

**EL ABSOLUTO CONOCIMIENTO  
QUE LIBERA LA CONCIENCIA**



ROY EUGENE DAVIS

EL ABSOLUTO CONOCIMIENTO  
QUE LIBERA  
LA CONCIENCIA

UNA EXPLICACIÓN DE REALIDADES SUPERIORES

*Lo que debes saber sobre tu Esencia  
de Ser, tu Relación con el Infinito,  
y tu Destino Espiritual Final*

Roy Eugene Davis

CSA Press / Lakemont, Georgia

*Copyright 2010 por Roy Eugene Davis*

ISBN 978-0-87707-207-2

CSA Press  
PO Box 7  
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723  
Fax No. 706-782-4560  
Email: [info@csa-davis.org](mailto:info@csa-davis.org)  
Sitio en la red: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

CSA Press es el departamento publicitario  
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Saludo al maestro supremo, la Verdad,  
quien nos da la felicidad óptima,  
quien está más allá de todas las cualidades  
y es infinita como el cielo,  
quien está más allá de las palabras,  
quien es eterna y una, pura y tranquila,  
quien está más allá de todo cambio y fenómeno,  
y quien es el testigo silencioso  
de todos nuestros pensamientos y emociones:

Saludo a la Verdad,  
al maestro supremo.

– *Un himno védico antiguo*



PARAMAHANSA YOGANANDA

## *Prefacio*

### Una Invitación hacia el Descubrimiento

El hábito adquirido de identificarnos con estados ordinarios de conciencia, la mente y las circunstancias objetivas hace que la gente tenga conceptos errados sobre si mismos y su relación con el Infinito. No sabiendo la verdad de su esencia de ser y de la Realidad comúnmente referida como Dios, se inclinan a pensar irracionalmente y permiten que sus acciones sean determinadas por creencias erróneas, inclinaciones subconscientes, los hábitos, los hechos corrientes o las opiniones y acciones de los demás.

Yo tuve la suerte, durante mis años juveniles, de descubrir los principios filosóficos descritos en las siguientes páginas, que mi gurú Paramahansa Yogananda me enseñó y me inspiró a vivir una vida con propósitos claros y una motivación siempre atenta.

Debido a los descubrimientos y experiencias que he tenido durante las últimas décadas, puedo afirmar la autenticidad y el uso práctico de esta información. Deseo que tu propio entendimiento de estos hechos de la vida, sean psicológica y espiritualmente transformativos.

ROY EUGENE DAVIS

Mayo 2007

Lakemont, Georgia

*Significado de las Palabras que se deben Conocer*

**absoluto** – Perfecto en su naturaleza o calidad: completo. Que no está mezclado: puro. Que no está limitado por restricciones o excepciones: incondicional

**conocimiento** – Comprensión o entendimiento adquiridos por medio del estudio o experiencia.

**libera** – Aparta, separa de condiciones que lo limitan o confinan.

**conciencia** – La capacidad de estar consciente, de observar y percibir. La totalidad de los recuerdos, pensamientos, creencias y sensibilidades para reaccionar o responder a las condiciones objetivas y subjetivas.

*El Texto*

Algunos capítulos son versiones revisadas de artículos que fueron publicados en la revista escrita por el autor para sus estudiantes: “Studies in Truth” y la revista de Center For Spiritual Awareness “Truth Journal”.

*Glosario*

Por favor consúltelo tan a menudo que sea necesario para entender el significado de las palabras y los conceptos filosóficos que se usan en el texto.

*El Calendario de las Eras mencionado en el Texto*

ACE antes de la era corriente en lugar de AC.

EC era corriente se usan en lugar de DC.



## *Indice*

<i>Capítulo</i>	<i>Página</i>
<i>Prefacio</i>	7
1. La Verdad sobre Tu Esencia de Ser y Tu Relación con el Infinito	10
2. Categorías Secuenciales, Capacidades Especializadas y los Procesos Ordenados de la Manifestación Cósmica	20
3. La Base Psicológica y Fisiológica de la Iluminación Espiritual	35
4. La Práctica de la Meditación Super-consciente que Aclara la Conciencia y Facilita el Crecimiento Espiritual Auténtico	53
5. Guías para el Discípulo Dedicado	65
6. El Uso Efectivo de Tres Prácticas Transformadoras	72
7. La Vida Infinita	79
<i>Artículos Suplementarios:</i>	
La Evolución de las Creencias Religiosas y sus Prácticas	84
<i>Glosario</i>	95
<i>Ilustraciones:</i>	
Paramahansa Yogananda	6
Swami Sri Yukteswar	27
La Progresión de los Ciclos Cósmicos	29
Los Centros Cerebrales Relacionados con los Estados de Conciencia Meditativos	40
Chakras	47
Calendario de las Eras Descendientes y Ascendientes	115

## Capítulo 1

La Verdad sobre Tu Esencia de Ser  
y Tu Relación con el Infinito

Para saber la verdad de tu esencia de ser y tu relación con el Infinito, se deben descartar todos los conceptos y opiniones erróneos que interfieren con el pensamiento racional y los esfuerzos para entender intelectual e intuitivamente los hechos de la vida.

Una resolución resoluta de tener un conocimiento correcto de las realidades superiores, y la práctica aplicación de los regímenes de vida y las prácticas espirituales recomendadas en este libro, te liberaran de todas las condiciones que limitan tu conciencia e interfieren con tus esfuerzos para expresarte creativamente.

Cada persona tiene el deseo innato, que nace desde lo más profundo de su ser, de siempre vivir consciente y sanamente y sin limitaciones. Cuando este deseo se hace tan fuerte que realizarlo es nuestra meta principal, entonces uno está listo a dedicarse completamente, a este curso intencional de acción, que permitirá que nuestras capacidades y cualidades naturales se actualicen rápidamente.

Una existencia humana ordinaria determinada por conductas y pensamientos provinciales, no son satisfactorios y nunca son de beneficio espiritual. La mayoría de las personas nacen, viven sin propósito por algunas décadas y mueren sin haber pensado seriamente sobre su bienestar espiritual o sin haber hecho algo para ser más conscientes y libres. Ellos experimentan su breve encarnación como en sueños y permiten que las circunstancias determinen sus acciones y hechos erráticos.

## La Única Realidad Comúnmente Referida Como Dios

La esencia absoluta de la única Realidad es existencia pura más allá del tiempo y espacio, sin características. La mayoría de los nombres atribuidos para definirla o describirla son los conceptos de gente cuyo conocimiento es errado o que la personalizan para satisfacer sus necesidades emocionales. La persona emocionalmente madura e intelectualmente curiosa, tiende a apreciar información que está respaldada por conocimientos válidos de esta única Realidad.

Las modalidades de expresión de la única Realidad son los atributos que producen los universos y regulan ordenadamente sus procesos. La palabra *Dios* (*god en Inglés*) procede del Alemán Antiguo que significa “el bien superior” Dios, el Padre Celestial, Todopoderoso, y otros nombres que se usan para indicar lo que se imaginan o tal vez lo que parcialmente se entienden que son los atributos de la suprema Realidad. La Madre Divina, un nombre que algunas veces se usa por personas con un temperamento psicológico devoto, usado también en la India y otras regiones del mundo para indicar las influencias creativas y transformativas.

Aquello que es permanentemente real se lo puede conocer parcial e intelectualmente; más claramente cuando se lo percibe intuitivamente, y completamente cuando se lo experimenta directamente.

### Tu Relación con Dios

Como una unidad pura de conciencia de una Realidad superior, eres un ser inmortal espiritual con un potencial innato de poder activar y usar los poderes excepcionales de percepción y con habilidades extraordinarias. Con la resolución paciente de aprender, puedes conocer la verdad sobre los hechos de la vida y habilitarte para vivir libremente. Tu vida ejemplar entonces inspirará a los demás, y el silencio redentor de tu conciencia iluminada elevará la conciencia de todos.

La simple adquisición de información sobre los hechos de la

vida no es redentora. Lo que se necesita es una percepción correcta de lo que se observa, y el descubrimiento del conocimiento innato que espontáneamente surgirá como una revelación desde lo más profundo de tu esencia de ser.

Todo conocimiento de la única Realidad está dentro de ésta. Debido a que eres una unidad individualizada de esa Realidad, su conocimiento y sus procesos se encuentran dentro de ti. A medida que tu conocimiento innato progresivamente, o tal vez rápidamente emerja, todas tus cualidades espirituales y capacidades se actualizarán completamente. Entonces, verás claramente lo que antes ignorabas, sabrás lo que antes no sabías y estarás constantemente inspirado y habilitado para hacer lo que antes no podías hacer.

### ¿Por Qué Estás en este Mundo?

Has venido a este mundo desde el espacio interno y profundo al cual regresarás. No has venido aquí simplemente para existir por unas décadas, para satisfacer los deseos mundanos necesarios, para disfrutar de algunas relaciones personales mientras éstas duren y luchar para sobrevivir, para enfrentar los problemas y los hechos, y para después partir sin haber estado consciente de tu verdadera naturaleza y tu relación con el Infinito. Tú estás aquí para relacionarte eficazmente con el medioambiente físico, para mejorar tus capacidades intelectuales, para vivir más eficazmente y con un propósito definido y para despertar rápidamente a través de los estados de crecimiento espiritual restantes.

Los propósitos principales que se deben actualizar son:

- *Vivir en armonía con las leyes naturales y con un propósito claro y significativo.* Puedes hacerlo eficazmente usando tus conocimientos y habilidades mientras que permites que la inclinación de la Conciencia Suprema te apoye y proporcione lo que necesitas. Todos tus pensamientos y acciones también deben apoyar a aquellos que se influyen por tus actos.

- *Hacer que tus deseos alentadores se realicen fácilmente.* Se pueden satisfacer los deseos por medio de acciones productivas y al usar la imaginación e intención para producir y atraer circunstancias y hechos ideales. Tu mente es una unidad de la mente cósmica que responde a tus estados mentales, pensamientos, sentimientos e intenciones. Firmemente cree que puedes hacer lo que deseas hacer, que puedes experimentar lo que deseas y puedes tener lo que necesitas o deseas tener. Haz lo que debes hacer para satisfacer los deseos alentadores. La mente cósmica y la gracia activarán lo que no puedes realizar.

Por medio de una experimentación atenta, adquiere el conocimiento de las leyes de causa y efecto físicos, mentales y espirituales: los principios de procedimiento aplicables en sus dominios y campos.

Las acciones físicas producen resultados físicos.

Los pensamientos, deseos, imaginación, creencias e intenciones pueden realizar efectos y atraer hechos y circunstancias.

Tu conocimiento de tu relación con el Infinito atrae hechos y circunstancias positivos.

- *Tener el flujo continuo de los recursos materiales para satisfacer tus necesidades y facilitar que llenes tus propósitos.* Evita pensar que existe una diferencia entre las realidades materiales y espirituales. Sé receptivo a la buena fortuna que puede ser tuya.
- *Se completamente Autorrealizado y liberado.* Realizar algo significa tener una experiencia directa y tener el correcto conocimiento de ésta. Serás Autorrealizado cuando experimentes y conozcas tu verdadera naturaleza. Serás Autorrealizado en Dios cuando experimentes y conozcas a Dios como Dios es. Cuando tu conciencia esté completamente pura, entonces serás liberado.

Las dos etapas de la liberación son: 1. Ser Autorrealizado mientras que las condiciones subconscientes son todavía algo influyentes o tienen la posibilidad de ser influyentes; 2. La Autorrealización no influida por las condiciones subconscientes

o circunstancias externas, así como un conocimiento perfecto de las realidades superiores.

### Cómo el Conocimiento Absoluto Libera la Conciencia

El conocimiento parcial de tu verdadera naturaleza y de las realidades superiores puede estar mezclado con ideas e ilusiones falsas. El conocimiento absoluto disuelve las ideas erróneas e ilusiones así como la luz desvanece la oscuridad.

