fé* en vez de vivir lleno de dudas y temores. A través del tiempo los procesos de vida han alentado, nutrido y te han traído hasta este punto y continuarán haciendolo. Confia en la vida. Sé firme en tu *fé*.
7. Cuando estás comprometido a las acciones correctas y en llenar tu destino, *persiste*. Las alternativas no valen la pena. Mira los obstáculos como oportunidades para el crecimiento. Permite que los retos extraigan tus mejores cualidades. A medida que te penetras más profundamente en la vida, tu entendimiento sera más grande y tus poderes innatos se desarrollarán mucho más. Con el tiempo triunfarás. ¿Por qué no ahora?
8. No estás solo en el universo. Ya eres uno con la entereza de la vida. Aprende a dejar que la *gracia*, los impulsos alentadores de la Conciencia

cia que alientan toda la Naturaleza, también te alientan y nutren a ti. Siempre te han alentado incluso cuando no lo has sabido así. Sus acciones serán más evidentes a medida que eres más receptivo a éstas. Agradece por la buena fortuna que ahora tienes. Dá la bienvenida a la buena fortuna no anticipada.

Con la meditación profunda y viviendo una vida centrada en Dios, aquieta las olas de tus pensamientos y deseos que modifican tus percepciones de la realidad. Entonces verás todo como realmente es.

– *Paramahansa Yogananda*

CAPÍTULO CUATRO

El Silencio Profundo que Aclara la Mente y el Espíritu

Sólo con una percepción de aquello sagrado, que evoca el sentido de veneración o reverencia, puede satisfacerse al alma y así enriquecer nuestras vidas. Sin esto, en nuestros momentos privados y quietos, solos con nuestros pensamientos, sentimos que nuestras vidas están vacías, aunque poseamos todo lo que una persona pueda desear en este mundo. Mientras tratamos de comprender la entereza de la vida, no necesitamos aislarnos de este mundo, el cual forma parte de esta entereza. Simplemente necesitamos usar la discriminación. Debemos escoger aquello que es puro y que ilumine nuestras vidas, mientras que nos apartamos de todo aquello que disturbe la mente, nuble las percepciones, y que pueda contribuir al infortunio.

La conciencia ordinaria y auto-consciente está nublada, distorsionada y fragmentada debido a la gran cantidad de impulsos originados en los niveles subliminales de la mente. Estos impulsos influyentes son el resultado de la inquietud, descontento, conflictos subconscientes, y la fuerza de los instintos y sus tendencias. De todos estos, se puede remediar más fácilmente la inquietud y el descontento. La fuerza de los instintos se puede disciplinar por medio del control de la atención.

La manera más fácil de apaciguar los pensamientos inquietos y los impulsos subliminales que los alimentan,

es practicando la meditación superconsciente. Cuando se practica correcta y apropiadamente, el procedimiento contribuye a la relajación física, se aquietan las emociones, se refinan los procesos del pensamiento, se debilitan y neutralizan los impulsos subliminales y se aquietan y aclara la conciencia. Este estado quieto, claro y superconsciente, es superior a los estados ordinarios de conciencia, los estados de ensueño y la inconciencia.

Los estados preliminares meditativos y superconscientes pueden estar mezclados con pensamientos sutiles y algunos estados subliminales, haciendo que el meditador se pregunte si este estado de quietud predominante es realmente la superconciencia y no el estado refinado de la conciencia ordinaria. Con la práctica, uno adquiere la habilidad de observar los estados anímicos y los pensamientos sutiles, objetivamente, y entonces descartarlos por medio de la voluntad (un impulso con intención) o ignorarlos y así permitir que eventualmente se aquieten completamente.

La práctica repetida pronto facilita al meditador alerta a discernir y experimentar la diferencia entre la naturaleza consciente pura, real y permanente (la esencia de Ser) y los estados fragmentados, comunes y ordinarios de conciencia. Cuando se reconoce esta diferencia por medio de la práctica atenta, es posible escoger estar establecido en la conciencia del Ser en todo momento, incluso cuando uno está envuelto en las actividades diarias y las relaciones. Entonces nuestras percepciones son más exactas, los poderes de percepción se avivan, la intuición es más confiable, y actuamos más habilmente y eficazmente y con menos esfuerzo.

Se aconseja a los meditadores principiantes que el

principal propósito de la práctica de meditación es de discernir y experimentar la verdad de su Ser, de conocer las etapas de preparación y práctica, y de practicar con regularidad hasta que se alcance el principal propósito de la práctica.

Las Ocho Etapas de Preparación y Práctica

1. *Vida Ética.* Una conducta personal que produzca y mantenga nuestras relaciones ordenadas y alentadoras con los demás y nuestro medioambiente. Esto produce un conocimiento firme que alienta una vida sana y el crecimiento espiritual. Las cinco guías fundamentales que se deben observar son: no causar daño en pensamiento o acto, la verdad, la honestidad, disciplina en el uso de los sentidos, pensamientos, energía y acción con fines completamente constructivos, y el uso no adictivo de los recursos y materiales. A medida que progresa el crecimiento espiritual, no se requiere un gran esfuerzo para adoptar esta conducta, se expresa espontáneamente por la inclinación innata del alma.
2. *Adherencia a prácticas que contribuyen al bienestar físico, la transformación psicológica y el crecimiento espiritual rápido.* Mantén tu cuerpo limpio y sano. Aprende a tener paciencia y fomentar la satisfacción del alma en todas las circunstancias, mientras haces todo lo que puedas para mejorar, cambiar o trascender circunstancias opresivas. Para realizar la transformación psicológica, decide la madurez emocional, siendo responsable de tus pensamientos, estados anímicos, conductas, acciones y los resultados de tus acciones. Estudia y analiza intelectual e intuitivamente

la naturaleza de la Conciencia y sus procesos hasta que adquieras el entendimiento y claramente sepas sus hechos, te conozcas a si mismo y tu relación con la vida. Elimina (no te aferres) tu sentido de espejismo egoísta en vez de comprender y experimentar la verdad del Ser.

3. *Siéntate.* En un lugar tranquilo, donde no te interrumpirán, siéntate recto en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas, de la manera que estés más cómodo. Aunque está bien moverse un poco al principio para ponerte cómodo cuando meditas, evita movimientos innecesarios debido a la inquietud. Cierra tus ojos y mira hacia el lugar entre las cejas. Recuerda que el principal propósito de la práctica de meditación es de conocer tu verdadera naturaleza consciente y pura. Si oras, ora a Dios como acostumbras, y ora también por unos momentos para ponerte en tono con la realidad de la Presencia de Dios.
4. *Libera y equilibra los flujos de la fuerza de la vida en el cuerpo para facilitar la relajación y aquietar las acciones de la mente.* Esto se puede hacer de varias maneras. Contempla el objeto que escojes para tu concentración o práctica una técnica de meditación con una atención alerta.
5. *Internalización de la atención.* La conciencia del meditador está ahora completamente separada del cuerpo, sentidos, estados anímicos y los procesos de pensamiento.
6. *Concentración.* La atención se dirige completamente hacia el objeto o ideal de la meditación.

7. *Meditación.* Se la experimenta cuando la atención fluye fácilmente: dirigida intencionalmente por el meditador; fluye espontáneamente debido a la atracción del objeto o ideal de la meditación; o como se determina por el impulso natural del alma de tener su conciencia restaurada a la entereza.
8. *Superconciencia.* Conciencia clara que se puede experimentar con la ayuda del objeto de meditación o como Existencia-Pura-del Ser, sin el apoyo del objeto de meditación.

*Guías de Ayuda para Practicar
la Meditación Correctamente*

- Medita una o dos veces al día con regularidad. Se recomienda temprano en la mañana después de un sueño reparador, mientras los pensamientos y emociones todavía están quietos. La practica temprano en la mañana confiere los siguiente beneficios prácticos: 1. Se evita la dilación; 2. Después de la práctica de meditación estarás más alerta y decisivo; 3. Estarás más seguro de ti mismo, sabiendo que haz hecho algo que confirma tu intención de vivir eficazmente. Si la práctica temprano en la mañana no es posible, cualquier hora que escojas está bien. *Nota:* Algunas personas se sienten cansadas o su conciencia no está alerta temprano en la mañana cuando recién se despiertan, por lo tanto, las mañanas no son adecuadas para meditar. Si existen problemas físicos o psicológicos que hacen que la concentración no sea posible en la mañana, se debe resolver este problema.
- Se recomiendan y son beneficiosas sesiones cortas de

unos 15 a 20 minutos para poder tranquilizarse y aclarar la mente y el espíritu.

- Sesiones más largas de unos 30 minutos a una hora, facilitarán ir más allá de los estados preliminares de práctica y experimentar estados más refinados de superconciencia. Si no se pueden fijar sesiones más largas, fíjalas una vez a la semana, cada dos semanas o mensualmente.
- Medita con una atención alerta. Evita sentarte pasivamente, los espejismos y el sueño. Medita con propósito. Ten curiosidad hacia el proceso. Presta atención a lo que estás haciendo y lo que está ocurriendo. Aspira despertar espiritualmente. Nutre tu devoción en Dios. Deja que tu conciencia se una con la Conciencia sin forma e Infinita.
- Cuando sea necesario usa una técnica de meditación.
- Cuando tu conciencia esté clara y quieta, discontinúa el uso de las técnicas. Deja que los estados de superconciencia emerjan espontáneamente.

Las Técnicas de Meditación que se deben aprender y usar correctamente

Una técnica es el procedimiento sistemático usado para resolver un problema o realizar un propósito. La práctica atenta a las técnicas de meditación facilitará observar, experimentar y entender la relación de alma-mente-cuerpo y sus interacciones.

Experimenta: Antes de usar una práctica de meditación activamente, siéntate quieto por unos minutos. Observa los pensamientos, los estados anímicos, la respiración y los estados físicos. Nota la relación entre el ritmo y fuerza de tu respiración y tus pensamientos, estados

anímicos y los estados físicos. A medida que te aquietas, respirarás más lentamente y sin mucho esfuerzo, tus pensamientos serán más ordenados y se aquietarán tus emociones.

No tuviste que hacer nada para causar estos efectos; ocurrieron naturalmente. Igualmente, cuando meditas, no hay necesidad de lidiar con pensamientos, recuerdos, o estados anímicos. Estos se aquietarán automáticamente, y quedarán inactivos cuando se fije la atención en el propósito de la práctica.

No es necesario usar una técnica de meditación cuando la aspiración, energizada por la devoción a ser Auto-realizado es fuerte. Puede ser suficiente sentarse, esperar y observar. O puedes orar para estar consciente de la Presencia de Dios; después pacientemente espera, alerta y atento en ese silencio profundo; la Meditación fluirá exitosamente. Si la concentración se distrae debido a los estados mentales y emocionales, el uso hábil de una técnica puede ser de mucha utilidad.

Se puede usar un mantra: una palabra o frase o sonido, para fijar la atención. Durante las etapas iniciales de práctica y antes de que la meditación fluya espontáneamente, para la mayoría de los meditadores, escuchar un mantra es más útil que “esperar y observar” porque alienta la concentración. Hasta que la conciencia sin ayuda de un objeto de concentración sea fácil de mantener, la fuerza del hábito, puede inclinar a que el meditador identifique su conciencia con pensamientos, recuerdos, sentimientos, fantasías, estados semiconscientes de ensueño, o el sueño. Cuando la atención se identifica completamente con el mantra, los pensamientos, recuerdos y emociones se ignoran, su intensidad disminuye y con el

tiempo quedan inactivos. Cuando la conciencia se aquieta y tranquiliza, entonces se puede descartar el mantra y así los estados de Superconciencia continuarán.

El mantra debería ser una palabra o sonido agradable, de manera que atraiga la atención. Para los principiantes, cualquier palabra placentera está bien: *paz*, *alegría* o *Dios*. Si tu principal idioma no es inglés, usa palabras similares en tu idioma. Por ejemplo, en lugar de la palabra *paz*, un seguidor de Judaísmo puede preferir la palabra Hebrea *shalon*, mientras que un hindú preferirá *shanti*.

Se puede usar una frase: *Om-Dios*, muy popular entre muchos meditadores, así como el mantra en Sánscrito *so-hum* (su pronunciación en Español es: *Sow-Jam*). Cuando tengas éxito con un mantra, úsalo regularmente. Se hará fácil y cómodo de usarlo y la experiencia de sesiones previas y agradables de meditación cuando usaste ese mantra, te darán resultados similares. Si un mantra deja de ser atractivo, usa otro que facilite mantenerte alerta y atento.

Si eres un principiante, aunque puede ser útil recibir la instrucción de un meditador competente y con experiencia, la información en este capítulo te proporcionará todo lo que necesitas saber para practicar con beneficio. No hay necesidad de pagar cientos de dólares para aprender este simple proceso o para aprender una técnica “especial”. Cuando se aprende el proceso de la meditación, lo único que debes hacer es practicar con regularidad para adquirir la prolijidad y experimentar benéficamente los cambios que ocurrirán.