Cuando el conocimiento de tu verdadera naturaleza y de las realidades superiores es perfecto, tus pensamientos serán racionales, tus acciones serán apropiadas, y éstas producirán los resultados deseados. Cuando el conocimiento no es perfecto, tu conciencia puede ser borrosa, las percepciones pueden no ser correctas, los pensamientos pueden ser irracionales, las acciones pueden no ser ideales sin producir resultados deseados.

Mucha gente está satisfecha con un limitado conocimiento de su verdadera naturaleza y de las realidades superiores, que les facilite estar lo suficientemente cómodos, saludables, felices, prósperos o exitosos. Los buscadores de la verdad, altamente auto-motivados a despertar espiritualmente, no están satisfechos con tener estados de conciencia ordinarios, o con las circunstancias que corresponden a éstos. Ellos continúan aprendiendo y creciendo hasta que sus esfuerzos correctos y la gracia de Dios revelan y activan sus cualidades y capacidades naturales y entonces son completamente Autorrealizados y Realizados en Dios.

Toda persona mentalmente competente tiene la capacidad de activar sus cualidades naturales espirituales y de expresarles sabiamente. Lo que se necesita es el deseo sincero de realizarlo, y el cometido continuo hacia las acciones correctas, hasta que se actualice completamente la etapa superior del crecimiento espiritual.

La siguiente historia ilustra la clase de práctica dedicada que permite que se experimenten los resultados ideales:

Un discípulo se acerca a su maestro y le pregunta: “Por favor dime si estoy progresando correctamente en el sendero espiritual”.

El maestro le responde: “Dime que haz realizado”.

El discípulo responde: “Cuando medito, tengo mucha paz. Mis pensamientos son sutiles. La experiencia es muy agradable”.

“Está muy bien”, afirma el maestro. “Sin embargo, todavía no lo has captado. Continúa con tu práctica”.

Después de seis meses, el discípulo informa: “La meditación es profunda y larga. Generalmente estoy en éxtasis. Parece que soy uno con todo y siento y que estoy rodeado de pensamientos y sentimientos de un amor incondicional hacia todos”.

“Está muy bien”, le asegura el maestro. “Pero todavía no lo has captado. Continúa con tu práctica”.

Varios meses después, el discípulo le dice: “Ahora cuando medito, todos los pensamientos están ausentes. No hay percepciones individuales de ninguna forma, solo una claridad tan excepcional de conciencia y entereza que no puedo describir con simples palabras. Después de meditar, esa claridad de conciencia y entereza continuamente están presentes”.

“Está muy bien” el maestro responde, “Ahora si lo has captado”.

Tú sabrás cuando tu Autorrealización es completa. Continúa practicando hasta que la realices.

Podrás más fácil y rápidamente llenar los propósitos de tu vida haciendo lo que es necesario para permitir que tu crecimiento espiritual ocurra naturalmente, mientras que evitas pensamientos, sentimientos y acciones que no nutren tu vida o que no aclaran tu conciencia. Al hacer todo lo que puedas hacer para permitir que ocurra tu crecimiento espiritual, tendrás el apoyo de las influencias evolutivas, evidencias de la gracia de Dios en todo lo que sabiamente decides, tus esfuerzos constructivos y la continua buena fortuna.

## Respuestas a Preguntas sobre la Esencia de Tu Ser y Tu Relación con el Infinito

*¿Cómo puedo estar seguro si los conceptos mentales que tengo sobre mi verdadera naturaleza y mi relación con el Infinito son verdaderos?*

Si tus conceptos son compatibles con aquellos que una persona iluminada declara que son reales, esto puede indicar que son veraces. Solo tu propia realización te será satisfactoria.

*¿Se puede conocer la total realidad de Dios? ¿Por qué no la conocen más personas?*

Se la puede conocer por medio de una experiencia directa. No la conocen más personas porque no desean conocerla sinceramente. Están satisfechas con sus creencias y opiniones y prefieren la compañía de aquellos que piensan como ellos.

*¿Cuáles son las indicaciones de que una relación con el Infinito es real?*

Algunas de éstas son las siguientes: paz mental; estabilidad emocional; conciencia clara; habilidades intelectuales mejoradas; un sentido claro de propósito efectivo en nuestras vidas; la realización fácil de deseos o metas apropiadas; hechos y circunstancias beneficiosos y un crecimiento espiritual satisfactorio y sin interrupción.

*En conexión con las cuatro metas de la vida que se deben llenar: ¿debemos vivir eficazmente, hacer que nuestros deseos apropiados se llenen fácilmente y ser continuamente prósperos, antes de que seamos espiritualmente liberados?*

Llenar las tres primeras metas en la vida facilita que vivamos con más libertad y felicidad, y que podamos nutrir nuestro crecimiento espiritual. Cuanto más espirituales seamos, más fácilmente podremos llenar las tres primeras metas. Una vida efectiva da lugar al crecimiento espiritual y el crecimiento espiritual da lugar al completo bienestar.



*Soy un buscador ordinario de la verdad y estaría satisfecho simplemente con adquirir un conocimiento suficiente de las realidades superiores que faciliten una existencia humana satisfactoria y sin problemas. Mis circunstancias personales no son agradables. Es difícil imaginarme Autorrealizado y realizado en Dios.*

Aspira hacia realidades superiores y mejora tu capacidad de aceptar todas las circunstancias ideales que mejorarán tu vida. Mientras sigas satisfecho con lo ordinario, tendrás la tendencia a tener problemas y retos. Escoge ser extraordinario y de expresar excelencia en todos los aspectos de tu vida. Imagina como pensarías y actuarías y como sería tu vida, si no estarías limitado por los estados mentales y de conciencia ordinarios. Lo que te imaginas que es posible, y lo que crees que es real para ti, se puede actualizar por medio de acciones correctas y el apoyo que el universo te puede dar.

*¿Cómo podemos saber si nuestro sendero espiritual es el correcto?*

Existe solo un sendero espiritual: el de despertar de los estados mentales y de conciencia ordinarios hacia la Super-conciencia, la Autorrealización, la realización en Dios, y la liberación de la conciencia.

Las prácticas para facilitar el crecimiento espiritual son varias. Haz lo que te produce resultados. Evita acciones no productivas. Las practicas comunes para todas las tradiciones iluminadoras consisten en acciones y pensamientos disciplinados, estudios de las realidades superiores, la meditación contemplativa, y sobreponerse al sentido erróneo del ser (ego). Si tienes afiliación a una tradición religiosa formal, mientras te adhieres a sus ritos externos, continúa con prácticas básicas que te ayuden a despertar hacia los niveles del crecimiento espiritual.

*Quiero experimentar un crecimiento espiritual auténtico y rápido. Para realizarlo, ¿es necesario o ayudaría ser miembro de un grupo religioso?*

Experimentarás el crecimiento espiritual auténtico cuando hagas lo necesario para que éste ocurra. Puede ocurrir con o sin

la participación de actividades religiosas. La afiliación religiosa es una selección personal. Si sus enseñanzas y prácticas tienen un verdadero valor, se pueden usar; si no es así, se deben evitar. No se debe creer en doctrinas que no tienen valor. Una asociación excesiva con participantes de doctrinas de ideas estrechas y erróneas no te ayudarán en tu crecimiento espiritual y bienestar.

*Recién estoy empezando seriamente a estudiar los principios metafísicos y soy un principiante meditador. ¿Cuánto tiempo me tomará comprender las realidades superiores y experimentar un crecimiento espiritual obvio?*

Tu habilidad de comprender las realidades superiores y tu crecimiento espiritual dependerán de tu capacidad de aprender y la aplicación de este aprendizaje. Un esfuerzo centralizado correcto dará lugar a resultados ideales. No es útil la indecisión y los esfuerzos superficiales.

Investiga solo aquellos sistemas filosóficos reales. Evita la especulación metafísica inútil. Pon en prueba lo que has aprendido para verificar su autenticidad. Para meditar hábilmente, primero aprende a estar tranquilo, mental y emocionalmente quieto. Observa los cambios de los estados mentales y de conciencia que ocurran cuando tu respiración se aquieta. Usa una técnica de meditación para mejorar la concentración, después déjala y descansa en el silencio hasta que tu deseo natural de hacer que la conciencia se restaure en la entereza y sea influyente. La meditación será agradable y transformativa. Ten paciencia a medida que avanzas con confianza.

*¿Cómo puedo benéficamente integrar mis deberes y actividades con mis prácticas espirituales?*

Integrar significa combinar todas las partes hacia una unidad entera. Escribe una lista de tus deberes y actividades. Marca aquellas que son esenciales o importantes. Elimina o minimiza los deberes o actividades sin importancia.

Pon al principio de tu lista los estudios metafísicos y tu práctica de meditación.

Nutre tu bienestar físico con horas regulares de descanso y actividad, ejercicios apropiados y una dieta sana (la comida vegetariana es la mejor para tu salud).

Llena tus obligaciones sociales necesarias sin permitir que las distracciones te hagan descuidar tus deberes, tus estudios metafísicos o prácticas espirituales.

Sé alerta, decisivo y deliberado. Piensa, siente, y actúa de una manera que nutra tu bien óptimo.

*¿Cómo puede nutrirse nuestro deseo natural de despertar espiritualmente, para que influya benéficamente en nuestra vida? ¿Podemos ayudar a otros a despertar espiritualmente o esto es una cuestión de su opción o destino personal?*

Se puede nutrir (o activar) al desear fervientemente de despertar espiritualmente, al asumir actitudes mentales y siguiendo un régimen de vida que apoye este deseo.

A las personas que estén interesadas en la espiritualidad se les puede dar información útil que les facilite en este fin. Tu vida ejemplar también puede inspirarlos.

## Capítulo 2

### Categorías Secuenciales, Capacidades Especializadas y los Procesos Ordenados de la Manifestación Cósmica

Se debate vigorosamente, y a menudo, si las creencias religiosas y las opiniones de algunos científicos son compatibles. Los defensores de las doctrinas religiosas ortodoxas pueden decir que su intuición, o las revelaciones de los santos o profetas de su tradición, proporcionan todo el conocimiento necesario sobre los procesos de la vida. Mientras que algunos científicos que fácilmente incorporan puntos de vista religiosos con sus conocimientos de las leyes de la naturaleza, afirman que Dios no existe; que se pueden entender todos los procesos de la vida por medio de una observación diligente del fenómeno objetivo. Algunos científicos han sugerido que si se podría conocer la “mente de Dios”, sería posible un entendimiento metafísico preciso del universo y todo ser viviente.

Para reducir el abismo entre los puntos de vista de pensadores inteligentes religiosos y los científicos cuyas actitudes son materialistas, pero que están abiertos a nuevos aprendizajes, será necesario un conocimiento preciso de la fase interna de la vida. Tal conocimiento proporcionará la explicación de una Realidad suprema y sus procesos los cuales pueden tener valor cuando se los investiga racionalmente.

No todos los lectores, para los que estos conceptos son nuevos, los entenderán inmediatamente. La acción más efectiva es de contemplarlos detenidamente usando la razón y la intuición; después permitir que el conocimiento innato emerja con el tiempo. Al fondo de su ser, cada persona posee el completo conocimiento de los procesos de la vida.

## El Génesis (Origen y Principio) del Universo y las Almas

Una Realidad produce y regula el fenómeno objetivo. Su substrato (substancias sin carácter que apoya los atributos de las realidades físicas) es pura. Sus dos características expresivas de polaridad son su conciencia y poder. La combinación de su conciencia y su poder producen una vibración (Om) de la cual todo el fenómeno objetivo se origina. Las substancias sutiles y densas materiales emergen de la conciencia de la única Realidad. La conciencia no es producida por la materia.