La meditación con mantra no es un procedimiento hipnótico. Se usa el mantra solo para enfocar la atención

y evitar las distracciones. Cuando medites, manténte alerta. Toma por lo menos unos veinte minutos para tu práctica, usando la siguiente rutina:

1. Siéntate recto. Cierra los ojos. Haz que la atención fluya hacia el espacio entre las cejas. Ora en silencio o siéntate en silencio por unos momentos. Recuerda que eres un ser espiritual que permanece en el oceano de la Conciencia Infinita y que el principal propósito de tu práctica de meditación es de aclarar tu conciencia.
2. Si la meditación fluye espontáneamente, permítelo. Si no es así, usa una técnica de ayuda para obtener la relajación, la calma mental y emocional. Si usas un mantra, mentalmente repítelo cuando inhales y experimenta la paz cuando exhales. A medida que progreses, en lugar de repetir el mantra mentalmente, “escúchalo”. No debes tener ansiedad sobre el resultado de práctica. Evita el esfuerzo. Mantente atento.
3. Cuando estás tranquilo y tu conciencia es clara y tranquila, deja el mantra y descansa en esa quietud, estado consciente, hasta que desees terminar la sesión. Mantén tu calma meditativa cuando vuelvas tu atención exteriormente y resumas tus actividades ordinarias. Sé feliz.

Cuando uses una frase (ejemplos: *Om-Dios* o *Sow-Jam*), usa la primera palabra cuando inhales y la segunda cuando exhales. Esto también se puede hacer con solo una palabra que tenga dos silabas. A medida que la respiración se hace más lenta y refinada, los estados mentales y emocionales se debilitan. A medida que tu práctica

progresa, puedes apartar tu atención de la respiración y escuchar el mantra hasta que se desvanezca. Si la mente se activa, después de que se ha discontinuado el uso del mantra, úsalo nuevamente para enfocar la atención. Algunas veces, en este estado de la práctica, un acto de leve intención te facilitará mantener tu concentración, sin el uso de la técnica.

Al repetir esta práctica de meditación hasta el estado de conciencia tranquila (quieta) del Ser, los estados de conciencia superconscientes, progresivamente se refinan. Sus influencias superiores se debilitan y se neutralizan las tendencias adictivas y destructivas del acondicionamiento subconsciente, se organizan los procesos mentales, se purifica el intelecto y se ilumina el campo de conciencia del meditador. Con el tiempo, la superconciencia se une con/y transforma los estados ordinarios de auto-conciencia, descubriendo los poderes intuitivos del alma y permitiendo la conciencia cósmica—la percepción de la entereza de la vida—como estados normales. Aunque se han reportado incidentes del despertar repentino hacia la conciencia cósmica, estos son raros; es más común que emerja gradualmente.

Cuando medites, si experimentas estados placenteros, sensaciones de éxtasis, o percepciones de luz, disfrútalas, sin involucrarte demasiado en éstas. Lo que quieres percibir fuera ti, (del Ser) no es el 'yo'. El éxtasis que algunos meditadores iluminados experimentan no es una emoción ni las sensaciones de energía que fluyen en el cuerpo; es el gozo puro de la percepción del Ser.

Pueden ocurrir percepciones preliminares de luz meditativa, similares a las percepciones, algunas veces mencionadas por personas que han experimentado episo-

dios cerca a la muerte. Cuando las fuerzas de energía del cuerpo fluyen hacia el cerebro, los centros del cerebro que producen las luces y algunas veces producen sensaciones de paz, conciencia de unidad y trascendencia, quedan influidos. Recientes estudios indican que las visiones y sus asociados estados trascendentes, están relacionados con la estimulación eléctrica y el flujo de sangre y/o sus bloqueos, en la parte prefrontal y lateral (los lóbulos) del cerebro. Incluso si algunas percepciones y sensaciones están relacionadas con el cerebro, se las pueden usar para internalizar la atención, después se trascenden. No te apegues a éstas o pienses que, cuando ocurren (si esto pasa), estás hablando con Dios. Más allá de las percepciones relacionadas con el cerebro se encuentra la realidad de la Conciencia.

El crecimiento espiritual sin una conciencia de prosperidad no es posible. Así como la evidencia de expresiones de prosperidad en todos los otros aspectos de nuestras vidas, la expansión de las capacidades del alma, se pueden experimentar solo cuando los componentes espirituales, mentales, físicos y medioambientales de la vida, están armoniosamente integrados. Para estar conscientes y desarrollar nuestro potencial innato, adquirir el conocimiento y actuar correctamente, debemos ser receptivos y adoptar estas condiciones en nuestra vida diaria.

El apego tenaz a los estados condicionados de conciencia egocéntrica y fragmentada por las ilusiones y fantasías, las relaciones personales que las alimentan, interfieren con el crecimiento espiritual. La egocentricidad restringe y limita la conciencia. Para que un crecimiento espiritual auténtico tome lugar, la conciencia tiene que estar clara, abierta y no limitada.

El Despertar a través de las Etapas del Crecimiento Espiritual

Los siete niveles de conciencia del alma indican las etapas a través de las cuales las almas, progresivamente, despiertan hacia la Auto-realización y la realización en Dios.

1. *Auto-conciencia restringida.* La apatía, estados mentales nublosos, la egolatría y el aburrimiento son las características comunes. La conciencia se indentifica completamente con el cuerpo físico y la personalidad. Los esfuerzos, generalmente se dirigen hacia la sobrevivencia física, las preocupaciones mundanas y a perpetuar el punto de vista limitado del ego (la personalidad). Las actividades y relaciones son ordinarias y se las percibe necesarias, fuerte inclinación de llenar las necesidades, deseos o caprichos. Los poderes intelectuales son débiles. Los recuerdos, hábitos y conductas adquiridas determinan las acciones y experiencias. El provincialismo (la mente estrecha) prevalece. Si uno es religioso, las creencias comunmente aceptadas (o las supersticiones) cómodas a la mente, alientan un estilo de vida que se puede considerar más importante que el conocimiento. La oración se dirige generalmente a una forma de Dios imaginada.
2. *Auto-conciencia disfuncional.* La confusión mental y los estados conflictivos emocionales son las características comunes. La egocentricidad que limita la conciencia, nutre los espejismos, ilusiones, obsesiones, fantasías, sentimientos sin discernimiento, dependencia emocional, adicciones, y acciones habituales debi-

litantes. Los pensamientos, palabras y conductas son a menudo irracionales. Uno puede ser criticón y neurótico, o tener la tendencia a quejarse, culpar, encontrar culpas o rehusar a ser responsable de sus propias acciones. Los condicionamientos subconscientes e influencias subliminales son poderosamente influyentes. La aprobación de los demás es muy influyente e importante. Debido a que los poderes intelectuales no se han desarrollado completamente, la fascinación con el fenómeno psíquico, los mediums (canalización), empeño en recordar reencarnaciones anteriores, la hipnósis, y otras prácticas y sistemas de condicionamiento de la mente, publicados como pasos cortos hacia la iluminación, pueden interferir con una vida correcta y la aspiración a despertar espiritualmente.

3. *Auto-conciencia funcional.* Una mente sana y estado de auto-conciencia superior. Las experiencias y relaciones son sanas y constructivas. Se desempeñan las acciones apropiadamente. Se puede tener un entendimiento parcial de las realidades espirituales y puede existir interés en la auto-mejora y el crecimiento espiritual. Debido a que la conciencia está todavía algo auto-centrada (en el ego), el interés espiritual puede estar basado en tendencias auto-servidoras.
4. *La Superconciencia.* Un grado parcial o avanzado de Auto-realización con el conocimiento de que uno es un aspecto individualizado del campo ilimitado de Conciencia, junto con la aspiración sincera de despertar completamente. Se ejecutan las acciones hábilmente. Se disfruta de relaciones y actividades placenteras y sanas. Los condicionamientos son levemente influyen-

tes. Los poderes de discernimiento intelectual y las percepciones intuitivas son bien desarrolladas. Las conductas son éticas y apropiadas.

5. *Conciencia Cósmica*. Conciencia parcial o completa de la entereza de la vida. Si se experimenta este estado solo parcialmente, con tal de que sea alentador, continuará a emerger gradualmente. Los pensamientos son ordenados y creativos. Las percepciones son claras y correctas. Es constante la gracia y alegría del alma. Se desarrolla el conocimiento innato de la Conciencia y sus procesos.
6. *Conciencia de Dios*. Parcial o completa realización de la entereza de la Conciencia y sus categorías de manifestación. Si están presentes restricciones mentales, éstas se debilitan o remueven fácilmente.
7. *Iluminación Completa*. El estado final del alma liberada. La conciencia es completamente restaurada a su integridad. Cuando se relaciona con los reinos mundanos, la iluminación no es afectada y todas las acciones son apropiadamente espontáneas.

Hasta que la iluminación sea completa y permanente, algunas características de todos los niveles de conciencia pueden estar presentes: los “santos” pueden tener todavía algunas fantasías y las personas con tendencia a cometer errores pueden expresar cualidades virtuosas. Renuncia las características y acciones que son restrictivas para facilitar el crecimiento espiritual rápido, mientras que cultivas estados de conciencia y acciones que estén de acuerdo con tus aspiraciones superiores.

Fija por lo menos una hora al día para el auto-cuidado y la meditación profunda. Atiende tus rutinas para tu bienestar físico, alimenta tu mente con ideas inspiradoras y medita profundamente hasta que tu conciencia se aquiete. Si es posible, ten un lugar especial tranquilo y limpio para tu contemplación meditativa. Cuando te dirijas allá, deja a un lado todas las preocupaciones seculares. Descansa en el silencio profundo hasta que tu mente se aquiete, tu conciencia sea clara y prevalezca la satisfacción del alma.

Medita regularmente y vive con una Intención Consciente

Cuando te sientes a meditar, recuerda que el principal propósito para tu práctica es de aclarar y restaurar tu conciencia a su entereza.

Al centro de tu Ser, estás siempre en paz; sabes que eres un ser espiritual permaneciendo en la entereza de Dios. Al separar tu conciencia de las sensaciones físicas y los procesos mentales, puedes conscientemente experimentar lo que ya eres.

1. Para experimentar los beneficios prácticos de la meditación: la relajación física, la reducción del estrés, la paz mental, un proceso de pensamiento ordenado, un sistema de inmunidad más fuerte, el aminoramiento de los procesos biológicos del envejecimiento, un aumento de energía, y mejorados poderes de percepción, medita una o dos veces al día por unos quince a veinte minutos. Las sesiones cortas y atentas de meditación son más beneficiosas que las largas y pasivas.
2. A medida que tus prácticas de meditación mejoran, siéntate por más tiempo hasta que emerjan los estados superconscientes y la meditación fluya fácilmente, impulsada por el deseo innato de despertar completamente a la Auto-realización y la realización en Dios.

3. Ten paciencia. Los resultados ocurrirán naturalmente.
4. La vida consciente e intencional es una práctica espiritual. La práctica de meditación, requiere solo una pequeña porción de tu tiempo cada día, para experimentar tu vida. Por medio del auto-entrenamiento, aprende a estar siempre alerta y atento. Así vivirás super-conscientemente, sin que los espejismos o las fantasías nublen o afecten tu conciencia.
5. Mantén una rutina diaria. Después de un sueño reparador, atiende tu regimen matutino de cuidado físico, medita; después dirige tu atención a las actividades diarias.
6. Hazlo todo prolijamente. Respeta y nutre la innata naturaleza divina de cada persona y ser viviente. Evita relaciones superfluas e insignificantes.
7. Cuando te distraigas y te sientas confuso o te afecten los estados anímicos, dirígete hacia el silencio. Manténte quieto hasta que tu mente se tranquilice y nuevamente estés centrado en el alma.
8. En la tarde o temprano en la noche, medita por unos minutos para 'refrescarte' internamente. Piensa en tu relación con el Infinito antes de dormirte. Si te despiertas durante la noche, mantente quieto y disfruta del silencio profundo.

¿No debería el corazón, que ha recibido tanto, confiar en el Poder por medio del cual vive? ¿No debería dejar otros senderos y escuchar al Alma que lo ha guiado tan gentilmente, y le ha enseñado tanto, seguro de que el futuro dará los frutos del pasado? – *Ralph Waldo Emerson*

CAPÍTULO CINCO

Puedes Experimentar lo que Imaginas o lo que Crees Claramente

Cuando nuestra conciencia está establecida en el Ser, en nuestra naturaleza, que no cambia, entonces estamos en paz. Nuestros pensamientos, estados anímicos y acciones son ordenados y apropiados; nuestras circunstancias y relaciones personales son alentadoras y satisfactorias. Los hechos se desarrollan a tiempo y fluyen sin interrupciones. Los recursos, cuando se necesiten, estarán disponibles libremente. Si estas condiciones ideales no prevalecen, entonces inmediatamente se deben implementar acciones reparadoras.

Lo primero que se debe hacer es apartar la atención de las circunstancias externas, de los estados emocionales y de los procesos del pensamiento desordenado. Cuando nuestra conciencia no está establecida en el Ser, los pensamientos tienden a ser desorganizados, las emociones pueden interferir con la intención de querer pensar racionalmente, las percepciones son confusas y los esfuerzos para seguir un camino correcto de acción, pueden ser equivocados porque los poderes intelectuales no funcionan adecuadamente. El error intelectual más común que cometemos es presumir que nuestros estados de conciencia y bienestar presentes y futuros dependen totalmente de las circunstancias externas y sus influencias.

Cuando experimentamos problemas, cuando nuestra conciencia y la realidad del Ser están obscurecidas,

o cuando pensamos o nos sentimos víctimas de las circunstancias, necesitamos cambiar el punto de vista para restaurar nuestra conciencia a su integridad. Entonces podremos renunciar fácilmente a esas circunstancias no deseadas y aceptar solo aquellas que nos son completamente alentadoras y que nutren nuestra aspiración para demostrar excelencia en nuestras vidas.

Hasta que todos nuestros pensamientos y acciones sean espontáneos y apropiadamente expresivos, gracias a nuestra realización constante del Ser, podemos ayudarnos empleando medios prácticos para nuestro crecimiento espiritual y la mejora de nuestras circunstancias.

Responde esta pregunta: “¿Cómo vivirías tu vida si tendrías los recursos abundantes, un potencial ilimitado, y el conocimiento absoluto que te facilitaría llenar todos tus propósitos fácilmente?” Los recursos abundantes están dispuestos *ahora*. Ya tienes el potencial ilimitado dentro de ti y puedes realizar tus propósitos por medio de acciones correctas.

Afirma en voz alta y con convicción:

Las posibilidades que imagino claramente y que creo que son verdaderas, puedo experimentarlas y pueden hacerse una realidad.

Para que la imaginación, sostenida por la fé, sea efectiva, se necesita la cooperación de las leyes naturales. Todos los hechos que ocurren en el tiempo y espacio, incluso los hechos no comunes, como los milagros, tienen causas específicas. No existen excepciones. Creer e imaginar lo que no es posible resultará en la frustración. No se recomiendan las fantasías o deseos no definidos. Se debe evitar la tendencia a querer controlar, manipular, o hacer daño a

los demás. Los deseos y motivos deben ser puros y libres de egoísmo.

Se puede aplicar la imaginación sostenida por la fé para lo siguiente:

- Apresurar el crecimiento espiritual.
- Mejorar las habilidades mentales e intelectuales.
- Mejorar los poderes de intuición.
- Sanar el trauma y los conflictos psicológicos
- Sanar el cuerpo físico.
- Adquirir conocimientos.
- Desarrollar las cualidades innatas del alma.
- Aprender y mejorar las habilidades.
- Llenar las metas y realizar propósitos.
- Manifestar o atraer circunstancias alentadoras.
- Atraer los recursos materiales.
- Ayudar a los necesitados.
- Nutrir los procesos evolutivos hacia la conciencia colectiva de nuestro Planeta.

El deseo de realizar propósitos significativos será más eficaz cuando se entiendan los principios de causa y efecto:

- La gravedad causa que los objetos caigan.
- Los objetos inmóviles continúan inmóviles a no ser que se active su inercia por una fuerza influyente.
- Los objetos en movimiento continúan sus movimientos hasta que una fuerza opuesta los paralice.
- La cantidad de energía en el universo es constante; no aumenta ni decrece.
- Energía se puede transformar en materia y materia se puede transformar en energía.
- El universo está compuesto de fuerzas electromagnéticas.

- Los pensamientos e intenciones puros pueden influir las fuerzas cósmicas y causar efectos observables.
- Existe una Conciencia Suprema (Dios); el universo se manifiesta y sostiene por sus fuerzas cósmicas.
- Las almas son aspectos individualizados de Conciencia con el conocimiento innato de Conciencia y sus procesos. Todas las almas despertarán a la realización completa de la verdad de su Ser.
- La Mente Cósmica es producida por la Conciencia.
- Todas las mentes son parte de una Mente Cósmica que es responsable de todos nuestros estados habituales de conciencia, estados mentales, deseos e intenciones.
- Atraemos—somos atraídos a—relaciones, hechos y circunstancias que son compatibles con nuestros estados mentales y de conciencia.
- Se puede hacer que ocurran hechos y circunstancias que manifiesten nuestros deseos e intenciones.
- Debido a que el universo responde a nuestros deseos y necesidades, la manera más fácil de hacer que nuestros deseos y necesidades se llenen satisfactoriamente es de reconocerlos como si ya existieran.

La intención pura con convicción produce resultados. La intención definida y clara, influye al universo y el universo responde expresando los efectos deseados. Un acto de intención pura carece de emoción. Para que una intención cause los efectos deseados, todo lo que es necesario es la convicción: certeza clara en lo más profundo del Ser. El sendero de menor esfuerzo es causar efectos deseados o atraer circunstancias ideales por medio de una intención concentrada. Cuando estamos establecidos en el Ser, se llenan los deseos y las necesidades, y gracias a nuestras

acciones apropiadas y eficientes, y las acciones de gracia presentes, los propósitos se realizan fácilmente.

Practica esta Técnica para Aclarar Tu Conciencia, Imagina las Posibilidades y Nutre la Fé

1. Medita hasta que los pensamientos y las emociones se aquieten y tu conciencia esté clara y tranquila. Descansa en ese estado de calma hasta que persista. Reconoce que la Mente Cósmica se manifiesta como tu mente. Úne tu conciencia con la Conciencia Infinita.
2. En el ojo de tu mente (ojo espiritual), forma una imagen mental y clara de las circunstancias ideales que deseas tener. Imagina cómo te sentirás cuando se realice este deseo. Por el momento, no hay necesidad de pensar sobre las acciones que deben tomar lugar o la preocupación con los hechos que ocurrirán para realizar tus deseos. Si no puedes visualizarlo fácilmente, *siente* que su realización será tuya (se hará una realidad).
3. Manténte en este estado de plenitud hasta que tu convicción sea firme.
4. Termina tu sesión de práctica.

Cuando surjan ideas en tu mente para ayudarte en la realización de tus deseos, escríbelas en tu diario privado. Escribe tus planes específicos y actúa decisivamente. Si no sabes todavía qué hacer, o no puedes hacer nada, continúa con tu fé firme, que el universo puede y proveerá los recursos y hechos necesarios para que se manifiesten circunstancias ideales.

La imaginación creativa es diferente a la fantasía solo por un grado. La imaginación creativa es imaginación mental controlada con una intención específica. La fantasía es imaginación no regulada y desordenada.

No se debe pensar que esta práctica es para condicionar la mente; úsala para despertar más profundamente, para ser más perceptivo y Auto-determinado. Práctica regularmente hasta que estés permanentemente establecido en la conciencia del Ser y siempre en el flujo de los recursos, hechos y circunstancias alentadores.

*Cuando sea Necesario, Decide
Realizar Acciones Constructivas y Sabias*

El Crecimiento Espiritual se puede acelerar manteniendo la aspiración de ser Auto-realizado, el dominio de la atención, la conciencia clara, transformación psicológica alentadora y la madurez emocional, y otras prácticas que contribuyan a la completa salud, refinamiento del cerebro y un sistema nervioso animado. El crecimiento espiritual puede ser lento, gradual, progresivo, o rápido. Los resultados de un esfuerzo apropiado están de acuerdo con la capacidad y deseo de aprender y aplicar los procedimientos útiles. Una vida correcta y consciente es la práctica más útil, ya que requiere una atención activa dirigida hacia los hechos esenciales y conductas que estén de acuerdo con los principios causativos, los cuales determinan la realización de los propósitos.

Para una persona que disfruta de una buena salud y es capaz de realizar sus obligaciones ordinarias, el principal obstáculo hacia el crecimiento espiritual es la satisfacción egoísta. Ser egoísta es la identificación de la conciencia con el sentido ilusorio del ego. Ser Auto-rea-

lizado es estar espiritualmente despierto. Nota la diferencia entre las palabras *ser* (*self en inglés*) y *Ser*. El ser con la 's' minúscula se usa refiriéndose al sentido ilusorio del ser, apoyado por la creencia y sentimiento de que uno es un ser físico, mental, la personalidad. El Ser con la 'S' mayúscula denota la esencia del Ser. Cuando el sentido ilusorio del egoísmo se reemplaza con la conciencia alerta de Ser, los obstáculos secundarios—los problemas y dificultades asociados con la conciencia egocéntrica ordinaria—son fácilmente resueltos con el entendimiento sabio y acciones constructivas, o áquelos desaparecen fácilmente. Si se permite que persista la auto-satisfacción (basada en el orgullo) en conexión con las condiciones restrictivas, se puede detener el crecimiento espiritual.

Si el deseo de crecer espiritualmente está ausente, es débil o inconsistente, de manera que uno no se siente impulsado a hacer nada, el crecimiento espiritual continuará ocurriendo lentamente con el correr del tiempo, debido al impulso innato del alma a ser completamente consciente y la voluntad expresiva, eventualmente, se impondrá a todos los obstáculos.

Pensar en las posibilidades, el uso atento de la imaginación creativa y la fé, contribuirán definitivamente al despertar espiritual y el desarrollo rápido del conocimiento innato y sus cualidades. Imagina cómo sería ser completamente iluminado: sin fantasías o ilusiones, con el total entendimiento de la Conciencia Infinita y sus procesos y la libertad ilimitada para crecer, expandirse y el éxito en todos tus propósitos significativos. Haciendo esto te proporcionará con una conciencia subjetiva de lo que significa ser iluminado. Te facilitará cambiar tu punto de vista, de liberarte del ego y de los problemas. Tu concien-

cia será clara.

Puedes Mejorar las Habilidades Mentales e Intelectuales usando las habilidades que ya tienes. La mente, cuyo órgano material es el cerebro, procesa la información. El intelecto es la facultad de discernimiento. No eres ni la mente ni el intelecto; eres un ser espiritual superior a ambos.

Para adquirir la habilidad de dirigir la atención a voluntad, ayuda una actitud desapasionada de objetividad. Quietamente, centrado en el Ser, con desapego, observa tus sentimientos, deseos, inclinaciones y pensamientos. Escoge los sentimientos, deseos, inclinaciones y pensamientos que deseas su expresión. Aquieta aquellos que no son compatibles con tu selección. Permite que ocurran solo procesos de pensamiento ordenados y racionales. No permitas que el sentimentalismo, los hábitos o las emociones determinen tu modo de pensar. Cuando te comuniques con los demás, habla (o escribe) con intención específica. Tu manera de pensar será entonces más racional.

Nunca creas o digas que no puedes pensar claramente, que tienes una memoria débil, que no puedes comprender/entender lo que lees, oyes o ves, o que tus poderes intelectuales son débiles. Afirma sólo lo que deseas que te sea verdadero. Mejora tu habilidad de pensar claramente, una buena memoria, la comprensión de toda información, la percepción correcta, la solución de problemas y discernimiento de los hechos sobre los cuales estás intelectualmente meditando.

Mantén un estilo de vida sano, equilibrando las actividades con el descanso. Las rutinas de vida desordenadas, el desequilibrio psicológico, la nutrición pobre, la

falta del sueño y el cansancio pueden resultar en la confusión mental, la inhabilidad de concentrarse, inestabilidad emocional y capacidades intelectuales deterioradas. Evita la preocupación, ansiedad, inquietud, impaciencia y actividades superflúas. Cuando estés cansado, confuso, estresado y agobiado por los retos, fija el fin de semana o varios días para descansar más que de costumbre. Permite que tus energías se renueven y que tu mente se refresque. Come livianamente, lee pasajes que te inspiren, ora y medita en esa paz.

Usa la imaginación creativa para “ver” y sentirte alerta, mentalmente hábil, racional, curioso, observador e intelectualmente discernidor. Ve y siente que tu mente es una con la *Mente Cósmica*. Une tu conciencia con la *Conciencia Infinita*. Siéntete seguro, confiado y capacitado.

Se puede desarrollar la Intuición alentando la paz mental, la estabilidad emocional, cultivando proficiencia intelectual y claridad de conciencia. La intuición se refiere, algunas veces, como percepción extra-sensoria independiente de la mente y los sentidos. Cuando nuestra conciencia no está nublada, es posible “saber al saber”.