Tres atributos constitutivos (partes del Todo) prevalecen la conciencia y emanan el poder de la única Realidad y regulan los procesos que ocurren en todos los reinos o campos producidos. Un *campo* es una región de espacio donde ocurren hechos, asociados o contenidos por una propiedad física tal como la fuerza gravitacional o electromagnética. La palabra Sánscrita para cada una de estos tres atributos constitutivos es *guna*: una influencia que está presente cuando ocurren los procesos en un campo.

*Sattwa guna* atrae, purifica e ilumina

*Rajas guna* (influencia activadora) es transformativa

*Tamas guna* (oscuridad, inercia, pesadez) resiste cambio.

El poder vibrante y de efusión (Om), influido por la pureza de la única Realidad produce un campo magnetizado de individualidad cósmica. La polaridad positiva produce una capacidad intelectual cósmica, la polaridad negativa produce la mente cósmica.

Los componentes de la individualidad cósmica – la autoconciencia, un sentido de identidad individual (el ego cósmico) la capacidad intelectual, y una mente – son las mismas cuatro características que las unidades de la Conciencia suprema tienen cuando están envueltas con los campos de materia finos, sutiles y densos. Aquellas unidades que no están conscientes de su esencia pura de ser, son referidas como las almas.

Se proyectan cinco corrientes eléctricas desde el campo cósmico de individualidad: uno desde el centro; uno desde cada uno de las extremidades; y dos en los espacios entre las extremidades.

Estos forman el campo causal cósmico de la Conciencia suprema.

La polaridad positiva del campo causal cósmico de la Conciencia Suprema produce cinco esencias sutiles de capacidad de percepción (los sentidos): tacto, olfato, gusto, vista y oído.

La influencia neutralizadora produce cinco esencias con capacidad de acción: movilidad, dexteridad, lenguaje, reproducción y eliminación.

La polaridad negativa produce cinco esencias de materia gruesa: fuerzas finas en el espacio, aire o sustancias gaseosas, influencias transformativas o ardientes, agua, y sustancias densas.

Las cinco manifestaciones de las fuerzas cósmicas mencionadas, con una capacidad intelectual y una mente forman el cuerpo más sutil de las almas.

Sattwa guna produce la materia fina en el espacio. Sattwa guna con guna raja produce las sustancias gaseosas. Rajas guna produce influencias ardientes o transformativas. Rajas guna con tamas guna producen agua. Tamas guna forma la materia densa. Cada materia, se dice que tiene una parte minúscula de los cuatro elementos sutiles de esencia.

Los procesos biológicos de los seres vivientes son regidos por tres influencias elementales llamada *doshas*. El Vata dosha, con características de espacio y aire, influye la movilidad y circulación. El Pitta dosha con sus características de fuego y agua, transforma. El Kapha dosha con sus características de agua y tierra, proporciona estabilidad y cohesión.

La esencia de ser (algunas veces referida como el corazón) que está consciente, con un sentido individual de auto-identidad (el ego), una facultad de inteligencia, mente, quince esencias sutiles y cinco influencias elementales que producen la materia gruesa, constituyen los veinticuatro principios de la manifestación cósmica que emerge desde el campo primordial de la naturaleza.

La naturaleza primordial se llama *maya*: aquello que mide y produce formas. En algunos sistemas filosóficos se llama “la oscuridad” porque oscurece la conciencia de las almas que se

identifican demasiado con ésta. La naturaleza primordial, la sustancia de todo aquello que se ha formado, no es una ilusión (espejismo). Cuando los sabios dicen que el universo no es real, lo que quieren decir es que no existirá para siempre. La adherencia tenaz al fenómeno objetivo resulta en el sufrimiento porque los hechos y circunstancias cambian constantemente.

### Los Ocho Atributos Expresados de Dios

Un atributo expresado de Dios es objetivo; los otros siete son subjetivos. El primer atributo objetivo es la individualidad cósmica: la que observa los procesos cósmicos sin participar en ellos, igual que el sentido de la auto-identidad de una persona le proporciona un punto de vista desde el cual puede observar lo que percibe.

Los seis atributos subjetivos (tres son generalizados, tres son especializados) regulan los procesos que ocurren en el campo causal, astral y físico. El séptimo atributo subjetivo es la presencia omnipotente de Dios que es accesible al que aspira tener un sentimiento de relación o comunión con éste.

Las unidades individualizadas de conciencia pura producen su capacidad individual intelectual, una mente, y los cuerpos causales y astrales a medida que se envuelven progresivamente con los campos de naturaleza objetiva. Cuando encarnan sus fuerzas vivificantes animan sus cuerpos físicos.

Las unidades de conciencia se identifican solamente con las condiciones mentales, causales, astrales o físicas. Su esencia de ser no está influida por sus percepciones o experiencias. Es por esta razón que el despertar hacia la Autorrealización puede ocurrir repentinamente cuando la atención y conciencia se separan de las influencias medioambientales y los estados modificados mentales y de conciencia. La Autorrealización es la restauración de la conciencia hacia su entereza original y pura.

## Los Siete Campos (Reinos) de Manifestación Cósmica

El campo trascendental, infinito más allá del espacio y tiempo, no influido por los procesos de manifestación cósmica. Solo las modalidades expresivas de la Conciencia Suprema producen y regulan las fuerzas objetivas en reinos finos, sutiles y densos. Los siete campos que son producidos por las fuerzas cósmicas son:

1. El Alma Cósmica con tres atributos constituyentes.
2. El campo expansivo y radiante del Alma Cósmica
3. La naturaleza Primordial: la vibración de Om en la que espacio, tiempo y las fuerzas finas cósmicas se unen.
4. La Individualidad Cósmica, producida por la combinación del campo expansivo y radiante del Alma Cósmica, con el campo primordial de la naturaleza.
5. El campo causal de magnetismo, electricidades y esencias causativas con la posibilidad de poder manifestarse como fenómeno objetivo.
6. El campo astral de las fuerzas y energías de vida.
7. El campo de materia densa: el universo físico. Pueden existir muchos universos físicos dentro del espacio-tiempo.

La cantidad de energía existente en los campos finos, sutiles y densos es constante; solo sus formas cambian. Las radiaciones de energía, las formas de luz que incluyen los rayos cósmicos, los fotones, los rayos gamma, las radiografías (rayos x), la radiación ultravioleta, las longitudes de ondas, la radiación infrarroja, las microondas, las ondas de radio y mucho más.

Los protones de los átomos de la materia densa tienen una fuerza positiva, son estables y contienen más masa que los electrones que contienen fuerza negativa y son inestables. Las energías de materias densas se mantienen enteras debido a las fuerzas nucleares. Solo una porción muy pequeña de la energía en nuestro universo está formada por la materia densa. La mayor parte de ésta (llamada “materia oscura”) no se puede ver, aunque sus influencias de gravitación ya se han detectado.



## Las Cinco Capas que Cubren y Nublan la Conciencia

Cuando las esencias de las capacidades de percepción, acción y objetos de percepción se manifiestan, se producen cinco capas o coberturas de conciencia. Las primeras tres capas forman el cuerpo causal del alma.

1. Una cubierta (capa) de materia fina a través de la cual se puede percibir la dicha (el puro gozo) de la Autoconciencia.
2. La facultad intelectual.
3. La mente, la cual guarda las percepciones y habilita el pensamiento y el razonamiento.
4. La cubierta astral de energías y esencias sutiles de las capacidades de acción.
5. El cuerpo físico, compuesto de sustancias materiales.

Cuando las esencias sutiles, que pueden formar el universo, se activan, el poder superior de atracción del Alma Cósmica, hace que se relacionen y así se produce un universo físico.

Cuando el poder de atracción parcialmente descubre la capa cósmica de la fuerza de vida con las capacidades de acción, emerge la vida vegetal en los planetas: en los sistemas solares que están lo suficientemente estables para apoyarla.

Cuando la capa cósmica con las esencias sutiles de las capacidades sensoriales y los poderes de percepción se descubren, emergen y se desarrollan entonces formas de vida más complejas.

Cuando la capa mental cósmica de las fuerzas eléctricas del aura, que hace que las almas usen capacidades intelectuales, se descubre emergen entonces los seres humanos en un planeta y éstos comienzan su evolución.

Cuando la aspiración de una persona de ser iluminada está apoyada por una vida correcta y prácticas espirituales correctas, la capa sutil que confina su conciencia, se remueve y se purifica.

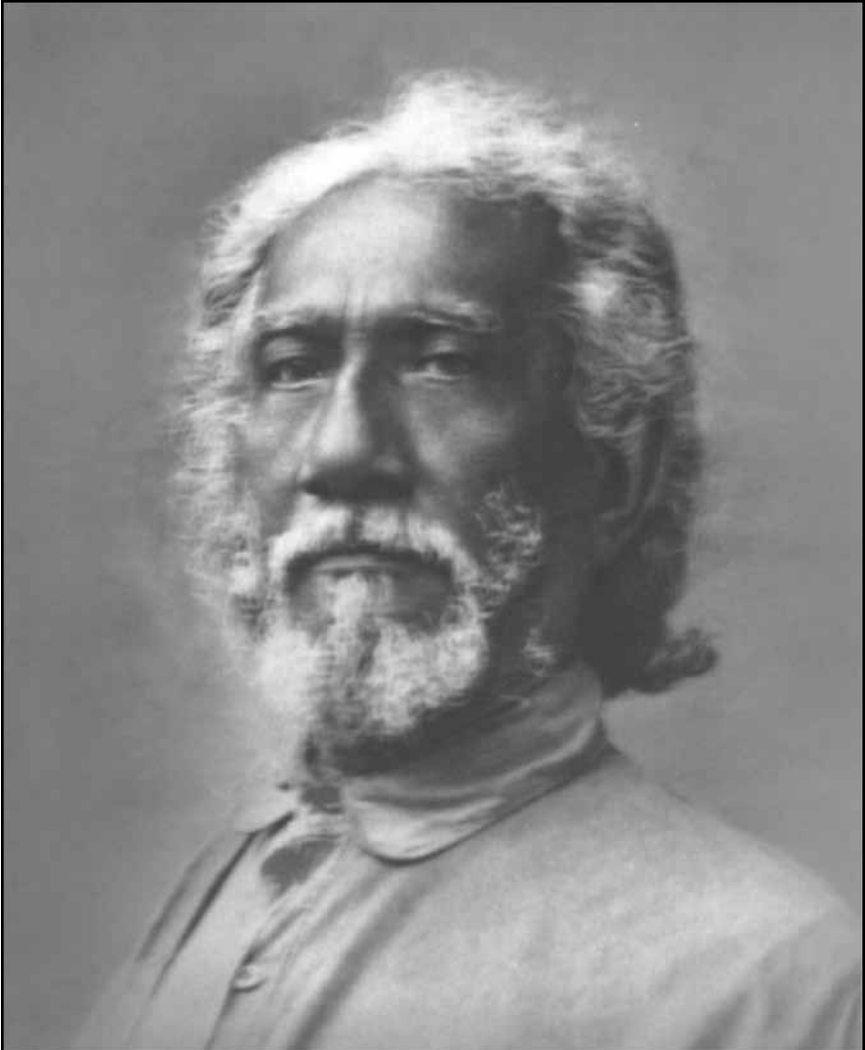
Cuando el Auto-conocimiento reemplaza el sentido erróneo de la auto-identificación, entonces se ilumina la conciencia.

Cuando la conciencia se aparta de los estados mentales mo-

dificados, se pueden realizar directamente la naturaleza verdadera del ser y la realidad de Dios. Cuando la Autorrealización es estable y pura, la liberación de la conciencia es permanente. Uno, entonces queda insensible a todas las influencias objetivas y subjetivas.