La facultad intelectual es un órgano material de percepción. Cuando se purifica, habilita la comprensión de los conceptos mentales y los aspectos densos de la Naturaleza. Los aspectos sutiles de la Naturaleza y las realidades no físicas, que no se pueden percibir por los sentidos, se pueden comprender solo intuitivamente. Una de las razones por las que la gente tiene dificultad de comprender los conceptos filosóficos y entender las órdenes superiores de la realidad, se debe a que sus poderes intelectuales e intuitivos no se han desarrollado

suficientemente. Pueden, gracias a su fé, experimentar una medida de beneficio, debido a sus prácticas de vida constructivas, sin embargo no tienen la capacidad para entender por qué y cómo los procesos de Conciencia funcionan como lo hacen. Vivir constructivamente es un acto de fé y es mejor que lo contrario. Sin embargo, es más satisfactorio y liberador (para la conciencia), vivir constructivamente con la comprensión y el conocimiento de la verdad del Ser y la entereza de la vida.

Usa las técnica de imaginación creativa para ordenar tus pensamientos, aquietar tus emociones y aclarar tu conciencia, así las habilidades intuitivas se desarrollarán naturalmente.

Se pueden Sanar los Conflictos Psicológicos y el Trauma por medio de la correcta Auto-identidad, el pensamiento racional, ajustes en actitud y modificación de conducta, junto con el énfasis en una vida constructiva y con propósito. Si las causas del desequilibrio mental y emocional y/o el trauma se conocen, se los pueden ver desapasionadamente, y se pueden debilitar y/o neutralizar sus influencias. Si su causa principal es el malentendido, un análisis interior sanará la condición. Si se necesita el auto-perdón, acéptalo. Si se necesita perdonar a otros, perdónalos. Si las ideas y creencias erróneas causan dificultades, reemplázalos con conocimientos. Si se ha permitido que los espejismos y fantasías persistan, renúncialas. Cuando te sientas agobiado por el dolor de recuerdos desagradables pasados, respira más profundamente que de costumbre por un minuto o dos. La sensación agradable de la respiración ayudará a mantener tu atención en el presente.

Evita la preocupación con recuerdos desagradables.

Las acciones pasadas no se pueden cambiar, sólo se pueden escoger y realizar las acciones presentes y futuras. Evita hablar de tus problemas personales. Cuando sea posible, relacionate con personas de mente sana e idealistas cuyas vidas demuestran sus sanos propósitos. Si se saben las causas de disturbio psicológico, no hay necesidad de explorar obsesivamente los niveles ocultos de la mente. Es más útil tener un sentido claro de un propósito significativo en tu vida y la directa atención y energías para realizar tus propósitos. Escoge el curso de acción y adhiérete a éste. Apoya tu resolución de ser feliz y activo, adoptando un estilo de vida sano.

Usa la imaginación creativa para facilitar un estado de conciencia libre de problemas y psicológicamente sano. Mantén tu claridad mental y paz emocional después de tu sesión de práctica. Cuando notes que tu atención vaga o los procesos de pensamiento y estados anímicos tienden a dominar tu conciencia, activa el estado de conciencia centrado en el Ser, que prevalecía cuando usabas la técnica eficazmente e identificate con esa experiencia.

Se puede facilitar el sanamiento físico nutriendo la salud psicológica y la conciencia espiritual, adoptando regímenes de un estilo de vida que permitan que las fuerzas de la Naturaleza alienten y equilibren la constitución básica de la mente-cuerpo. Los principios sutiles que gobiernan y regulan los procesos psicológicos son influidos por los estados mentales y emocionales, las acciones, los alimentos y los factores ambientales presentes. Entrenate a pensar, sentir y actuar constructivamente. Establece una rutina de ejercicios que sea compatible con tu constitución básica de cuerpo-mente. La práctica de Hatha Yoga y T'ai chi son excelentes. Escoge alimentos

naturales, orgánicos y nutritivos. Mantén un peso ideal. Tén un ambiente de vida y trabajo sanos. Relacionate con personas de mente sana. Cada día ora y medita hasta el estado de superconciencia. Las fuerzas regenerativas del alma fluirán a través de tu mente y cuerpo. Si necesitas ayuda profesional, trabaja con alguien que tenga experiencia, sea hábil y espiritualmente consciente.

Usa la imaginación para aclarar la conciencia, asume la actitud y sentimiento de completo bienestar. Mantén esta actitud y sentimiento después de tu sesión de práctica. Mientras haces todo lo que es práctico, ten fé, tu conciencia espiritual es superior a las condiciones físicas.

Se puede adquirir el Conocimiento Práctico aprendiendo de otros y por medio de la experiencia personal. No se adquiere el conocimiento innato; se desarrolla desde lo profundo de nuestro Ser. Debes estar dispuesto a aprender de aquellos que tienen experiencia. Aplica lo que aprendes. El conocimiento no aplicado es simple información.

Usa la imaginación para trascender pensamientos o sentimientos de inhabilidad hacia el aprendizaje o conocimiento. Descansa en el silencio, en lo profundo del conocimiento, después úsalo para vivir apropiadamente y realizar tus propósitos. El conocimiento adquirido se unirá al conocimiento Auto-revelado. Tus habilidades prácticas mejorarán y comprenderás la entereza de la vida. Gradualmente serás cósmicamente consciente.

Las Cualidades del Alma se desarrollan espontáneamente cuando se remueven las restricciones mentales y físicas que las limitaban. Estas restricciones se pueden remover por medio de prácticas que alientan la salud mental y emocional y el crecimiento espiritual. Usa la

imaginación para “ver” y sentirte libre de toda restricción. Pensar racionalmente, cultivar la paz emocional y la práctica regular de meditación superconsciente ayudan en el proceso de aclarar la conciencia.

Se Pueden Mejorar las Habilidades Prácticas por medio de una vida eficaz y apropiada. La habilidad es el resultado del aplicado conocimiento y su práctica. Usa la imaginación para mejorar la auto-seguridad. Decide participar en el juego de la vida exitosamente. A pesar de tu edad, debes estar dispuesto a aprender nuevas habilidades. Contrario a las opiniones, creídas verdaderas hacen años, los poderes intelectuales no disminuyen con el transcurso de los años. Sé innovador. Adquiere información nueva, la aplicación de nuevas y varias acciones expande la mente y estimula el cerebro.

Se Pueden Realizar Metas y Propósitos Apropriados visualizándolos como si ya se hicieron una realidad y haciendo lo necesario para su realización. Imagina cómo serían las circunstancias si tus metas y propósitos se actualizaran. Asegurate de activar sentimientos que correspondan con tus metas. Por ejemplo, si quieres viajar a una tierra lejana, pero no tienes el dinero suficiente para pagar el viaje, imagínate que ya estás allí. Siente la satisfacción que sentirías si ya estuvieras allí. Los recursos económicos y otras circunstancias alentadoras se harán disponibles.

Se Puede Ayudar a los Necesitados. Si conoces a alguien que necesita tu ayuda, ajusta tu conciencia hasta que experimentes la entereza, entonces incluye a la persona necesitada en esa entereza. Trabaja en su nombre para su bien superior, sin tratar de manipularla o sus circunstancias. Si aparecen inmediatamente resultados

positivos, da gracias. Si no, no te desespere. Tu has hecho tu parte. Cuando ayudes a los demás, ofréceles información útil que les ayude.

Nuestra conciencia espiritual aviva los procesos de evolución y aclara la conciencia colectiva del planeta. Aunque es útil hacer todo lo práctico para nutrir al ambiente y proporcionar información para que otros puedan aprender a ser funcionales y espiritualmente conscientes, nuestra contribución más válida es de despertar espiritualmente.

Si unes tu voluntad junto a la victoria, el universo completo respaldará tu voluntad y la diseminará, la reforzará, la rescatará, igual que a ti – *E. Stanley Jones*

CAPÍTULO SEIS

Como Usar Afirmaciones Correctamente

Repite estas palabras con convicción:

Estoy consciente, tengo energía y una mente sana, soy un ser espiritual inmortal con un potencial ilimitado para vivir libre, feliz y eficazmente.

Cuando repetiste esto, ¿vibraba tu voz? O ¿eran tus palabras vacías y sin significado? Repítelas hasta que *sientas* y *sepas* que tienes el completo control de tus pensamientos, sentimientos, sentidos y estados de conciencia.

El propósito de una afirmación intencional no es de condicionar o programar el nivel subconsciente de la mente, de crear estados agradables o crear una esperanza débil de que lo que se afirma *podrá* ocurrir algún día. Los hábitos mentales auto-debilitantes y la conducta personal, los conflictos emocionales y las tendencias adictivas, se corregirán automáticamente cuando la conciencia del alma se haga más pronunciada, se adquieran conocimientos superiores y se nutra la auto-confianza por medio de una vida exitosa constante. La repetición mecánica de las afirmaciones es una pérdida de tiempo. Repítelas con convicción firme hasta que la conciencia superconsciente de su realidad sea clara e inquebrantable.

La clave *maestra* para usar afirmaciones claramente definidas, es de persistir hasta que experimentes un ajuste de discernimiento que remueva todo sentido de limitación—hasta que estés firmemente establecido en la

realización absoluta que conforman las palabras pronunciadas. Cuando uses afirmaciones, en lugar de forzar la voluntad tratando de que algo suceda, recuerda que las circunstancias personales siempre corresponden a tus estados mentales y de conciencia. Lo que piensas, sientes o sabes que eres capaz de experimentar, se manifiesta en las circunstancias y hechos, los atrae hacia ti, o facilita que los percibas como si fueran reales ahora.

Las afirmaciones usadas de esta manera dan un resultado transformativo superconsciente. El propósito de las afirmaciones es de superarnos a la influencia de los pensamientos, ideas y sentimientos que restringen la conciencia del alma, de manera que circunstancias deseadas, que se percibían posibles, se realicen y experimenten.

Cuando tu conciencia ya no está envuelta con los pensamientos usuales y sus influencias, pensarás libremente y verás las posibilidades de circunstancias ideales en tu vida. Siempre piensa en términos de tu relación con el Infinito, el cual no tiene límites. En lo más profundo de tu ser, afirma que eres uno con la conciencia siempre presente de Dios, que se puede experimentar como su Presencia real y alentadora. Cooperar con las fuerzas del universo que siempre te alientan. Cuando experimentes un cambio positivo mental y estés establecido en la conciencia del alma, continúa manteniéndote en esa Auto-realización. Esto se realiza fácilmente con una intención alerta y tranquila. No te hagas problemas con esto. El esfuerzo es un síntoma del estado auto-consciente de forzar que algo ocurra. Concéntrate en el *Ser*, en lugar de convertirte en algo, en forzarlo y en lugar de mantener el estado de carencia.

Cuando estás establecido en la Auto-conciencia, sientes la plenitud del alma. Si existen circunstancias específicas que quieres manifestar—sanamiento físico, mejores relaciones, adquisición de información, mejores condiciones ambientales, condiciones de trabajo más positivas, la eliminación de tendencias adictivas o conductas dañinas o inapropiadas, evidencia de afluencia en tu vida—haz lo que puedes para ayudar que el proceso se manifieste. Deja que el poder de atracción de tus pensamientos y conciencia atraiga la experiencia, hechos, recursos, personas y circunstancias, para tu óptimo bien.

Con práctica, descubrirás que *algo más* constructivamente influyente, permite que tus necesidades y bienestar total se realicen; las acciones de la gracia de Dios serán continuamente evidentes. No se puede ganar la Gracia; se la puede experimentar cuando uno es receptivo y abierto a ella.

- Siéntate quieto y solo, en un lugar donde no te interrumpan.
- Reconoce tu naturaleza divina e innata.
- Reconoce la Presencia de Dios dentro de ti, como tu y alrededor de ti.
- Repite la afirmación en voz alta, con una voz firme, clara con intención alerta y convicción desde lo más profundo de tu alma.
- Repítela en voz alta varias veces. Deja que tus pensamientos, sentimientos y conciencia se llenen con la afirmación.
- Afirmala unas cuantas veces más, en voz más baja.
- Susúrrala unas veces, llevándola hacia lo profundo de tu conciencia.

- Afírmala mentalmente, llevándola hacia tu interior y contemplando su esencia.
- Continúa afirmando mentalmente hasta que la afirmación se desvanezca y su esencia persista. Descansa en esa convicción y realización.

Una Práctica Alternativa para las Afirmaciones

- Repite la afirmación en voz alta con la convicción del alma hasta que experimentes un cambio de actitud mental y conciencia, mantén esos estados constructivos.
- Si tienes dificultad con el proceso, párate frente a un espejo y obsérvate a ti mismo mientras hablas. Párate recto. Dramatiza la auto-seguridad y el entusiasmo.

Afirmaciones para un Propósito Específico

Para el Crecimiento y el Despertar Espiritual:

Soy una perfecta expresión de la conciencia de Dios, todo el conocimiento de Dios y de los procesos de vida se encuentran dentro de mí. Hago todo lo que es necesario para facilitar mi despertar y crecimiento espiritual completos. En lo más profundo de mi ser, soy perfecto. Siempre estoy completamente consciente, en armonía con el Infinito, en paz y en armonía con los ritmos de la vida.

Para el Pensamiento Racional:

Mi mente es una porción de la Mente Universal, la Mente de Dios. Siempre estoy alegre y optimista, pienso claramente y tomo decisiones fácilmente. Sabiendo que la Mente Universal alienta siempre mis estados mentales, estados de conciencia y deseos, permito sólo deseos,

pensamientos e imágenes mentales constructivos vengan a mi mente.

Para la Estabilidad Emocional:

Firme en la Auto-conciencia, siempre estoy mental y emocionalmente tranquilo y en paz. Debido a que disfruto de mi vida, me relaciono fácil y apropiadamente con los demás y las circunstancias que se desarrollan. Consciente en cada momento, con sabiduría y gracia. Soy feliz. Estoy agradecido.

Para Hacer la Paz con los Recuerdos Dolorosos:

Manteniendo mi Auto-conocimiento y relación con Dios, observo mis recuerdos de circunstancias pasadas con quieta objetividad. Cuando sea necesario perdono fácilmente a otros y a mi mismo. Libre de pensamientos y sentimientos de culpabilidad, remordimiento, vergüenza y culpa, vivo contento en el presente y espero mi maravilloso futuro con anticipación.

Para el Bienestar y la Salud Física:

Sabiendo que soy un ser espiritual inmortal, hago todo lo posible para permitir mi expresión a través de mi mente y cuerpo. Permanezco receptivo y atento a las influencias radiantes y nutritivas de las fuerzas de vida cósmicas y las energías que alientan, regeneran y mantienen mi forma física.

Para Relaciones Alentadoras y Sanas:

Veó el universo como una manifestación de las fuerzas cósmicas de Dios. Veó a las personas como seres divinos y me relaciono con ellos con respeto y amor espiritual.

Acepto fácilmente y con agradecimiento relaciones alentadoras, mientras que aliento a otros y a la Naturaleza.

Para Realizar Propósitos Planeados:

Siempre hábil y eficazmente desempeño solo acciones constructivas. Planeo resultados exitosos con una Autoconfianza y fe inquebrantables. Sabiamente uso mis habilidades para realizar solo aquellos propósitos significativos. Cooperando completamente con el Poder animador que nutre el universo, vislumbro mi bien superior y lo acepto agradecido.

Para Tener una Conciencia de Prosperidad:

Debido a que sé que mi prosperidad es el resultado de mis interacciones armoniosas con los componentes de vida, espirituales, mentales, físicos y ambientales, estoy siempre atento a continuar siendo espiritualmente consciente, mentalmente alerta, físicamente sano y funcional, y me relaciono con el mundo en el que resido, apropiadamente.

Ayúdate hacia tu Realización

- Conoce tus necesidades. Defínelas claramente. Sé específico. Escoge y afirma solo aquello que es para tu bien superior. Escribe y usa tus propias afirmaciones.
- Nutre los ideales definidos en tus afirmaciones.
- Cuando veas nuevas oportunidades, examínalas para asegurarte que son lo que deseas, y que son las mejores para ti y para aquellos que puedan ser influidos por éstas.

Expande tu Conciencia

Usa tu imaginación creativa para mejorar tus capacidades de percepción y entendimiento, para experimentar tu bien superior, y ayudar a los demás hacia su bien superior que son capaces de experimentar.

1. No uses la imaginación creativa o el poder de la voluntad para tratar de hacer que algo ocurra. Úsala para percibir aquello que es posible.
2. La práctica paciente y correcta te ayudará a asumir un punto de vista y estado de conciencia que te facilite: (1) realizar acciones apropiadas hacia resultados deseados; (2) percibir aquello que deseas que fácilmente sea disponible; (3) atraer recursos, hechos, relaciones y circunstancias favorables.
3. Si no puedes imaginar una circunstancia favorable, imagina y siente que ya estás realizado. Las circunstancias se conformarán a tus estados imaginados y a tus convicciones. Puedes descubrir que la vida puede proporcionarte mucho más de lo que te imaginas. Siempre imagina el fin de los resultados—cómo será tu conciencia y cómo te sentirás cuando estés completamente realizado.

Manifiesta la simplicidad (sé natural), abraza la simplicidad, reduce el egoísmo, ten pocos deseos. – *Lao-tsu*

CAPÍTULO SIETE

El Dinero: ¿Qué Significa? y Cómo Manejarlo

El dinero es una comodidad (algo considerado de valor) que se usa para pagar convenientemente por artículos o servicios considerados de equivalente valor. La palabra *dinero* se origina del Latin *Moneta*, descripción para el nombre de *Juno* la diosa mitica en antigua Roma en cuyo templo se abastecían las monedas que el gobierno fabricaba. Se creía que Juno era la esposa del dios Jupiter, se la consideraba la diosa del matrimonio y el bienestar de las mujeres.

Debido a su conveniencia, varias formas de dinero se han usado a través de los siglos. Hace más de dos mil años, en el Asia y Medioeste, se usaban las monedas de metal para pagar por los servicios y artículos. En algunas culturas más primitivas del mundo, se usaban conchas del mar y, tal vez, se continúan usando en algunos lugares remotos.

Las monedas ordinarias y piezas de papel impreso usados como dinero tienen un valor mínimo—*representan un valor*. Sin importar la forma de dinero, para que éste sea real, todos los que lo usan deben estar de acuerdo con el valor que representa. El valor que el dinero representa se establece por la gente en las agencias gubernamentales que son responsables de supervisar su fabricación y distribución. Hoy en día, el valor que este dinero representa se lo transfiere de un banco a otro usando cheques, tarjetas de crédito,

y computadores.

El valor que el dinero representa cambia de tiempo en tiempo. En los países con una economía débil o inestable, el valor disminuye. Los precios de los artículos y servicios que las personas necesitan o quieren, entonces aumenta al equivalente acordado por el valor de dinero. Algunas veces la codicia motiva a las personas intentar el aumento de las cosas y servicios más allá de los niveles de valor asignados al dinero. Los compradores necesitados, sin darse cuenta, a menudo pagan más de lo que en realidad es el precio justo.

Cuando uses dinero, recuerda que su valor acordado te facilita adquirir lo que necesitas o quieres. La avaricia y la ansiedad de querer adquirir y amontonar el dinero, simplemente por querer tenerlo, es un síntoma de un problema psicológico más profundo. La codicia y el sentido de posesión hacen que muchas personas se vuelvan malas, egoístas y se aíslen de los demás.

*El Conocimiento Válido y la Auto-disciplina:
Dos Necesidades Para el Manejo Eficaz del Dinero*

El conocimiento apoyado por una base que ayuda para tomar decisiones debería tener valor (ser bien cimentado, lógico y con una aplicación práctica). Manténte en el flujo del dinero y su uso sabio, sin apegos o temores. Si tus necesidades, deseos o proyectos son pocos, tu entrada de dinero debería ser modesta. Si tus necesidades o proyectos requieren más largas sumas de dinero, deberías tener lo necesario. Tener siempre el flujo adecuado de dinero no te hará próspero; es solo un indicio de tu conciencia de prosperidad y puede nutrir tu conciencia de prosperidad. Junto con la fluidez adecuada de dinero, deberías tam-

bién tener una salud buena, ser feliz y despertar espiritualmente. La falta de dinero no contribuye a la salud, felicidad o conciencia espiritual.

Los pensamientos y sentimientos que permitimos cuando pensamos en el dinero y sus usos revelan mucho de nosotros mismos en relación a nuestra madurez emocional y nuestra capacidad (o voluntad) de pensar y actuar racionalmente.

- ¿Vemos el concepto del dinero—como un símbolo que representa el valor usado con propósitos prácticos? O ¿Resistimos entender su utilidad o aprender cómo manejarlo apropiadamente?
- ¿Parece ser demasiado abstracto de entender el rol del dinero en nuestras vidas? O ¿Entendemos el rol del dinero y sabemos usarlo apropiadamente?
- ¿Tememos pensar en el dinero, en atraerlo y usarlo? ¿Tememos que nos hará materialistas y menos espirituales? ¿Lo usamos y atraemos sabiamente?
- ¿Nos aferramos a la opinión errónea de que el dinero es la causa de todos los males humanos? El dinero es simbólico, cómo lo usamos determina los efectos de su uso. Las cosas no son ni malas, ni buenas. El deseo adictivo y el apego a las cosas causan daños psicológicos o consecuencias desagradables.
- ¿Pensamos que no tenemos la habilidad necesaria para manejar el dinero? O ¿Estamos dispuestos a usar las habilidades que tenemos y adquirir aquellas que necesitamos?
- ¿Somos egoístas, apáticos y estamos apegados a conductas superfluas? O ¿Vivimos con entusiasmo, expresando y realizando propósitos significativos?

Si ya estás en el continuo flujo del dinero y lo estás manejando fácil y sabiamente, disfruta de tu abundancia financiera. Si existe la falta de dinero y constituye un problema, resuelve aprender cómo estar en el flujo del dinero y otros recursos alentadores. Tienes el derecho a llenar tus necesidades y de que tus deseos sanos se hagan una realidad.

Si has estado resistiendo la prosperidad financiera, examina tus pensamientos y sentimientos para descubrir por qué estás haciendo esto. Cultiva ideas de prosperidad. Aclara y expande tu conciencia. Adapta tus acciones a tus ideas de prosperidad y a tu conciencia de posibilidades que existen en la entereza de la vida.

Si estás nutriendo una conciencia de pobreza permitiendo estados anímicos, pensamientos negativos, acciones o relaciones superfluas, empieza ahora mismo a cultivar la conciencia de prosperidad. Incluso si no puedes mantener siempre una conciencia de entereza, de tener, evita hablar sobre tus temores y sentimientos de carencia. Evita la asociación innecesaria con aquellos que continúan en sus circunstancias limitadoras. Lee libros que te inspiren y artículos escritos por personas prósperas. Medita regularmente. Atiende tus rutinas diarias de cuidado físico. Participa en actividades constructivas. Recuerda que la integridad de Conciencia te incluye a ti y a todo lo que necesitas.

Debes estar dispuesto a trabajar (desempeñar acciones útiles) para ganar dinero. A pesar de tu edad, si necesitas trabajar (o no, pero quieres hacerlo) prepárate, adquiriendo los conocimientos y habilidades necesarios. Si no es así, acepta cualquier trabajo honesto que te facilite ganar dinero y adquirir experiencia. Adáptate al

medioambiente del trabajo y haz más de lo debes por lo que te pagan. Escoge un trabajo que te facilite usar eficaz y constructivamente tus conocimientos y experiencia. Así lo disfrutarás, beneficiará a los demás y te proporcionará la oportunidad de aprendizaje y crecimiento adicional. En lugar de trabajar para ganar dinero, el dinero que ganas será un resultado secundario a tus esfuerzos. Tu trabajo es apropiado para ti, cuando lo haces con entusiasmo, beneficia a otros y lo puedes realizar sin un esfuerzo excesivo o extremo.

Si ya estás empleado, pero no estás ganando lo suficiente, si disfrutas lo que haces, hazlo más expertamente para que merezcas y recibas más dinero. Si no es posible ganar más en tu actual empleo, cambia a uno mejor si te es posible.

Si estás desempleado y necesitas trabajar, tu “trabajo” inmediato es de encontrar trabajo o crear uno. Evita pensar, creer, o decir que no hay nada disponible para ti. Está disponible. Busca oportunidades. Magnetiza tu mente con determinación y fe para atraer los hechos y circunstancias alentadores. Cultiva la conciencia de la Presencia de Dios.

Si eres auto-empleado y tu compañía no está creciendo, si el servicio que proporcionas o el producto que ofreces llena necesidades y vale la pena, averigua qué debes hacer para manejar tu negocio más eficientemente y haz planes e implementa acciones que producirán los resultados deseados. Presta servicios de calidad y en cantidad. Usa tus fondos disponibles y otros recursos sabiamente. La entereza de la Conciencia es la fuente del todo. Confía en ella. Espera su apoyo. Haz todo lo práctico. Sirve a los demás y el universo te servirá a ti. El dinero

fluirá hacia ti de la Fuente de todas las cosas a través de las personas que sirves y de manera inesperada.

La mayoría de los problemas con el dinero, se deben a la falta de conocimientos en cómo manejarlo y al pensamiento irracional y sus acciones. El manejo del dinero eficiente no es posible sin el control auto-disciplinado de la atención, pensamientos, estados anímicos y acciones. La habilidad de hacer decisiones correctas y de adherirse a éstas es evidencia de la madurez emocional. Si fácilmente puedes tomar decisiones correctas y te adhieres a éstas, el manejo del dinero, que es el único aspecto de vida eficaz, será fácil. Si todavía no tienes esta habilidad, adquiriéndola, alentará el crecimiento emocional. La llave para el dominio de la atención, pensamientos, estados anímicos y acciones, es de hacer siempre lo que sabes que es más significativo o benéfico y evitar aquello que no lo es. Si haces siempre lo que debes hacer, siempre tendrás éxito.