Hacen muchos siglos los astrónomos en la India calcularon que la vida de nuestro universo era de aproximadamente tres trillones de años solares. En 1894, Swami Sri Yukteswar, el gurú de Paramahansa Yogananda, publicó un libro pequeño: *La Ciencia Sagrada (The Holy Science título en Inglés)*. En este libro describía como las radiaciones desde el centro de nuestra galaxia afectan las capacidades mentales de los seres humanos durante los sub-ciclos ascendientes y descendientes a medida que nuestro sol y el sistema solar se mueven en su órbita de 24.000 años. Cuando el sol se aproxima al centro de la galaxia, las capacidades mentales de los seres humanos se desarrollan mucho más. Cuando el sol se aleja del centro galáctico, las capacidades mentales de los seres humanos disminuyen. Sin embargo, las capacidades mentales de las personas espiritualmente conscientes no son influidas por condiciones externas.

Dos ciclos de 12.000 años (uno ascendiente y el otro descendiente) en un tiempo de 24.000 años: cada ciclo de 12.000 años tiene cuatro eras (*yugas*). Durante una era de 1.200 años prevalece y se extiende la confusión mental. En el segundo ciclo de 2.400 años (*dwapara*), los poderes intelectuales de los seres humanos mejoran, permitiéndoles entender las propiedades eléctricas y magnéticas de la naturaleza y de aplicarlas en propósitos prácticos. Una tercera era de 3.600 años (*treta*) emerge durante la cual las capacidades mentales se desarrollan mucho más y las personas pueden comprender *la fuente* de las fuerzas eléctricas y magnéticas. La cuarta era de 4.800 años es *satya yuga*, durante la cual la verdad (en Sánscrito *sat*) sobre realidades superiores se llega a comprender más completamente. Cuando esta era ha emergido completamente, otro ciclo de 12.000 años comienza y las capacidades humanas intelectuales y espirituales comienzan



Swami Sri Yukteswar

gradualmente a decrecer.

En el año 2007, han tomado lugar 307 años de una era ascendiente de 2.400 años, de descubrimiento y aplicación práctica de las propiedades eléctricas y magnéticas. La tercera era ascendiente de aumento de capacidades mentales empezará en 4100. La cuarta era ascendiente, de iluminación global, comenzará a surgir en 7700.

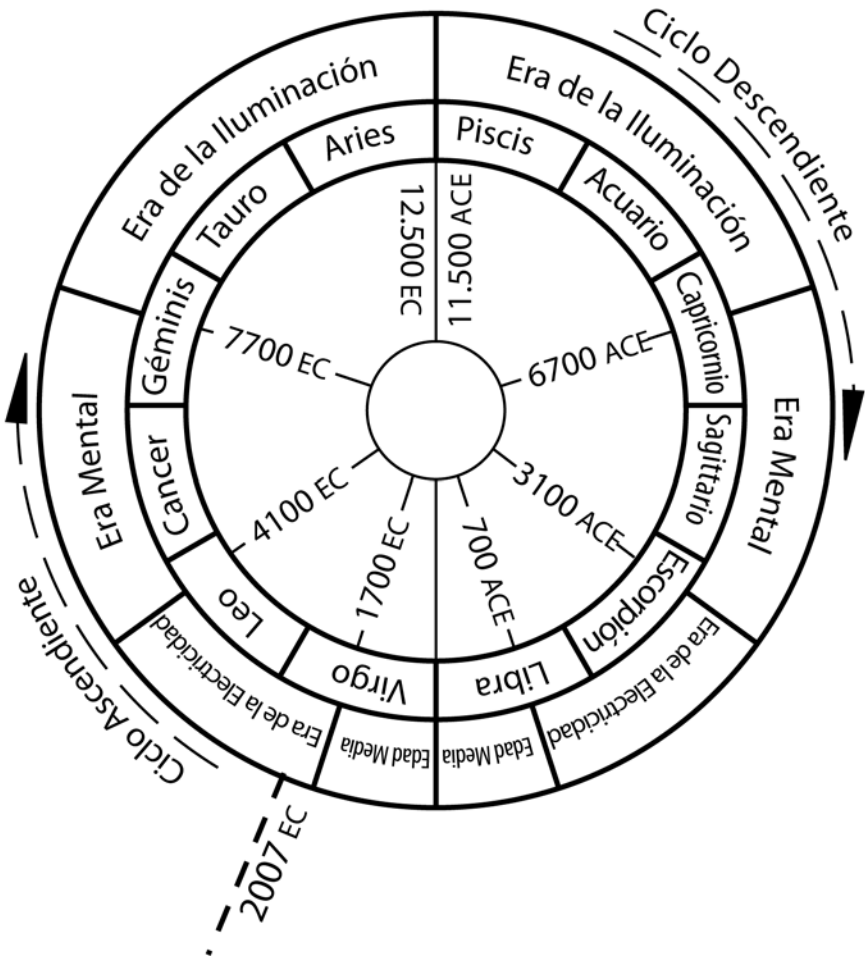
A pesar de las circunstancias externas que puedan afectar a aquellos que no están espiritualmente despiertos, los que escogen desarrollar sus capacidades intelectuales, mentales y espirituales, pueden evitarlas.

Existe ahora más gente en el mundo que puede entender la existencia de las fuerzas sutiles de la naturaleza y que están adoptando prácticas de un estilo de vida sano, facilitándoles la purificación del cuerpo, la mejora de los poderes mentales e intelectuales y la aceleración de un crecimiento espiritual auténtico.

Por muchos siglos los 'profetas' equivocados han hecho pronunciamientos de desastres futuros para nuestro planeta y sus habitantes, o han proclamado que una era de alumbramiento ocurrirá pronto. Continuarán promulgándose tales ideas falsas hasta que las fantasías dejen de ser populares y el conocimiento válido de los procesos de evolución se disemine más ampliamente.

Las personas inseguras y disfuncionales a menudo están confundidas, están llenas de miedo y son pesimistas. Las personas que están seguras de sí mismas tienden a tener coraje, son generalmente optimistas hacia los hechos cercanos y lejanos y las condiciones positivas planetarias que todavía quedan por emerger.

En 1830 la población global humana en nuestro planeta era de alrededor de un mil millón. Cien años más tarde era dos mil millones. Cuarenta y cinco años después en el año 2000 era seis mil millones. Con este crecimiento de aproximadamente doscientos mil nuevos seres humanos encarnándose diariamente, casi ocho mil millones anualmente, otros dos mil millones aumentarán para el año 2010. Si continúa este crecimiento se calcula que



en el 2050 alrededor de diez mil millones de personas tendrán que competir por la comida, agua y otros recursos naturales que son necesarios para su bienestar.

La mayor parte de este crecimiento es y continuará ocurriendo en regiones subdesarrolladas en el mundo, donde la calidad de vida está por debajo de las normas adecuadas. Más de un mil millón de personas existen con el equivalente de un dólar por día y la mayoría no tienen acceso fácil al agua potable pura o suficiente comida para subsistir. El crecimiento rápido de las poblaciones, la contaminación de la atmósfera que se propaga en nuestro planeta, la insuficiencia y uso deficiente de combustible, y otras causas, la reducción de tierra, la disminución de las reservas de agua, el corte imprudente de los árboles, y la real posibilidad de un calentamiento global, representan retos muy críticos para el bienestar de nuestro planeta y todas sus formas de vida. Estos son los problemas significativos para los cuales se pueden encontrar e implementar soluciones.

Lo que es más importante es la educación espiritual, para todos aquellos alrededor del mundo y de toda edad, que están abiertos a las enseñanzas. Cuando las personas no tienen conocimiento de su verdadera naturaleza, tienden a ser erróneamente egocéntricos, adictos a opiniones equivocadas y a acciones destructivas; muy rara vez se preocupan por el bienestar de otros o del medioambiente. Si son religiosos pero sin un conocimiento superior, pueden pensar que los problemas solo se pueden resolver por medio de una intervención divina. Pueden esperar a que alguien con una sabiduría superior y poderes extraordinarios aparezca, o que ocurra algún hecho, que pueda resolver los hechos en su favor.

Algunas veces Paramahansa Yogananda se refería a los hechos de la evolución que producen cambios en la naturaleza y la conciencia humana, como expresiones de “la voluntad de Dios”. En una reunión informal con algunos de sus estudiantes dijo: “Se hará la voluntad de Dios si cooperamos o no con ésta”. No implicaba que Dios es una persona cósmica con los deseos e intenciones propios de una persona ordinaria. Estaba compar-

*Categorías Secuenciales, la Emergencia de  
Capacidades Especializadas y las Manifestaciones  
de Fuerzas Cómicas*

Pura Existencia del Ser (Conciencia Suprema)  
El Alma Cómica y Su Campo Expresivo y Radiante  
con tres atributos constituyentes: influencias de atracción,  
purificación e iluminación; influencia transformativa;  
pesadez o inercia

Naturaleza Primordial

La vibración de Om con tiempo, espacio y  
fuerzas cósmicas finas

La mezcla de la pureza radiante, el campo expansivo  
y la naturaleza primordial produce  
la Individualidad Cómica y las Unidades  
Individualizadas (Almas)  
con características de:  
conciencia de lo que se percibe  
la facultad de la auto-conciencia (el Yo)  
y la facultad intelectual  
la mente

Esencias Sutiles de Capacidades de Percepción  
el tacto, olfato, gusto, oído y vista

Esencias Sutiles de Capacidades de Acción  
la movilidad, dexteridad, lenguaje, reproducción, eliminación

Esencias Sutiles de los Elementos  
espacio con las fuerzas cósmicas finas, el aire  
(sustancias gaseosas),  
la influencia transformativa ardiente, agua (liquididad),  
tierra (cohesión)

Emergencia de la Materia Física Densa, un universo y  
evolución de formas de vida

tiendo sus conocimientos de los procesos cósmicos de una forma simplificada.

## Repuestas a las Preguntas sobre las Categorías y los Procesos de la Manifestación Cósmica

*¿Por qué se producen los universos y las almas?*

Se producen por la inherente inclinación de la Conciencia Suprema de expresarse, no solo porque necesita expresarse para mejorarse o desarrollarse, sino porque el aspecto de la Conciencia Suprema es siempre existencia-pura y no está influida por los procesos cósmicos.

*No me es fácil entender el proceso de las manifestaciones cósmicas. ¿Es necesario entenderlas completamente ahora?*

Puede ser útil examinarlas de vez en cuando y de tener descubrimientos significativos. A medida que emerja tu conocimiento natural, podrás ver como se compara con estas explicaciones y tal vez así poder confirmarlas.

*Los procesos de manifestación cósmica y cómo las unidades de conciencia pura se individualizan parecen ser impersonales y diferentes a las historias tradicionales sobre un Dios que intencionalmente nos ama, crea el mundo y tiene un plan para la salvación de las almas.*

Los procesos *son* impersonales debido a que la Conciencia Suprema tiene la inclinación natural de expresarse. Las almas despiertan hacia la liberación de la conciencia gradual o rápidamente, dependiendo de su grado de involucramiento con las circunstancias objetivas y su aspiración a despertar espiritualmente. Al escoger la influencia de fuerzas exaltadoras de la naturaleza y cultivando la Superconciencia, el despertar puede ser más rápido. Podemos escoger ser iluminados espiritualmente, en vez de tratar de creer en las teorías de salvación que otros pontifican y cuyas ideas son opiniones personales; deberíamos alentarnos a que realicemos la liberación de la conciencia. El saber nuestro potencial de despertar espiritualmente, podemos escoger a despertar.



*¿Existe una etapa en el crecimiento espiritual cuando se renuncia el sentido de auto-identificación para que conozcamos el verdadero Ser (Yo)?*

Para algunas personas, la primera etapa obvia del despertar ocurre cuando están conscientes de que están limitados debido a su sentido estrecho de auto-identidad y cuando deciden sobreponerse a ésta. Cuando esta auto-identidad se debilita, naturalmente se vuelven más conscientes de su verdadera y permanente naturaleza y se inspiran a pensar y vivir sin límites.

*Si no estoy completamente Autorrealizado antes de dejar este mundo ¿continuará mi progreso espiritual en otros reinos, o tendré que reencarnar? ¿Cómo son los reinos astrales y causales?*

Sí, el despertar espiritual puede continuar en los reinos astrales, causales y más allá, en el reino de la naturaleza primordial o en el campo expansivo y radiante del Alma Cósmica.

No es necesario considerar la reencarnación. Para aquel que está determinado en la liberación de la conciencia, la reencarnación, si es posible realizarla, teniendo que crecer hacia la madurez física y teniendo que adaptarse a las circunstancias mundanas, es una pérdida de tiempo.

Donde uno está, después de dejar este cuerpo, se determina de acuerdo al estado de conciencia y donde uno pueda continuar de la mejor manera, su crecimiento espiritual. La manera más recomendada para dejar este cuerpo es mientras se medita Super-conscientemente. Así se pueden evitar involucramientos con recuerdos o influencias subconscientes.

Una vida física larga y saludable tiene valor porque proporciona las oportunidades de realizar nuestros propósitos y de crecer emocional y espiritualmente antes de dejar este mundo.

Los reinos causales y astrales coexisten con el universo físico. En los reinos astrales, las almas usan sus capacidades mentales e intelectuales mientras se expresan a través de su cuerpo astral. Sus experiencias están de acuerdo con sus estados mentales y estados de conciencia. En un reino astral, las circunstancias de las almas que no están espiritualmente conscientes,

generalmente son similares a las que tenían cuando estaban encarnadas. La gente que muere en un estado de confusión mental puede continuar en ese mismo estado por un tiempo. La gente que espera “irse al cielo” puede tener las percepciones que esperaban: producidas por la mente. Algunas almas pueden reencarnar muy rápido. Otras pueden permanecer en el reino astral por cientos o miles de años, como se calculan en la tierra; después pueden reencarnar o trasladarse a reinos astrales o causales más refinados.

En los reinos causales, las almas se expresan a través de capas sutiles y magnéticas y usan capacidades mentales, intelectuales e intuitivas. Debido a la claridad de su conciencia su felicidad es constante. Siendo que no están agobiadas por influencias densas subconscientes o los deseos sensuales, si desean despertar completamente, pueden más fácilmente ser Autorrealizadas y realizadas en Dios.

Mientras uno se identifique con el cuerpo físico, las experiencias astrales son más comunes durante los sueños cuando la conciencia se aparta de las circunstancias objetivas. Puede ser posible usar conscientemente los poderes astrales de intuición, de clarividencia y el poder más eficaz causal de percepción directa, hacia lo que uno quiere saber o conocer.

Se pueden trascender o evitar todos los obstáculos hacia el crecimiento espiritual mientras uno está encarnado.

## Capítulo 3

### La Base Psicológica y Fisiológica de la Iluminación Espiritual

El pensamiento racional, la madurez emocional y la adherencia a regímenes de vida que nutren la salud física y psicológica proporcionan una base firme sobre la cual puede actualizarse el crecimiento espiritual auténtico.

#### Una Vida Holística Alienta el Bienestar Psicológico y Fisiológico Completo

Vivir holísticamente significa reconocer y combinar armoniosamente todos los componentes de la vida como parte de la entereza. El *psique* es el “alma” que energiza la mente y anima al cuerpo. La *psicología* moderna incluye el estudio de los procesos mentales, las emociones y conductas de los individuos o grupos de individuos. Los procesos *Psicológicos* son funciones normales de los órganos y sistemas físicos.

#### Como Pensar Racionalmente y Ser Emocionalmente Estable

Pensar racionalmente y ser emocionalmente estable es permanecer Auto-consciente mientras se observa desapasionadamente las fluctuaciones mentales y los hechos exteriores, sin hacer que éstos nos afecten erróneamente. Cuando eres Auto-consciente, puedes discernir serenamente. Cuando no eres Auto-consciente, tu atención tiende a identificarse con las fluctuaciones mentales y los hechos externos.

La mente tiende a estar desordenada, fragmentada y borrosa debido a influencias que la modifican. Existen cinco influencias que pueden ser de dos clases: 1. el conocimiento de lo que era y se observaba; 2. las ilusiones (espejismos): percepciones erradas de lo que era o se observaba; 3. alucinaciones o fantasías: percepcio-

nes no basadas en hechos; 4. estados de descanso con o sin sueños; 5. recuerdos no observados objetivamente. Estas influencias pueden o no causar problemas, dolor, limitación y restricciones.

Si tus conocimientos son válidos, úsalos sabiamente. Evita las ilusiones y las fantasías. Durante el sueño aprende a dormir sin que tu conciencia se entorpezca, o que tus poderes de inteligencia discriminatorios queden afectados. Observa los recuerdos como impresiones mentales de percepciones pasadas sin permitir que interfieran con la serenidad emocional y el pensamiento racional.

Algunos síntomas del desequilibrio mental son la tristeza, la ansiedad, el trastorno emocional, la agitación y la respiración irregular. Evita estas condiciones; sé consciente de la diferencia entre tu (yo) como el observador y lo que observas; la meditación hasta el estado de Super-conciencia, apartará la conciencia (mente) de estas influencias modificadoras.

La forma inmediata de remover los estados dificultosos mentales y emocionales es de *reemplazarlos con estados mentales y emocionales preferidos*. Se lo puede lograr cuando se decide cambiar la actitud mental y con acciones constructivas que mejoren tu vida. Cultiva hábitos positivos manteniéndote contento, optimista, auto-confidente, digno y agradecido por aquello que te apoya y te es proporcionado por esa Realidad en la que permaneces.

Si ocurren pensamientos, recuerdos, o hechos que crean sentimientos de tristeza, remordimiento, pena, culpa, resentimiento, frustración, rabia, temor o cualquier otro pensamiento o emoción doloroso, no permitas que predominen, Reemplaza la tristeza con alegría interna; el remordimiento con la resolución de actuar apropiadamente y de tomar mejores decisiones; la pena con la comprensión; la culpa con el auto-perdón y una decisión de actuar mejor; el resentimiento con el perdón hacia los demás y un estudio detenido de las circunstancias desagradables; la frustración con sentimientos de libertad; la rabia con la paz mental; el temor con la valentía y la auto-confianza. Los pensamientos, sentimientos y acciones constructivos debilitan y

remueven las influencias subconscientes dificultosas. El poder de vivir victoriosamente se encuentra dentro de ti.

Usa la voluntad para controlar los pensamientos, los sentimientos y así desarrollar poderes de concentración. Tus pensamientos se organizarán mejor y tus emociones serán más estables cuando tus rutinas diarias sean ordenadas. Adhiérete a horarios regulares de sueño reparador, actividades, alimentos, ejercicios físicos adecuados, el estudio de realidades superiores y la práctica de meditación. Un estilo de vida errático resultará en la confusión mental, el letargo, la energía baja y la agitación emocional.

Uno de los efectos de la confusión mental es la inhabilidad de discernir lo que es verdadero. Mucha gente piensa que son solo seres físicos, no pueden entender las realidades superiores y piensan que la muerte física terminará permanentemente con su existencia. Es por eso que se sienten desesperados, y tienden a aferrarse a las cosas materiales, las relaciones y las circunstancias.

Sabiamente escoge tus amistades y relaciones sociales. Evita que lo que otros piensen, digan o hagan disturbe tu paz interior. Establecido en la Auto-conciencia, habla y actúa apropiadamente. Calmadamente observa y discierne. Tu concentración en propósitos útiles facilitará tu vida la vivirás como quieres vivirla.

Una forma efectiva para controlar la mente, los estados emocionales y estados de conciencia es de vigilar lo que dices. Evita la frivolidad y las conversaciones insulsas. Controla los pensamientos que flotan por tu mente y que influyen negativamente tus estados de conciencia, tus estados anímicos y tus acciones.

### Debes Estar Dispuesto a Crecer y Ser Emocionalmente Maduro

Cuando eras niño y todavía aprendiendo a adaptarte a los demás y a tu medio ambiente, era normal que algunas veces te sintieras dependiente, inseguro y confuso. Como adulto, debería ser normal que estés seguro de ti mismo y que entiendas tu relación

con el Infinito. Muchas personas emocionalmente inmaduras, que dicen que son religiosas, o buscadores de la verdad, quieren una relación infantil con Dios: que Dios los ame y cuide como sus padres lo hicieron y tal vez como otros lo hicieron. Si realmente quieren experimentar el crecimiento espiritual, deberían dejar las ideas infantiles, y adquirir conocimientos correctos sobre las realidades superiores, de manera que sean responsables por sus acciones y experiencias.

Cuando tus pensamientos y emociones son conflictivos, o tus acciones no son disciplinadas, identifícate inmediatamente con la esencia de tu ser y piensa, siente y actúa desde la conciencia del Auto-conocimiento. Al vivir eficazmente en este mundo, podrás vivir eficazmente ahora y en el futuro. Debido a que la entereza de la Realidad de Dios está presente donde estás, tú puedes conscientemente conocerla, puedes armoniosamente relacionarte con ella y siempre tener su constante apoyo.

### Refina tu Sistema Nervioso y Desarrolla las Capacidades de Tu Cerebro Completamente

Hasta fines del 1900, la mayoría de la información sobre las relaciones del alma-mente-cuerpo, se proporcionaba por medio de individuos que escribían o contaban sus experiencias personales o sus conocimientos. Se sabía muy poco sobre cómo los estados mentales y de la conciencia influían al cerebro y los otros procesos físicos.

Cuando el sistema nervioso está sobre-estresado, el sistema de inmunidad se debilita y pueden ocurrir cambios debilitantes en la química del cuerpo. Se estima que el 60 por ciento de los problemas que los pacientes desean que el doctor resuelva, son relacionados con el estrés. Algunos de los síntomas pueden ser la ansiedad, la depresión leve o moderada, la presión alta, la frustración, la rabia, la confusión, irregularidad arterial, el cansancio, la apatía, el insomnio, acciones erráticas y sentimientos de desesperación y desolación.

Los estudios indican que las capacidades y habilidades men-

tales y cerebrales pueden mejorar a través de los años. El cerebro humano llega a su máximo peso de alrededor de tres libras cuando una persona llega a los 20 años, después gradualmente empieza a reducirse su tamaño. A los 50 años la formación de la memoria se va reduciendo. A los 70 años aproximadamente el 12 por ciento de la población sufre de varios grados de deterioro cognitivo, demostrándolo como falta de memoria, y se puede también tener síntomas de Alzheimer.

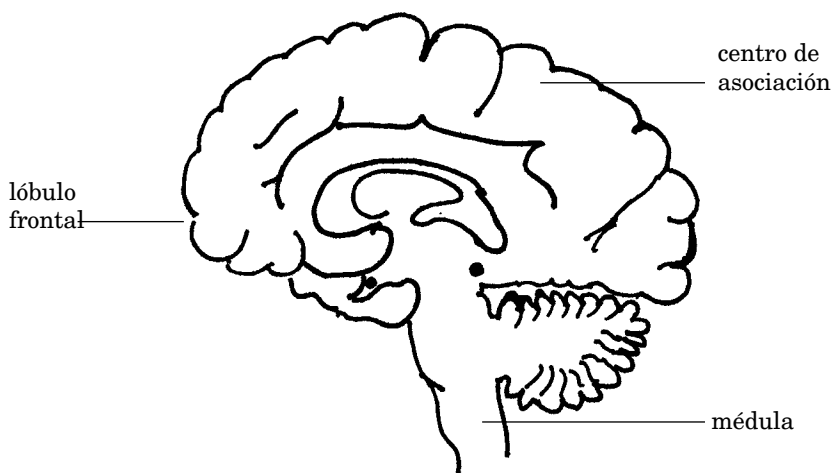
Por décadas los científicos pensaban que se podía hacer muy poco cuando las capacidades cerebrales empezaban su deterioro. Alrededor de los 1970, se descubrió que con entrenamiento y adquiriendo nuevas habilidades, el cerebro continúa estando “flexible/plástico” a través de toda una vida. Se ha observado que las personas que “ejercitan” su mente y cerebro haciendo y resolviendo problemas matemáticos simples y haciendo cosas que requieren una mente alerta y la concentración y adaptabilidad, mejoran considerablemente sus habilidades mentales. El uso de la creatividad al desempeñar las rutinas diarias y la adquisición de nuevas habilidades puede ser de gran ayuda.