Observa las relaciones, cosas, proyectos y tus acciones con una objetividad desapasionada. Usa tus poderes de inteligencia discriminativa. Evita permitir que los caprichos o impulsos determinen tus pensamientos, estados anímicos y acciones o la confusión por la falta de discernimiento. Hasta que todas tus acciones sean espontáneamente apropiadas, gracias a tu conciencia inquebrantable y clara de Ser, cultiva el poder de tu voluntad y tu habilidad de tomar decisiones correctas.

Cuando pienses en ganar, adquirir o usar el dinero, recuerda que representa un valor que se puede convertir para pagar tus cuentas o satisfacer otras necesidades. Tener el dinero suficiente puede darte la libertad para hacer muchas cosas que deseas hacer.

Gana tu dinero por medios honestos. Acepta dinero que fluye hacia ti libremente por otros medios: como regalos, que no te causarán obligaciones, o cualquier otro medio afortunado y apropiado.

Agradece por estar en el flujo del dinero y otros recursos que mejoren tu vida. Si algunas veces piensas que tienes muy poco dinero para dar gracias, ajusta tu punto de vista. Recuerda que eres un ser espiritual que permanece en la entereza de la Conciencia, con un potencial ilimitado para experimentar y expresarse. Agradece por ser consciente de la verdad de ti mismo y tu relación con el Infinito. De vez en cuando, será útil, escribir una lista de todas las cosas que tienes: conocimientos, salud y hechos afortunados, circunstancias y relaciones alentadoras. Acepta lo que ya tienes con gratitud. Lo que necesitas o deseas todavía, visualízalo. Abre tu mente y Ser a la posibilidad de tenerlo. Haz lo que puedes para llenar tus deseos. Asegúrate de que lo que deseas vale la pena. Evita perder el tiempo, energías y habilidades creativas en lo superfluo.

Usa el dinero sabiamente, evita el desperdicio. No pienses o digas: “El dinero no es importante”. El dinero representa el valor que es importante debido a su potencial de beneficio cuando se lo usa. No gastes sin necesidad pensando: “Es solo dinero, ¿para que es, sino para satisfacer mis caprichos?” Piensa en su valor que representa. “Úsalo solo para lo que necesitas o realmente quieres. El dinero ahorrado debe usarse para satisfacer necesidades y proyectos futuros”.

Cuida tu hogar, tu ambiente de trabajo, tu ropa y otras posesiones y artículos que usas. Piensa en términos de calidad en lugar de una cantidad innecesaria de cosas.

Ten lo suficiente para tu comodidad y para vivir eficientemente. Usa las cosas materiales sabia y apropiadamente y sin tenerles un apego mental o emocional. Todas tus posesiones materiales eventualmente se desgastarán, se venderán, u otros las poseerán cuando ya no las necesites o quieras, o tendrás que renunciar cuando dejes este mundo. Si tienes aversiones al mundo físico, elimina esas actitudes negativas. Las cosas materiales están compuestas de fuerzas cósmicas que se originan en la entereza de la Conciencia.

Elimina el correo no solicitado o propuestas telefónicas para inversiones financieras. Evita participar en proyectos para enriquecerse rápidamente. No permitas que extraños o personas sin experiencia manejen tu dinero o hagan reparos en tu casa o propiedad. Cuando tengas dudas, obtén consejo profesional de alguien en tu comunidad que es bien conocido y respetado.

El Flujo del Dinero se Conformar a las Mismas Leyes que Determinan Todos los Procesos Ordenados de la Naturaleza

Cuando estamos espiritual y mentalmente receptivos a tener dinero y los canales por los cuales puede fluir hacia nosotros no están obstruidos, el dinero se hace disponible libremente. Somos espiritualmente receptivos al estar conscientes de la entereza de la Conciencia en la cual todo ya existe. Somos mentalmente receptivos cuando recordamos que nuestra mente es parte de la Mente Cósmica y por nuestros pensamientos constructivos y optimistas. Los canales a través de los cuales el dinero puede fluir permanecen abiertos cuando hacemos lo necesario para permitir nuestra prosperidad. Lo esencial es evitar

pensar y actuar como si la entereza de la Conciencia tuviera limitaciones.

Si necesitas más dinero, prepárate a recibirlo dejando que el universo sepa que lo necesitas. En lugar de pensar que harás algo después que tengas el dinero, visualiza las circunstancias ideales que deseas experimentar como si ya fueran una realidad. Las necesidades a menudo se pueden llenar sin usar dinero. Siempre que los hechos y circunstancias se desarrollen, estás prosperando. Si tu necesidad o la realización de tu deseo requieren dinero, éste fluirá hacia ti.

No se puede experimentar la verdadera prosperidad hasta que la conciencia esté clara, los pensamientos sean racionales, las emociones se regulen, y las acciones sean constructivas. Se deben debilitar, sobrepasar y eliminar todos los estados limitadores de conciencia y las condiciones conflictivas. Las conductas ineficientes se deben reemplazar con conductas alentadoras. Por medio de un auto-entrenamiento diligente, asumiendo y manteniendo una conciencia de prosperidad y experimentando sus resultados, te serán normales los estados de conciencia y circunstancias correspondientes.

Prepara un Estado de Cuenta Financiero Personal

Un estado de cuenta personal es una detallada descripción de tus posesiones físicas y su valor presente, tus deudas y las obligaciones financieras que debes pagar. Después de substraer la suma de dinero que debes a tus acreedores, lo que queda es tu valor neto financiero. Si alguna vez has solicitado un préstamo de un banco u otra institución de préstamos, posiblemente te pidieron que les proporciones un estado de cuenta financiero personal,

o si no lo haz hecho recientemente, para saber lo que realmente tienes, prepara uno ahora. Esto te ayudará de una manera realista analizar tus circunstancias financieras y te ayudará a planificar tus acciones presentes y futuras. También te motivará analizar tus pensamientos, sentimientos y acciones concernientes al dinero, las cosas materiales y las relaciones personales.

Primero, escribe una lista de las cuentas corriente, de ahorros, certificados de depósitos, capital, acciones y cualquier otro depósito o inversiones que tengas. Incluye lo que tienes en efectivo en tu billetera o cartera. El total es el dinero (líquido) que tienes.

Después, toma un inventario de todas las cosas materiales que tienes y su valor estimado: una casa, un condominium, bienes raíces, automóviles, muebles, ropa, libros, maquinaria o herramientas, piezas de arte de valor, dinero sobrante de viajes que no lo cambiaste al dinero de tu país cuando regresaste a casa, joyas, piedras preciosas, monedas raras, metales preciosos, cualquier cosa que se pueda convertir en dinero.

Escribe una lista de tus obligaciones financieras. Subtrae esta cifra del valor de dinero y posesiones para saber tu presente estado financiero neto. Finalmente, detalla tus costos semanales, mensuales y anuales para mantener tu estilo de vida o hacer las cosas que deseas. Posiblemente descubrirás que tienes más de lo que habias pensado. Si necesitas dinero, tal vez tienes cosas que puedes vender a alguien que las quiera. Cuando vendas algo a otros, pon un valor justo cuando sea posible, en lugar de vender a precios demasiado reducidos o altos. Cambia el valor de las cosas por el dinero, de manera que puedas usarlo para otros propósitos.

Cuando prepares tu estado de cuenta financiero, será de utilidad también detallar los costos semanales, mensuales y anuales que son necesarios para mantener tu estilo de vida o hacer lo que quieres hacer. Tendrás entonces un presupuesto escrito y una idea clara de tu situación financiera.

Si todavía no has aprendido a manejar tu dinero, si tus recursos son a menudo inadecuados para llenar tus necesidades, porque parece que “se deslizan de tus dedos” o “no sabes donde se fue”, prepara un presupuesto. Su objetivo no es de limitar tu conciencia o el flujo de los recursos; es para ayudarte a ser más consciente de cómo estas usando el valor representado por el dinero. En una hoja de papel o en tu diario personal, escribe cuanto dinero ganas o tendrás disponible cada semana y mes del año. Escribe cuanto dinero necesitas para tus ahorros y plan de inversiones, comida, utilidades, gasolina, pagos de automóvil, alquiler o hipoteca, seguro, caridad, ropa, objetos para la casa y otras necesidades. Mantén un record escrito de cuanto pagas para las cosas y servicios. Adhiérete a tu presupuesto. Cambia el valor que representa el dinero por el valor para aquello que lo usas. Cuando tengas alguna reserva, decide ahorrarlo o invertirlo para lo que necesitarás en el futuro. Nutre la conciencia de prosperidad.

Evita las compras superfluas. Consumir en exceso delibilita la cantidad de dinero que ahorras y puede dañar al medioambiente. En 1998 se estimó que diez mil millones de toneladas de material se consumió en los Estados Unidos, 37 toneladas por persona para fabricar artículos y servicios. El consumo de metal, vidrio, madera, cemento y productos químicos aumentó un 18% desde

(Nota del Traductor: El porcentaje se basa en tasas existentes cuando se escribió originalmente este libro)

Muestra de un Programa para Ahorros e Inversiones basado en \$3,500 al año, con un interés de 7%

Año	Ahorros	Interés	Total
1.	3500	245.00	3,745.00
2.	3500	507.15	7,752.15
3.	3500	787.65	12,039.80
4.	3500	1,087.79	16,627.59
5.	3500	1,408.93	21,536.51
6.	3500	1,752.56	26,789.07
7.	3500	2,120.24	32,409.31
8.	3500	2,513.65	38,422.96
9.	3500	2,934.61	44,857.57
10.	3500	3,385.03	51,742.60
11.	3500	3,866.98	59,109.58
12.	3500	4,382.67	66,992.25
13.	3500	4,934.46	75,426.71
14.	3500	5,524.87	84,451.58
15.	3500	6,156.61	94,108.19
16.	3500	6,832.57	104,440.76
17.	3500	7,555.85	115,496.61
18.	3500	8,329.76	127,326.38
19.	3500	9,157.85	139,984.22
20.	3500	10,043.90	153,528.12

Notar que para el año 11, el interés anual acumulado excede la suma anual invertida en el programa. Al final de 20 años, \$70,000 se ahorran regularmente y son invertidos; el interés acumulado es de \$83,528. Después de 25 años el total sería \$236,868. Después de 30 años, el total sería \$353.756, de los cuales \$105.000 se habrían ahorrado e invertido; con un interés acumulado de \$248,756.

comienzos del siglo XX. Miles de millones de toneladas de basura se entierran cada año. Aproximadamente 100,000 químicos sintéticos usados en la fabricación de artículos dañan a los animales, humanos y al medioambiente. Solo recientemente se han implementado medios de reciclaje (la conversión y reuso de materiales en la fabricación de artículos). Respecto a las cosas materiales, pregúntate: ¿Cuánto realmente necesito? Ten lo que necesitas, cuida lo que tienes, recicla los materiales que puedan ser reusados, evita comprar lo que no necesitas. Vive cómodamente. Simplifica tu vida.

Ahorra e Invierte una Porción de tu Sueldo con Frecuencia

Durante la última década del siglo veinte, la mayoría de los americanos trabajadores ahorraron menos del cinco por ciento de su entrada anual, en contraste con trabajadores en el Japón y otros países que ahorraron hasta el 25%. En los Estados Unidos, el salario promedio para los trabajadores se estimó alrededor de \$35,000. Si ahorraran el 10% de esta suma (\$3,500) al año, y la invertirían por veinte años, el interés acumulado al 7% en un programa, más los ahorros acumulados darían un total de \$153,528. En treinta años el total resultaría en más de \$300,000. Si se ahorrara o invirtiera más dinero resultaría en mayores cantidades. Después de la jubilación, sin inversiones adicionales, el interés acumulado proporcionaría seguridad financiera y libertad personal para disfrutar creativa y productivamente los años que nos quedan en este planeta y también dejar una suma sustancial a nuestros herederos o contribuciones caritativas.

La manera más fácil de ahorrar \$3,500 al año es de

ahorrar en una cuenta de ahorros que gane un interés anual, \$292.00 cada mes o \$68.00 cada semana. Muchas personas gastan mucho más en cosas superfluas, comprando impulsivamente en el mercado, ropa que realmente no necesitan, comidas en restaurantes, dando grandes propinas en los restaurantes o por otros servicios, en innecesarios artículos para la casa, el excesivo uso de la electricidad y agua, las conversaciones telefónicas demasiado largas, haciendo sus compras en lugares caros, en lugar de tiendas de descuento, viajes caros y de otras maneras.

Aquí se demuestran modos prácticos para ahorrar dinero:

- Si tienes empleo, cuando recibas tu cheque, antes de hacer cualquier cosa, ahorra el 10% para invertirlo. Pon el dinero que necesitarás para tus gastos semanales en tu billetera o cartera. Pon el resto en una cuenta corriente para pagar tus obligaciones o para otros propósitos significativos.
- Antes de ir al mercado o a la tienda, evita hacer compras innecesarias, escribe una lista antes de ir a la tienda.
- Cuando necesites comprar otro automóvil para reemplazar el que tienes, en lugar de comprar uno nuevo al precio máximo, considera comprar uno usado de uno o dos años, en buenas condiciones con millas bajas. Haz que tu mecánico lo inspeccione. Evita pagar miles de dólares extra por un automóvil nuevo si tendrías que hacerlo por medio de un préstamo y con un interés alto.
- Para muebles, cocinas, refrigeradores, televisión, com-

putadores, cortadoras de pasto, herramientas y otros artículos, considera revisar los anuncios en el periódico. Muchas personas que tienen que trasladarse, están dispuestas a vender artículos de calidad por dinero efectivo.

- Cuando compres una casa, o cualquier otro artículo de gran valor, si es posible evita préstamos financieros a largo plazo. Si tienes pagos hipotecarios por diez, veinte o treinta años, estarás pagando (perdiendo) miles de dólares en los cargos de interés.
- Haz que tu casa sea eficiente en energía. Tu sistema de calentador debe funcionar adecuadamente. Revisa las puertas y ventanas, para asegurarte que cierran bien. Conserva el agua caliente. Ajusta el calentador de agua para evitar que el agua sea excesivamente caliente. Limpia y cuida todas las lámparas, usa focos de energía eficiente.
- Las tarjetas de crédito son una conveniencia (y en algunos casos una necesidad, especialmente cuando se viaja, se alquila un automóvil o para pagar hoteles). Cuando sea posible evita los cargos de interés excesivos, usa una tarjeta de crédito para compras que puedas pagar en su total cada mes. En 2008 el promedio que se debía era de \$8,000. Se estimó que el monto total combinado de los usuarios de tarjetas de crédito era alrededor de doscientos mil millones. Aproximadamente el 40% de la gente que usa las tarjetas de crédito pagan su balance total cada mes.

Los adultos jóvenes que están comenzando a trabajar, ganando el salario mínimo, ganan menos dinero, pero pueden ahorrar un diez por ciento de su sueldo, invertirlo

regularmente, e incrementar sus ahorros e inversiones a medida que su sueldo aumenta.

Si ya tienes dinero ahorrado, o haz ganado algo debido a una venta o haz heredado dinero, puedes empezar un programa de inversiones con una suma substancial de dinero. Algunos programas ganarán más del siete por ciento.

Cuando pagues a alguien por algo que necesitas o quieres, piensa en términos de la transacción como una inversión en lugar de un gasto. *Gastar* es usar, reducir, privar, o sacar o forzar el valor de algo. Cuando el valor que ese dinero representa se usa para obtener algo de su equivalente valor, su valor no disminuye. Entonces no has gastado (privado, reducido) el valor; todavía lo tienes pero en otra forma. Se gasta el valor solo cuando una transacción de dinero se hace para obtener algo de menor valor. Cuando pagas dinero para obtener algo que tiene mayor valor representado por el dinero, su valor ha aumentado. Aunque no siempre es posible comprar algo que tiene mayor valor que el dinero invertido para la transacción, por lo menos se puede tratar de obtener su valor equivalente.

Sé un administrador sabio de tu dinero y otros recursos materiales, mientras mantienes tu dignidad y valores personales. Sé prudente (usa buen juicio) sin volverte tacaño. Si no estás familiarizado con el manejo de dinero, cuando necesites guía, obtén el mejor consejo profesional, y no dudes en hacer preguntas cuando los detalles no te sean claros.

El dinero invertido en compañías bien administradas que prestan servicios o productos, pueden ser aconsejables para ganancias a largo plazo. Del 1926 al 1999, el

promedio de ganancia en compañías en los Estados Unidos era de un 12.9% anual. Durante la última década del siglo veinte, el valor de algunas inversiones aumentó a un 25% o más anualmente. A no ser que tengas el dinero suficiente, conocimientos y experiencia para invertir en la bolsa, es mejor no especular deseando tener una ganancia rápida y substancial. Mantén un programa de inversiones a largo plazo en compañías reputables. Incluso si los dividendos son modestos, a través de los años el valor de la inversión aumentará continuamente. Si tienes dinero para invertir y tienes experiencia en la bolsa, escoge inversiones con un buen potencial, usa solo una porción de tus fondos para este propósito.

Evita agentes que agresivamente intentan aconsejarte a vender tus inversiones y comprar otras, o aquellos que ofrecen oportunidades tentadoras que parecen demasiado buenas para ser reales. Ellos ganan una comisión por cada transacción. Asegúrate que tu agente o consejero está trabajando para tu beneficio. Encuentra uno que cobre un precio justo para el manejo de tus transacciones. Pide los términos en escrito y examínalos cuidadosamente antes de firmar cualquier documento o hacer inversiones.

Tu agente u oficial del banco debe informarte sobre otras maneras prudentes para invertir con un porcentaje justo, así como bonos y otros que son seguros y proporcionan beneficios. Algunos bonos de las municipalidades ganan menos interés pero son libres de impuestos. Una anualidad es un pago fijo anual predeterminado por un programa de inversión por vida o por un número específico de años.

Decide tus opciones antes de escoger un programa de

inversiones. Determina tus necesidades y deseos, después invierte de manera que el flujo del dinero sea más que adecuado en un programa a largo plazo; ten el equivalente de tres a seis meses de dinero para tus gastos de vida en una cuenta de ahorros o certificado de depósito a corto plazo, en caso que lo necesites. Paga todas tus deudas. Las deudas dañarán tu crédito. Las deudas pagadas a largo plazo requieren intereses altos.

Si eres innovador o creativo, existen otras formas de ganar dinero. Una inversión en bienes raíces o propiedades que pueden alquilarse pueden dar buenos resultados. Si inviertes en tierra no desarrollada, que puede aumentar en valor, su manejo puede ser mínimo. Solo tendrás que hacer arreglos para obtener el sitio y pagar los impuestos anuales. Para inversión en edificios, se deberán pagar las cuotas del seguro. Antes de hacer una compra, tu abogado deberá investigar para asegurar que la propiedad está libre de conflictos legales, debido a impuestos u otras obligaciones financieras. También que los límites de la propiedad están definidos claramente y que las leyes de la zona son apropiadas para tus propósitos. La mayoría de las comunidades tienen compañías profesionales que se encargan de escribir los contratos, cobrar la renta y tienen una tarifa adecuada. Tu abogado debe revisar y aprobar todos los documentos legales. Antes de ser requeridos.

Invierte tu dinero solo en artículos materiales que aumentaran de valor. Bienes raíces, en lugares donde la población esta creciendo rápidamente, generalmente aumentan de valor a través de los años. Los metales tales como la plata, el oro y el platino, que son considerados preciosos (de gran valor) porque son raros y su durabilidad,

son buenas inversiones si se compran a un precio bajo. La mayoría de las monedas hechas de estos metales, que se dicen son buena inversión no lo son, su valor es aquel del metal que se derritió y reuso. Las piedras preciosas como los diamantes, rubís, safiro y otras que se han usado por siglos para representar valor, son una buena inversión si son de excelente calidad y se obtuvieron a precios bajos. El valor atribuido a las piedras preciosas (y a todo lo material) es arbitrario, determinado por el juicio individual en lugar del real o estable. Los muebles antiguos, el arte y otros artículos, referidos como coleccionables, representan valor solo si alguien está dispuesto a pagar más del costo adquirido.

Aprender a manejar el dinero y otros recursos puede ser un ejercicio espiritual útil que proporcionará saber como tus acciones producen efectos y motivarte a ser responsable por tus acciones. Tendrás el reto de pensar racionalmente y usar tus poderes de inteligencia e intuición apropiadamente y de cultivar la paciencia. A medida que tu conciencia se expande, descubrirás que todos los aspectos de tu vida se inter-relacionan completamente.

*Dar Conscientemente es Siempre de Beneficio;
El Diezmo Puede ser No siempre de Beneficio*

La contribución más beneficiosa que puedes hacer hacia los demás y el planeta es de actualizar tu conciencia de prosperidad desarrollando y expresando tus cualidades espirituales y viviendo sana y eficazmente. Tu Auto-realización y las acciones constructivas entonces, serán alentadoras y apoyadoras. Todos con los que te relaciones personalmente, así como con la conciencia colectiva de toda la vida, se beneficiarán. Puede ser útil apoyar

de una manera práctica, viendo las necesidades y llenándolas y observando los daños y haciendo lo que se puede para aliviarlos.

Todo lo que hagas que sea necesario, hazlo conscientemente. Entiende lo que se necesita y proporciona lo necesario de la manera más práctica. Ten la mente clara cuando des, igual que cuando tomas decisiones y llevas a cabo acciones para tu bienestar y el de los demás, tu familia, y los miembros de tu comunidad.

Puedes ayudar al prestar tus conocimientos y experiencia a individuos que los necesitan y aquellas organizaciones que proporcionan servicios sociales, económicos, médicos, culturales, medioambientales y espirituales. Puedes también dar contribuciones a organizaciones que sabes que prestan servicios de valor, y usan los donativos para los propósitos asignados. No des por sentimentalismos; da con una intención consciente, como caridad (del Latín: *caritas*, afecto, amor).

Algunos grupos organizados con propósitos religiosos piden que sus miembros den el diezmo (10% de sus ingresos) regularmente. Los miembros que derivan beneficio de los programas o servicios proporcionados por la organización o que aprueban el trabajo caritativo o educacional que se da libremente, deberían dar el apoyo financiero de acuerdo con sus ingresos. Los representantes de la organización que hacen campañas financieras, no deben ser coercitivos (amenazantes, amedrentadores). Cualquiera que dice que el diez por ciento de tu ingreso es el “dinero de Dios” o que es “tu deber” darlo es irracional. Haz tus propias decisiones sabiamente. Dar debería estar regulado por tu habilidad de dar y tu sentido de apropiación.

Las referencias de diezmo en el Antiguo Testamento

se relacionan con el período del tiempo en el medioeste cuando la ley Levitical demandaba un diezmo como una forma de impuesto. Diez por ciento del ingreso de uno o de sus posesiones requeridos proporcionaban fondos al gobierno, que prestaba servicios a los ciudadanos. No era una contribución voluntaria o de caridad, así como los impuestos federales, del estado, del condado y por la propiedad personal o ventas, que pagamos hoy, no son contribuciones voluntarias o de caridad.

Se insta a algunos miembros de las organizaciones religiosas, que cuando dan el diezmo, serán bendecidos y que prosperarán. Si la mayoría de los miembros contribuyeran regularmente, la organización prosperaría por supuesto; aquellos que contribuyen tal vez no prosperarían. Para prosperar, nuestra conciencia tiene que estar clara y receptiva a los flujos de la buena fortuna. Si nuestra conciencia no está clara, si nuestros estados emocionales y mentales están en conflicto, si damos con la esperanza de que Dios o el universo nos de algo devuelta, dar puede beneficiar a aquellos que damos pero no será para beneficio nuestro.

La manera espiritual consciente de dar a causas meritorias, es de dar libremente de acuerdo a tu habilidad porque sabes, y sientes en lo más profundo de tu Ser, que es correcto hacerlo, sin ninguna necesidad de reconocimiento personal o premio. Entonces eres el conducto a través del cual los beneficios fluyen. Dando así, mantiene tu conciencia clara y tus relaciones con la vida, ordenadas.

Dar regular, consciente y benéficamente es una disciplina en el manejo del dinero. Beneficiará a los demás. Te recordará la importancia de ser un 'cuidador' prudente

del valor que el dinero representa. Te permitirá interactuar con el universo en el que vives creativamente.

*Planea la Distribución Ordenada de tu Riqueza
Cuando Ya no la Necesites*

A pesar de tus años, si tienes dinero o cosas materiales, haz una lista y pide a tu abogado que prepare un testamento, un documento legal donde tus deseos de cómo tu dinero y posesiones se deben distribuir. De vez en vez, a medida que tu riqueza aumenta o las circunstancias cambian, se puede añadir un codicil (un apéndice). Guarda tu testamento en un lugar seguro y haz que tu abogado o uno o dos de tus familiares, sepan donde está.

En tu testamento, haz provisiones para pagar cualquier obligación financiera y describe específicamente como el resto de tu riqueza se debe distribuir. Si no existe un testamento, un oficial de la corte, será nombrado para su distribución. De la misma forma que ahora prestas atención al manejo cuidadoso de tu dinero y otros recursos, prepara instrucciones escritas de manera que tus bienes sean usados constructivamente después que dejes este mundo.

Si tienes recursos abundantes, separa lo que necesitarás para el resto de tu vida física y distribuye lo que sobra entre tus herederos y causas caritativas antes de dejes esta vida. Tendrás la satisfacción de saber que tu riqueza se está usando constructivamente y su valor será inmediatamente de utilidad para otros. La dilación es negarles a otros los beneficios que podrían tener o necesitar.