La meditación, practicada por lo menos veinte minutos una o dos veces al día, puede facilitar la relajación física y mental. Se la recomienda ahora por los médicos para aquellos pacientes que necesitan aprender cómo manejar el estrés. Se puede aprender y se puede usar una rutina de meditación simple para regular el metabolismo, la respiración, la presión arterial y los latidos del corazón. Se puede usar una palabra o frase corta como mantra para enfocar la atención y facilitar resultados positivos.

Muchos estudios recientes conducidos por neurocientíficos, usando meditadores experimentados como sujetos y aplicándoles tomógrafos (escáners) en el cerebro, observaron la actividad cerebral, y usando instrumentos de “biofeedback” para medir las ondas del cerebro, proporcionaron una información muy interesante. Cuando la mente está calma y la conciencia clara durante una sesión de meditación, los lóbulos frontales de los meditadores son más pronunciados que los de personas que no meditan

regularmente. En un estudio de mujeres de 55 años de edad y con circunstancias de vida similares, las que habían meditado por largo tiempo, biológicamente eran más jóvenes que aquellas en el grupo que no meditaban.

Algunos meditadores que permanecían mentalmente tranquilos informaron que, mientras meditaban, no estaban conscientes de ninguna limitación en relación al espacio, tiempo y condiciones medioambientales; solo estaban conscientes de un sentido de completa unidad. Los análisis cerebrales indicaron que en las regiones superiores de ambos hemisferios del cerebro, las que permiten a la persona relacionarse con percepciones ordinarias de espacio, tiempo y condiciones medioambientales, permanecían quietas debido a que no procesaban sensorialmente.



La estimulación en los centros del cerebro o la ausencia de estimulación, también parece estar relacionada con algunas percepciones extrañas reportadas por personas después de que experimentaron una experiencia cerca a la muerte o fuera del cuerpo físico.



Algunas de las percepciones más comunes son:

1. Es inefable (no se puede describir completamente).
2. Calma mental y emocional.
3. Percepción de sonidos.
4. Se vislumbra un pasillo o túnel de luz y se va hacia éste.
5. Se encuentra dentro de una fuente de luz brillante.
6. Se siente una *presencia* benevolente.
7. Se encuentra y comunica con otros.
8. Se recuerda (o revive) los principales eventos de la vida.

Estas experiencias no se pueden describir adecuadamente a las personas que no han tenido experiencias similares, porque son subjetivas: ocurren dentro de la mente y conciencia de uno.

Comúnmente se experimenta la calma mental y emocional y un sentido de despego cuando la atención se interioriza y los centros del cerebro, que procesan la estimulación sensorial, se aquietan.

Los sonidos que se pueden escuchar generalmente se producen en la mente por los centros cerebrales activados. Se pueden también escuchar varias frecuencias de la vibración de Om.

El túnel que parece atraerlo a uno, puede ser oscuro o radiante de un color dorado.

A menudo se siente la fuente de una luz radiante cuando uno está donde pertenece, como si hubiera regresado a su fuente. Se dice también que un sentido de una *presencia* benevolente, bondadosa y expansiva proporciona sentimientos de bienestar y seguridad. Lo que parece ser acceso a fuentes inmensas de conocimiento, se dice que revela la realidad de Dios, los procesos del universo y el verdadero significado de la vida.

Pueden aparecer los familiares o amigos que han muerto y puede ocurrir una comunicación verbal o telepática. Algunas veces se puede ver lo que parecen ser seres espiritualmente iluminados que pueden proporcionar instrucción. Una persona religiosa puede ver a los santos y otros personajes que ellos admiran. Los cristianos devotos pueden ver a Jesús. Los hindúes

pueden ver a Krishna. Algunos dicen que vieron a Dios como Dios es. Mucha de la información ya sea en forma de comunicación o sentimientos, que es importante, no siempre se recuerda claramente cuando uno vuelve al sentido de conciencia ordinaria. Una experiencia común de aquellos que tuvieron un episodio de muy cerca a la muerte, es que alguien les dijo, o escucharon una voz interna, mandándoles a regresar a su cuerpo físico y atender sus obligaciones cotidianas por muchos años más.

Las percepciones de recorrido de la vida para aquellos cerca de la muerte ocurren cuando los recuerdos se activan por medio de la estimulación cerebral. Estas percepciones pueden también ocurrir cuando uno está despierto pero experimentando un hecho que pone en peligro la vida: un accidente automovilístico, una caída, al punto de ahogarse, o cuando ocurre un ataque físico.

Después de volver a la conciencia ordinaria, muchos dijeron que cambiaron su manera de vivir, mejorando sus propósitos e intenciones en sus actividades y acciones, se volvieron más bondadosos y mejoraron sus relaciones personales.

Muchas de las experiencias de cerca de la muerte son similares a aquellas durante una meditación profunda cuando la atención se interioriza y se remueve la conciencia de las condiciones externas. Se pueden escuchar sonidos, se puede ver un túnel de luz y pueden aparecer luces brillantes de varios colores. Cuando se escucha el sonido de Om, se lo puede contemplar meditativamente. Cuando se ve el túnel, uno puede atravesarlo y conducirse hacia la luz brillante. Cuando el meditador discierne que las percepciones son producidas por el cerebro y que se deben trascender porque sino éstas se convertirían en distracciones contrarias al principal objetivo de la práctica de meditación.

Pueden ocurrir experiencias fuera del cuerpo durante el sueño, cuando uno está demasiado cansado o estresado, cuando la seguridad física está amenazada o en estados subconscientes durante una cirugía. Yo he tenido similares percepciones meditativas descritas por personas cerca de la muerte, y sensaciones de estados fuera de mi cuerpo.

En 1951, un domingo en la tarde estaba meditando en la ca-

pilla del Centro de Self-Realization Fellowship en Phoenix, Arizona, donde yo era ministro adjunto. Un ruido repentino de una puerta que se cerraba fuertemente, interrumpió mi concentración. Cuando nuevamente dirigí mi atención interiormente, me encontré repentinamente en un campo azul oscuro, con un espacio infinito y luces brillantes blancas en la distancia. Momentos más tarde volví al estado de conciencia ordinaria.

Otras dos sensaciones de experiencias fuera del cuerpo ocurrieron espontáneamente. La primera fue en Orlando, Florida, dos días después que el Presidente John F. Kennedy fue asesinado en Dallas, Texas. Tenía que dar una conferencia y era el huésped de unos amigos. Mientras descansaba en la cama una tarde, escuché gente hablando en la pieza adjunta a la mía. Repentinamente, me pareció que mi cuerpo flotaba hacia arriba. Cuando estaba cerca del techo, me volví y miré hacia abajo y observé mi cuerpo en la cama. Después de unos momentos descendí y me uní a mi cuerpo. Unas horas después de esta experiencia sentí un leve dolor en la base de mi cerebro.

La segunda experiencia fuera del cuerpo ocurrió repentinamente unos años más tarde en San Francisco. Estaba en un hotel en cama justo antes de dormirme, sentí una presión leve en la base de mi cerebro. Me vino un pensamiento: “¿Podría salir de mi cuerpo?” Decidí experimentar y mentalmente “empujé” en contra la parte trasera de mi cabeza y parecía que me movía una pequeña distancia por detrás de mi cuerpo, después me moví hacia delante y nuevamente regresé a lo normal.

A medida que el sistema nervioso se va refinando y las capacidades del cerebro se desarrollan completamente, las habilidades mentales mejoran, los poderes intelectuales se intensifican y el crecimiento espiritual ocurre espontáneamente. Debido a que tu conciencia se procesa a través del cerebro y el sistema nervioso mientras estás encarnado, haz todo lo posible para mantenerte sano y activo.

En la tradición de Kriya Yoga que represento, se dice que la capacidad del cerebro de procesar los estados cósmicos aumenta naturalmente cuando se vive sin enfermedades, se mantiene el

bienestar psicológico, una nutrición sana, el aire fresco, la luz del sol, y condiciones medioambientales saludables. La aspiración de desear despertar espiritualmente, apoyada por la práctica de meditación Super-consciente atenta, refina el sistema nervioso y mejora las capacidades del cerebro para procesar los estados refinados de conciencia. En lugar de experimentar cambios transformativos graduales a lo largo de la vida, es posible con una practica concentrada, de realizar en pocos años lo que de otra manera requeriría muchas décadas de evolución física ordinaria.

Cuando los meditadores dedicados aprenden la técnica única de pranayama por medio de la cual hacen circular la fuerza de vida a través de la columna y el cerebro para así refinar el sistema nervioso y prepararlo para poder acomodar los estados claros de conciencia. Su progreso espiritual puede entonces acelerarse de gran manera.

### Los Siete Centros Astrales en tu Columna Vertebral y Cerebro

La fuerza de vida en estos centros astrales (*chakras*) anima tu cuerpo físico y regula sus fluctuaciones. Tus estados mentales y de conciencia también pueden depender de su influencia.

La fuerza de vida entra al cuerpo físico a través de la médula en la base del cerebro y fluye hacia la columna. Desde la parte inferior de la columna proporciona energías que se expresan a través de los chakras. La fuerza de vida inactiva (*kundalini*) en el cuerpo se puede activar por medio de los pensamientos y sentimientos compasivos, la aspiración ferviente de ser conscientemente espiritual, la oración, la práctica de meditación, la influencia de un medioambiente sano y el contacto personal, espiritual o mental con una persona en la que las fuerzas vitales se expresan libremente.

Los tres canales (*nadis*) en la columna astral son: el canal central (*sushuma, el sendero radiante*) uno al lado izquierdo (*ida*) una influencia calmante y fresca; uno al lado derecho (*pin-*

*gala*) que estimula y calienta.

Cuando los flujos de la fuerza de vida son dominantes en el canal izquierdo, es más fácil estar calmo y pensar racionalmente. Los flujos dominantes en el canal derecho pueden estimular la mente y las emociones; esta no es una influencia útil cuando quieres estar calmo, pero puede ser útil cuando quieres llenar metas o terminar proyectos. Cuando la fuerza de vida fluye principalmente en el canal central, las interacciones entre los hemisferios del cerebro son más coordinadas, y la meditación es más fácil. Por eso es útil cuando te sientas a meditar, que estés consciente de la columna, y luego dirijas la conciencia hacia arriba, hacia la parte superior y frontal del cerebro.

Existe una relación directa entre los flujos de fuerza de vida en los canales de la columna y las aletas nasales derecha e izquierda durante la respiración. Cuando las condiciones fisiológicas y psicológicas son normales, la respiración por la aleta derecha es dominante por alrededor de dos horas, seguida por respiración por la aleta izquierda por otras dos horas. Durante la respiración por la aleta derecha los flujos de vida son predominantes en el canal derecho; cuando la respiración es por la aleta izquierda éstos son predominantes en el canal izquierdo. Durante los intervalos de respiración, cuando la fuerza de vida en los canales está equilibrada, los estados mentales y emocionales tienden a ser calmos.

Puedes usar un método muy fácil para equilibrar los flujos de la fuerza de vida en ambos canales cuando quieras estar mental y emocionalmente quieto, especialmente antes de comenzar a meditar.

- Siéntate recto. Inhala profundamente. Exhala. Mantente relajado.
- Con un dedo cierra la aleta nasal derecha. Inhala a través de la aleta izquierda normalmente. Haz una pausa.
- Cierra la aleta izquierda. Exhala a través de la aleta derecha normalmente. Haz una pausa.
- Inhala a través de la aleta izquierda normalmente. Haz una

pausa. Exhala por la aleta derecha. Haz una pausa.