El apego al exceso del dinero—ya sean miles o millones o mil millones de dólares—o los bienes materiales que ya no se necesitan, es perjudicial a la salud psicoló-

gica e interfiere con el crecimiento espiritual. Los apegos fuertes, de cualquier forma, son síntomas de egoísmo e inseguridad que, cuando se sobrepasan, permiten que el desarrollo innato de las cualidades del alma, fácilmente ocurran.

Vive sabia, apropiada y eficazmente, para que cuando dejes este mundo, no exista nada incompleto y tu conciencia esté clara. Entonces, podrás fácilmente separar tu atención del reino mundano y despertar completamente hacia realidades superiores.

Mientras mejoras tus conocimientos y habilidades y usas ambos completamente, sé consciente de la Realidad benevolente y omnipresente, cuyos propósitos debes servir y que llena todas tus necesidades. A medida que despiertas más espiritualmente, la percibirás siendo impersonal y personal—más grande, pero no otro que tu— como *aquello* que existe en todo y por medio de lo cual todo es alentado.

El hábito adquirido de relacionarse con estados modificados de la mente y conciencia, causa y mantiene el sentido errado de la auto-conciencia. Cuando este error en percepción se corrige, nuestra conciencia inmediatamente se restaura a su entereza pura y original.

– *Roy Eugene Davis*

CAPÍTULO OCHO

Establecido en la Conciencia de Prosperidad, Realiza tu Destino

El destino de todas las almas—la culminación inevitable de su larga y algunas veces dificultosa vida en espacio y tiempo—es de ser espiritualmente iluminadas. Al despertar de su anterior estado semiconsciente “como en sueños” de limitación y mortalidad, sus poderes de percepción claros y sin nada más que realizar, en siempre presente serena dicha, disfruta de una libertad infinita.

Cuan rápido esta iluminación de conciencia emerge, se determina por la capacidad del alma de percibir intelectual e intuitivamente, la realidad de la entereza de la vida y el conocimiento de sus procesos. Mientras la conciencia del alma se identifica inconscientemente con los estados condicionados mentales físicos, continúa siendo limitada y restringida a éstos. Cuando su conciencia se remueve conscientemente de su involucramiento con los estados condicionados mentales, se restaura a su pureza innata.

Pueden ocurrir temporarios incidentes de iluminación espontáneos, permitiendo vislumbres leves de realidades superiores, que no se perciben ordinariamente. La iluminación parcial puede también resultar por el estudio intelectual, la contemplación devocional, y la práctica de meditación hasta el estado de percepción alerta, conciencia libre de pensamientos, estados sensoriales o emocionales. Por medio de la evocación (realizar en lugar de

tratar extraer o de crear) los estados superconscientes y las percepciones transcendentales se hacen más frecuentes, se adquiere proficiencia en el control de los estados de conciencia y persiste la Auto-realización.

Para algunos buscadores de la verdad, la distancia entre el estado donde sienten su crecimiento espiritual y donde aspiran llegar, parece inmenso. Pueden preguntar: “¿Cómo puedo llegar allí de donde estoy?” Afortunadamente, la distancia presumida entre los estados de conciencia son ilusorios, percepciones erróneas.

El despertar a través de las etapas del crecimiento espiritual es un proceso interno, dirigido por el alma; no se determina por medio de las condiciones externas y del tiempo. Los únicos obstáculos que se deben eliminar son los condicionamientos subconscientes que se han acumulado, la preocupación egocéntrica de pensamiento y acción, y un deficiente deseo sincero de querer despertar espiritualmente y vivir libremente. Se pueden debilitar y eliminar los condicionamientos subconscientes (las influencias kármicas o causativas) y transformar sus fuerzas para usarlas en propósitos superiores. Se pueden cambiar los hábitos de pensamiento y conducta. Se puede nutrir el deseo de despertar espiritualmente, tomando decisiones correctas y realizando acciones constructivas.

La iluminación es el resultado del despertar hacia los hechos de la vida, en lugar de un efecto producido por una causa mundana. Las acciones intencionales que realizamos para integrar armoniosamente los componentes espirituales, mentales y físicos, en nuestras vidas, son terapéuticos (sanadores); remueven condiciones interiores y exteriores que restringen nuestros deseos de percibir correctamente y actuar apropiadamente.

La acción sanadora que podemos realizar inmediatamente, es de eliminar actitudes mentales y sentimientos que refuerzan el egoísmo, limitan la conciencia, dañan los poderes intelectuales, perpetúan los conflictos psicológicos, previenen establecer y mantener relaciones personales armoniosas y restringen el crecimiento espiritual. Las actitudes mentales y sentimientos que se deben renunciar son: el odio, la vergüenza, el temor, la tristeza, la condena de uno mismo y los demás, el prejuicio racial, étnico, cultural o religioso, el orgullo extravagante en relación a su linaje o estado social o financiero, y la arrogancia (ser presumido). El apego o fomentar cualquiera de estas características es envolverte en conductas extremas y auto-derrotantes.

Nuestro grado de conciencia espiritual se revela por medio de los pensamientos que habitualmente tenemos, los sentimientos que permitimos, las acciones que realizamos, las relaciones que mantenemos, y las circunstancias que escogemos, atraemos o permitimos que se manifiesten y persistan. Los incidentes vivificantes que ocurren y las circunstancias alentadoras materiales, resultantes a nuestra conciencia de prosperidad constante, son sus efectos. Su valor es la seguridad física y cómoda que nos proporcionan y que nos permiten la libertad de explorar reinos superiores de la mente y espíritu y de expresar nuestras habilidades sin que las preocupaciones repentinas de asuntos mundanos nos afecten demasiado.

Si no puedes siempre asumir un estado de conciencia centrada en el alma y Dios, debido a las influencias de los pensamientos inquietos y estados anímicos, usa tus poderes intelectuales e intuitivos para discernir tu relación con la entereza de la Conciencia. Detrás de las corrientes

de los pensamientos que fluyen en tu mente y las oleadas que vienen y van, reconoce la realidad siempre brillante de la conciencia pura de conciencia e identifica tu conciencia con Ésta.

El océano infinito de Conciencia es la Fuente y esencia de todo. Manténte cimentado en la Fuente. Sirve a la Fuente. Date a la Fuente. Recibe de la Fuente. Relacionate con el mundo sabiamente. Vive en el mundo sin apearte a él o la variedad de sus manifestaciones. Cuanto más espiritualmente consciente seas, más fácilmente podrás relacionarte con el espacio, tiempo, hechos y circunstancias.

Cuando tengas dificultad de resolver los problemas cotidianos, de enfrentar y sobreponerte a los obstáculos o de relacionarte con los demás, maneja tus recuerdos con una objetividad desapasionada. Ten paciencia cuando esperas que hechos favorables se hagan una realidad. Enfoca tu conciencia en la Fuente—que es idéntica al Ser en lo profundo de ti. Cuando estés sereno, tu conciencia de prosperidad te proporcionará todo lo necesario para que tus necesidades se llenen y puedas llenar tu destino espiritual.

Glosario

Será de gran utilidad saber el significado de estas palabras. Si es necesario favor de usar un diccionario para aprender las definiciones precisas de otras palabras usadas en este texto.

afirmación Una declaración de una verdad o hecho.

aspiración Esperar o desear con fervor.

atento Concentrado, enfocado.

autoconsciente El estado durante el cual la conciencia de uno se identifica con el sentido ilusorio del ser (el ego) y las características de la personalidad.

Auto-realización El verdadero “Yo/Ser” es la esencia de Ser. Cuando se lo experimenta y conoce, uno es Auto-realizado.

Claridad-claro Puro o libre de obstáculos.

concentración El flujo continuo de la atención.

conciencia 1. El estado de estar alerta. 2. El completo conocimiento, opiniones, actitudes y creencias de un individuo o grupo.

Conciencia Con C mayúscula, se usa para denotar la auto-existencia-realidad (Dios).

consciente alerta, perceptivo, despierto.

constitución Mente-Cuerpo Las características básicas psicológicas y fisiológicas de todos lo organismos vivos. Cuando existe el equilibrio y coordinación, la salud y las habilidades funcionan a su más favorable

nivel. Para entender estos conceptos favor de referirse al libro del autor: “*An Easy Guide to Ayurveda*” (Título en Inglés)

decisivo Sin duda. Determinado.

dinero Una comodidad (considerado de valor) y usado para pagar por servicios y cosas de equivalente valor. Del Latin: *Moneta*, un nombre substituto para *Juno* la diosa cuyo templo en antigua Roma fabricaba las monedas de metal.

eficaz Tener un efecto deseado o planeado. Una vida eficaz resulta en la realización de propósitos planeados.

Entero-entereza Completo, sin división. El universo es entero. Sus fuerzas, energías, atributos y manifestaciones son sus aspectos. Se experimenta la conciencia y entereza del alma cuando las condiciones mentales y emocionales que la influían, se aquietan o eliminan.

esencia Elemento o cualidad interna e indispensable.

Espiritual De o relacionado a Dios o al alma.

feliz Caracterizado por la satisfacción, gozo, placer.

gracia Del Latin *gratia* buena voluntad, placentero (*gratus*). El apoyo divino o provisión otorgados libremente. Los impulsos de vida alentadores dentro del campo omnipresente de la Conciencia y dentro del alma (el Ser individualizado) causan acciones o hechos alentadores.

ilusión Una creencia u opinión errónea. La creencia de que uno es un ser mortal, mente-cuerpo, en lugar de un ser espiritual, inmortal. Este concepto aceptado con frecuencia es la principal causa de otros espejismos que

contribuyen al dolor de los seres humanos.

imaginación La habilidad de formar un plan, cuadro o concepto de algo que no está presente o que todavía no existe. Un acto de imaginación *creativa* es diferente a la fantasía porque se produce con intención y se controla conscientemente por la atención concentrada.

intelecto Del Latín *intellectus*, percepción. La facultad mental usada para discriminar, comprender y pensar racionalmente.

mantra Cuando la atención del meditador se enfoca en una palabra, frase o sonido (mantra), se separa de las sensaciones físicas y los procesos mentales. Se va “más allá” de ellos.

meditación Concentración contemplativa de un objeto (el enfoque de la atención) o un ideal. La práctica de meditación atenta reduce el estrés, aquietta la mente y las emociones, aclara la conciencia y facilita estados superconscientes.

mente Del Sánscrito *manas*, facultad del pensamiento. La mente procesa la información. Existe la Mente Cósmica de la cual proceden todas las mentes individualizadas.

mente sana La condición mental caracterizada por la alegría, optimismo, pensamiento racional y salud psicológica.

Naturaleza Primordial *Primordial*: Ocurre primero en secuencia de los hechos. *Naturaleza*: las propiedades esenciales del mundo físico, las energías expresivas de la Conciencia, las fuerzas cósmicas, el espacio y tiempo.

participar Tomar parte, estar involucrado en una actividad, relación o proceso.

posibilidad Que es capaz de existir, pasar o hacerse una realidad sin influir las leyes naturales, hechos o circunstancias.

propósito Un resultado o efecto deseado o planeado.

prosperar Realizarse, florecer, crecer. Se experimenta y realiza la prosperidad cuando los componentes espirituales, físicos, mentales y medioambientales de nuestra vida se integran armoniosamente.

opulencia Riqueza, siempre fluyente.

racional Razonable. El pensamiento racional es práctico y bien ordenado cuando está apoyado por la inteligencia y el conocimiento

resultado La consecuencia o efecto de una intención, pensamiento, palabra o acción física.

salud Una condición de bienestar óptimo.

ser La cualidad o estado de existir.

Ser Con “S” mayúscula denota a la verdadera esencia de la naturaleza: Conciencia Pura.

seleccionar Escoger dentro de varias alternativas.

sereno Pacífico, tranquilo.

subliminal Debajo (má allá) de la percepción consciente.

Superconsciente Conciencia no modificada por los estados subconscientes ordinarios y sus influencias.

técnica Un procedimiento sistemático usado para reali-

zar un propósito. La técnica de imaginación creativa se puede usar para ajustar (cambiar) los estados de conciencia y visualizar las posibilidades. Una técnica de meditación (la oración, contemplación de un mantra, o la respiración) se puede usar para la relajación física, aquietar la actividad mental y tranquilizar las emociones y mejorar la concentración.

vida 1. Representada por el crecimiento, metabolismo y reproducción. 2. El intervalo de experiencias que constituyen la existencia de uno.

voluntad 1. La libertad de poder escoger. 2. La habilidad de tomar decisiones y actuar independientemente.

Yoga Del Sanscrito: “unir, juntar” o la unión de la conciencia de uno con la Conciencia Infinita. Las prácticas de Yoga aquietan y eliminan las restricciones mentales y emocionales que limitan la conciencia del practicante. Los procedimientos deben ser apropiados para el temperamento psicológico y la capacidad del practicante. Se ha hecho muy popular en los últimos años el Hatha Yoga con énfasis en las rutinas físicas, Su verdadero propósito es de alentar la salud total y culminar en el dominio de los sentidos y procesos mentales, para poder vivir eficazmente y meditar apropiadamente.