- Repite esto por diez veces consecutivas. Inhala profundamente y exhala normalmente por ambas aletas, mantente calmado. Notarás que estás más quieto y centrado.

Las siguientes descripciones de las características relacionadas con los siete chakras, sabores, colores y sonidos se producen por las frecuencias de fuerza de vida únicas (*prana*). Se pueden experimentar los sabores en la garganta y la boca; los colores y sonidos se pueden percibir cuando uno está meditando. Se mencionan estos colores y sonidos en los textos antiguos de yoga.

- El primer chakra en la base de la columna tiene el atributo del elemento de la tierra. El sabor es dulce. El color es amarillo. El sonido es como el zumbido de abejas. Su significado en Sánscrito es *muladhara*: “base o fundación”. Sus influencias características son la estabilidad mental y emocional.
- El segundo chakra en la región sacral de la columna. El elemento es el agua. El sabor astringente. El color es blanco. El sonido es como el de una flauta. Su significado en Sánscrito es *swadhisthana*: “la morada de la auto-conciencia ordinaria: Su característica común es la sensualidad.
- El tercer chakra en la región lumbar de la columna opuesta al ombligo. El elemento es el fuego. El sabor es amargo. El color es rojo. El sonido es como el de un arpa. Su significado en Sánscrito es *manipura*: “la ciudad de las joyas”. Cuando la conciencia se relaciona con este chakra uno puede tener auto-control y una aspiración ferviente hacia el crecimiento espiritual.
- El cuarto chakra en la parte dorsal de la columna entre los omoplatos. El elemento es el aire. El sabor es agrio. El color es azul. El sonido es como un continuo gong. Su significado en Sánscrito es *anahata*: “sin sonido”. Cuando uno se identifica aquí, se tiene el dominio de los sentidos y de las fuerzas de vida.
- El quinto chakra en la región cervical de la columna, opuesta



a la garganta. El elemento es espacio. El sabor es picante. El color es gris o nebuloso con puntos brillantes de una luz blanca. El sonido es como del océano. Su significado en Sánscrito es *vishudda*: “puro”. Cuando la conciencia se identifica aquí uno puede tener poderes intelectuales excepcionales y percepciones intuitivas.

- El sexto chakra entre las cejas, el centro del ojo espiritual asociado con los lóbulos frontales del cerebro. Las fuerzas de vida que fluyen hacia arriba se enfocan aquí y pueden percibirse como un aro azul oscuro con un halo dorado y una luz blanca plateada en un campo azul. El color dorado se dice que representa la frecuencia de energía de Om; el azul oscuro la frecuencia de toda la Conciencia dentro de la creación; el blanco, luz como de una estrella es de la Conciencia más allá de fenómeno relativo. Su significado en Sánscrito es *ajna*: control o dominio, el poder decisivo de la voluntad.
- El séptimo chakra relacionado, pero no limitado, al cerebro superior. Relacionado con la conciencia pura, la trascendencia de los estados mentales y físicos y todas las condiciones que modifican o distorsionan la conciencia. Su significado en Sánscrito es *sahasrara*: “los mil rayos”.

### El Descubrimiento y Actualización de las Cualidades y Capacidades Naturales y el Despertar Progresivo a través de Estados de Crecimiento Espiritual Auténtico

La Autorrealización no es una condición que se debe obtener o a la que se debe llegar; es tu estado natural de ser que debes experimentarlo conscientemente.

Cuando el alma se identifica completamente con la mente y el cuerpo, se inclina a pensar que es un cuerpo físico. Cuando es consciente de su relación con la mente y el cuerpo, también puede saber, como un simple observador, que no es lo que observa. Esta distinción puede ser el primer paso hacia el Auto-descubrimiento.

A medida que las capacidades innatas del alma consciente se



descubren por medio del poder de la atracción de su pureza esencial y su deseo innato de ser completamente consciente; el alma se hace más consciente y asume el sentido ilusorio de la auto-identidad. Aunque su conciencia está modificada y algo limitada, puede usar su mente para pensar y usar sus capacidades activas para realizar propósitos beneficiosos.

La mayoría de las personas en nuestro mundo se encuentran en este estado de un consciente despertar del alma, para poder relacionarse y expresarse en el mundo físico, mientras que no están, o tal vez están muy levemente, conscientes de las realidades superiores. A medida que sus poderes intelectuales e intuitivos mejoran y su conciencia se aclara y expande, así comenzarán a ser más Super-conscientes.

Los estados refinados Super-conscientes facilitan el despertar de las almas hacia su verdadera esencia de ser como unidades de una Realidad superior. Entonces pueden investigar los principios sutiles y procesos que expresan y apoyan el fenómeno objetivo y así aspirar al completo Auto-conocimiento. En esta etapa, pueden controlar sus pensamientos y acciones y participar en practicas que alienten su transformación psicológica, sus capacidades naturales y activas. Pueden entonces experimentar estados Super-conscientes (que al principio pueden ser modificados por las influencias emocionales y mentales), y estados de conciencia cósmica que proporcionan el conocimiento completo de una Realidad y sus modalidades para expresarse.

### **Para Experimentar un Despertar Fácil y Rápido, Remueve todos los Obstáculos que se Presenten**

El principal obstáculo hacia el despertar espiritual es la percepción errada de nuestra esencia de ser. En lugar de pensar y actuar como una mera criatura física, decididamente piensa y actúa como el ser inmortal y espiritual que eres. No permitas la limitación por el sentido ilusorio del ser o de los estados modificados de la mente y conciencia. En vez de perder tiempo y esfuerzos tratando de sobreponerte a hábitos inútiles de pensa-

miento y acción, simplemente elimínalos. Concentra tu atención y acciones en hechos que alienten vida.

Hasta que tu crecimiento espiritual progrese espontáneamente, siempre aspira a despertar espiritualmente. Esta constante aspiración y un punto de vista optimista atraerá el constante flujo de hechos favorables que proporcionarán oportunidades para el crecimiento hacia una madurez emocional y espiritual.

## Respuestas a Preguntas Sobre la Base Psicológica y Fisiológica de la Iluminación Espiritual

*¿Cómo puede mejorar nuestra habilidad para poder pensar racionalmente y tomar las decisiones correctas?*

Escribe una lista de tus metas y otras cosas que quieres hacer que te serán satisfactorias. Escribe que decisivamente llevarás a cabo tus decisiones. Cuando sabes lo que quieres y cuales son tus metas y lo que harás, entonces podrás pensar racionalmente, tomarás las decisiones correctas y actuarás correcta y prácticamente. A medida que continúas con tus planes y proyectos, tu auto-confianza y habilidades mejorarán.

*Generalmente puedo analizar mis recuerdos objetivamente. Pero hay veces que me pongo emocional y confuso, especialmente cuando vienen a mi mente recuerdos desagradables o errores que he cometido ¿Cuáles son los pasos para evitar la confusión y el emocionalismo?*

Cuando estás demasiado envuelto emocional y mentalmente con los recuerdos, recuerda que, como un ser espiritual, puedes escoger y no dejar que éstos te influyan.

Respira profundamente unas cuantas veces y relaja tu cuerpo y apártate de los sentimientos desagradables. Sal al aire libre y camina energicamente o haz unos ejercicios que hagan que respires más profundamente y que el cerebro descargue elementos químicos que hagan que te sientas mejor. El pasear al aire libre puede ayudarte, especialmente si observas el escenario y estás consciente y presente en el momento.

*¿Cuándo se pueden reemplazar permanentemente los pensamientos y sentimientos negativos con pensamientos y sentimientos constructivos?*

Cambiarán inmediatamente una vez que decidas cambiarlos. Permitir que prevalezcan los pensamientos y sentimientos negativos es un hábito de auto-derrota que se debe anular. La vida es agradable y satisfactoria cuando los pensamientos y sentimientos son positivos. Escoge ser feliz y optimista.

*Creo tener un entendimiento intelectual de lo que Dios es. Sin embargo, algunas veces me invade la tendencia de pensar en Dios como una persona cósmica y deseo tener una relación personal con un Dios que me quiera y me tenga compasión, que me ayudará y que se me revelará cuando yo esté abierto a El.*

Muchas personas piensan así porque se sienten dependientes o todavía no han eliminado algunas falsas ideas que adquirieron cuando sus pensamientos eran tradicionales. O tienen amistades que hablan de Dios como una persona. Un concepto de la Realidad que te ayudará a tener un sentido de una relación puede ayudarte hasta que la real realización emerja. A medida que tu conciencia se aclara, la intuición te proporcionará un conocimiento directo de lo que Dios es.

*¿Es posible ser Autorrealizado y realizado en Dios sin tener salud mental y sin haber refinado el sistema nervioso y desarrollado suficientemente las capacidades del cerebro?*

Es posible tener episodios de trascendencia de los estados ordinarios mentales y de conciencia que permiten observarse vislumbres de realidades superiores. Para mantener la Superconciencia, ayuda tener un sistema nervioso refinado y capacidades mentales completamente desarrolladas. Mientras atiendes tus prácticas espirituales útiles, nutre tu bienestar psicológico y físico. Hazte más consciente de tu cuerpo astral. Siente las fuerzas de vida fluyendo a través de la columna en todo tu cuerpo. Ocurrirán cambios psicológicos y físicos más rápidamente.

*¿Pueden las energías de kundalini despertar espontáneamente?*

Sí. Cuando influye el deseo natural de despertar espiritualmente, pueden activarse las fuerzas adormecidas y así fluir hacia arriba a través de la columna y los canales astrales. La identificación con el cuerpo físico y el sentido errado del ego entonces ya no es tan limitadora. Mejoran los poderes intuitivos e intelectuales. El cuerpo se llena de vitalidad y los conceptos metafísicos se comprenden más fácilmente, entonces es más fácil practicar la meditación. El crecimiento espiritual es progresivamente más acelerado y pueden cambiar las preferencias del estilo de vida. Las metas, actividades y relaciones que antes se consideraban importantes no serán ya tan atractivas. Se expande la conciencia. Se renuncian fácilmente las inclinaciones de una mente estrecha.

Es mejor permitir que los cambios transformativos ocurran, en lugar de resistirlos o tratar de entenderlos con un punto de vista egocéntrico. El aferrarse tenazmente a modalidades de pensamiento y acciones inútiles, a medida que las cualidades y capacidades innatas se descubren, puede causar confusión mental e interferir con los procesos que liberan el alma y aclaran la conciencia.

Aquel que no tiene apegos sentimentales, aquel que no se regocija (demasiado) cuando las circunstancias son agradables o siente (fuerte) aversión a lo que es desagradable, está establecido firmemente en el entendimiento.

– *El Bhagavad Gita 2:57*

## Capítulo 4

### La Práctica de Meditación Super-consciente que Aclara la Conciencia y Facilita el Crecimiento Espiritual Auténtico

Cuando se aparta la atención de las circunstancias medioambientales y los estados mentales, se puede experimentar estados Super-conscientes. Para ser competente y alentar estos estados de Super-conciencia, todo lo que se requiere es una practica regular y correcta de meditación y el estar alerta y atento el resto del tiempo.

Se debe *alentar y permitir* que fluya la Super-conciencia, en vez de pensar que es un estado de conciencia que se produce por medio de un esfuerzo personal. La Super-conciencia también es referida como el cuarto estado de conciencia porque es superior a los estados ordinarios conscientes, o los estados de sueño e inconciencia que experimentamos cuando dormimos.

Es importante alentar la Super-conciencia porque es una etapa que está más allá de los estados modificados de la conciencia, desde los cuales pueden ocurrir estados más activos hacia la Autorrealización y la realización en Dios. Muchas personas que quieren ser auto-realizadas y la realización en Dios no pueden despertar al estado de iluminación (el conocimiento espiritual) porque no han aprendido a sobreponerse a los estados ordinarios de conciencia que los limitan a puntos de vista egocéntricos. Cuando renuncian o sobrepasan el sentido erróneo del ego y pueden ser Super-conscientes, su receptividad dará lugar a la emergencia del “Ser” y de la conciencia de Dios. El grado de claridad de conciencia de una persona determina su capacidad a ser espiritualmente consciente y a actuar libremente.

## Como Practicar la Meditación Super-consciente

Si ya estás meditando Super-conscientemente con un horario regular, continua haciéndolo. Si tu meditación no es satisfactoria, experimenta con los métodos que siguen aquí hasta que descubras el proceso que te proporcione resultados. Si todavía no estás meditando regularmente, resuelve hacerlo ahora.

- Practica una o dos veces al día. Temprano en la mañana hará que estés más centrado y que desempeñes tus obligaciones más eficientemente durante el día. Por la tarde o en la noche, medita para reducir el estrés que hayas acumulado durante el día, para calmar la mente y calmar las emociones.
- Si estás aprendiendo a meditar, hazlo por lo menos por 20 minutos para que tener el tiempo suficiente para relajarte y tranquilizarte. Si ya eres un meditador más experimentado, adhiérete a tu rutina establecida.
- Se recomienda cualquier lugar silencioso, donde no tengas distracciones. Te será de ayuda tener un lugar especial en tu casa que lo uses solo para meditar. Cuando estés allí, te será más fácil alejar la atención de asuntos mundanos. Si te ayuda, ten un pequeño altar con fotos de los santos o guías espirituales, para que así puedas enfocarte en el propósito y razón por que la estás en ese lugar especial. Ten disponibles libros que te inspiren u otra literatura espiritual.

### Una Rutina de Meditación Fácil

- Siéntate en una silla cómoda. Está bien sentarse en el suelo, cama o sillón si estás cómodo.
- Cierra tus ojos. Respira profundamente. Exhala y siéntete calmo. Haz esto unas dos o tres veces.
- Abre tu mente y corazón (tu ser) hacia el Infinito.
- Dirige tu atención y conciencia hacia las regiones frontales y superiores del cerebro. Evita el esfuerzo; simplemente “mantente allí”.
- Usa una técnica de meditación que facilite la relajación física,

calme tu mente y enfoca tu atención.

- Cuando ya no necesites la técnica de meditación descártala.
- Descansa en ese estado claro de conciencia por un rato. Este estado de practica es el más benéfico, ya que las influencias Super-conscientes pueden purificar tu mente y animar y vitalizar tu cuerpo.
- Termina tu sesión.

Antes de terminar tu sesión, reconoce que todos en el universo, incluyendo las almas en otros reinos, se encuentran en la entereza de Dios, al igual que tu. Deséales su óptimo bien.

Evita la preocupación o ansiedad sobre tu progreso. Los resultados serán evidentes pronto. No son necesarias experiencias excepcionales meditativas. La paz mental, la estabilidad emocional, la claridad de la conciencia, mejorados poderes de concentración, el bienestar físico y el sentido más obvio de estar en armonía con los ritmos de vida que tendrás, serán obvias indicaciones que tu práctica de meditación es beneficiosa.

No permitas que las percepciones subjetivas te distraigan de tu propósito para practicar prolíficamente, y así dar lugar a la Super-conciencia. La preocupación con estados emocionales o el éxtasis (que puede producirse por las oraciones fervientes, el pranayama, los cánticos o imágenes mentales) es una forma de auto-erotismo, la auto-gratificación del deseo intenso de experimentar sensaciones placenteras. Avanza más allá de las percepciones subjetivas y transitorias. Aspira a experimentar solo la pureza del gozo del Auto-conocimiento.

Evita hablar con otros sobre tus aspiraciones espirituales, prácticas o experiencias meditativas, excepto con tu maestro o consejero espiritual, si tienes uno.

Motívate a meditar con un horario regular. Puede ser útil meditar de vez en cuando con personas compatibles. La Super-conciencia de meditadores proficientes puede elevar y aclarar la conciencia de otros participantes.

Evita la dependencia en otros. Mejora tu conocimiento sobre tu verdadera naturaleza y tu relación con el Infinito por medio

de la meditación Super-consciente regular, pensamientos racionales y la adherencia a regímenes de vida sanos. Haz todo lo que sabes hacer para despertar espiritualmente y animar tus cualidades y capacidades divinas.

### Tres Técnicas Efectivas para la Meditación

Una técnica de meditación es un procedimiento que se puede usar para aquietar la mente y alejar la atención de los pensamientos y sentimientos que interfieren con la concentración.

- *Ora.* En voz alta o mentalmente para despertar espiritualmente. Siéntate quietamente, esperando y observando, permitiendo que tu deseo innato para despertar espiritualmente determine tu experiencia.
- *Usa un mantra: Dios, Om, paz,* o cualquier palabra con la que estés cómodo. Con tu atención y conciencia en la frente o en la región superior del cerebro (o en ambos lugares) mentalmente repite la palabra. Si tu atención se distrae, quietamente dirígela hacia tu punto de enfoque. Cuando tu cuerpo está relajado, la respiración y la mente se calman, deja que el mantra se evapore y descansa en el silencio.

O usa un mantra de dos palabras. Por ejemplo: *Om-Dios*, o una de éstas en Sánscrito: *so-jam* o *jon-so* (Nota del Traductor: Estas son las pronunciaciones en Español. En Sánscrito es *so-hum* y *hong-saw*). Mentalmente repite la primera palabra cuando inhalas, y la segunda cuando exhalas. Deja que tu respiración sea natural. A medida que se calma tu mente, aparta la mente de la respiración y continua repitiendo el mantra hasta que tu atención quede centrada, entonces deja el mantra y siéntate en el silencio por un rato.

- *Medita en Om.* Escucha en ambos oídos y alrededor de tu cabeza hasta que escuches una frecuencia sutil de sonido. Cuando la escuches trata de escuchar el sonido detrás de éste. Continúa haciendo esto hasta que el sonido que escuches no cambie y sea constante. Considera que ese sonido es una característica de la vibración de Om. Identifícate con éste y ex-



páñdelo. Siente que eres uno con Om mientras contemplas su fuente: el campo radiante de Alma C3smica. Entonces contempla el campo de la existencia absoluta del ser.

Usa la t3cnica que te ayude a meditar m3s eficazmente. Experimenta hasta que descubras lo que es m3s 3til para tus prop3sitos. Si meditas por m3s de 20 minutos, cuando sientas que tu atenci3n no est3 enfocada o est3s demasiado pasivo, usa la intenci3n para estar alerta y enfocado, ora, usa un mantra o medita en Om. Cuando te sientes en el silencio, mant3n tu atenci3n y conciencia en la frente o en la parte superior de tu cerebro. Pacientemente si3ntate hasta que est3s en paz y tu conciencia est3 clara.

### Estados de Super-conciencia Meditativa

Por medio de la observaci3n atenta, podr3s determinar el grado de la claridad de tus experiencias Super-conscientes.

- La Super-conciencia inicial puede estar mezclada con estados modificados de conciencia, pensamientos, recuerdos y emociones que interfieren con la concentraci3n.
- La Super-conciencia refinada puede estar mezclada con influencias sutiles de estados modificados de conciencia, pensamientos y emociones que son m3s f3ciles de descartar o trascender, pero que pueden producir fen3menos subjetivos: sensaciones que se expanden; que se flota o mueve dentro del espacio; visiones de gente o lugares; o lo que parecen ser vislumbres o revelaciones que, cuando se recuerdan, no son significativas.
- La Super-conciencia est3 fuera de las influencias mentales y emocionales. Cuando se medita, si influencias subliminales no se aquietan completamente, 3stas pueden de vez en vez activar pensamientos y sentimientos que interrumpen la concentraci3n.

## Realizaciones de Unidad

**unidad** la palabra en Sánscrito para unidad es *samadhi*: “el acto de completa unión” de la atención y la conciencia con el objeto de meditación.

Existen tres clases de realización de unidad:

- *La completa identificación de la atención y la conciencia con el objeto meditativo de contemplación: sonido, luz, gozo, el sentimiento que uno es libre en el espacio o cualquier cosa que se contempla.* Esta unidad apoyada por un objeto de percepción, aunque puede ayudar, debido a que apacigua las influencias subliminales, no libera la conciencia. Algunos meditadores solo pueden experimentar este estado de unidad porque no aspiran a superarlo.
- *Unidad con el Auto-conocimiento meditativo separado de objetos de percepción.* Una realización superior con el conocimiento correcto de la verdadera esencia del ser y de las realidades superiores.
- *Unidad constante con el Auto-conocimiento mientras se piensa y relaciona con otros y se desempeñan acciones efectivas.* Cuando esta realización es permanente, la liberación de la conciencia es verdadera y cierta.

La contemplación meditativa se practica observando algo con la firme expectativa de conocerlo o su unidad en éste. Para conocer los procesos de la manifestación cósmica, la esencia de tu ser, o la verdad de Dios, reconoce que tu ya lo sabes, mientras que esperas saber o conocer más. Para estar en unión con Om y en Dios, deja que tu conciencia esté *casi* absorbida en Om, entonces dirígete más allá para unir tu conciencia en Dios. Para experimentar la esencia de conciencia pura de tu ser, mantén la aspiración de hacerlo apartando tu conciencia de las emociones y pensamientos. Si al principio no tienes éxito, persiste. La aspiración, la diligencia y la practica correcta, eventualmente te facilitarán los resultados que deseas tener. El experimento con

los procesos meditativos, para verificar su uso practico, hará que pronto seas un meditador prolífico. Explorar los reinos subjetivos y las realidades superiores es completamente diferente que estar continuamente envuelto con lo exterior como la mayoría de las personas lo están. Cuando conoces el lado interior de la vida, podrás vivir con más libertad en el reino mundano.

### Cómo Ser Siempre Super-consciente

Aprende a estar completamente alerta cuando medites y de mantenerte alerta después de tu practica de meditación. Mientras estás envuelto en actividades y relaciones, sé Auto-consciente y cultiva la paz mental y la estabilidad emocional. Adhiérete a regímenes de vida sanos. Evita las actitudes y acciones provinciales (de mente estrecha), el juzgar, los comentarios y los chismes; la excesiva curiosidad sobre la vida privada de amigos y vecinos; las opiniones rígidas personales sobre la política y religión; y los sentimientos de superioridad y orgullo sobre la historia familiar, racial o étnica, el nivel social o los éxitos personales.

No puedes ser Super-consciente o Autorrealizado o realizado en Dios, mientras permitas que actitudes egoístas y provinciales influyan tus pensamientos, sentimientos y acciones. Escoge despertar espiritualmente. Demuestra una resolución firme renunciando todas las acciones y actitudes mentales auto-limitantes y sobrepasando los estados ordinarios mentales y de conciencia.

El ser siempre feliz, optimista, saludable, mentalmente pacífico, emocionalmente estable, creativamente activo y próspero, demuestra que tu crecimiento espiritual es auténtico. Si no eres feliz, y eres pesimista, tienes continuos problemas físicos y conflictos emocionales y mentales, y tienes dificultad en realizar lo que quieres o te faltan los recursos necesarios materiales, desarrolla tus cualidades naturales divinas y exprésalas. No estás en este mundo simplemente para sobrevivir, mientras deseas que las condiciones mejoren para que eventualmente puedas ser Autorrealizado y realizado en Dios. Esta encarnación es tu oportunidad para cultivar y usar los poderes extraordinarios de per-

cepción y habilidades excepcionales para vivir libremente como debes y para despertar hacia la Autorrealización y la realización en Dios. Si no lo estás haciendo, tu recorrido en este mundo no te será satisfactoria ni tendrá ningún valor espiritual.

Millones de personas viven y divagan a través del espacio y tiempo como en sueños, y mueren sin haber pensado seriamente sobre su relación con el Infinito o no hacen nada para conocerlo. No están conscientes de su potencial de despertar espiritualmente, gastan la mayoría de sus poderes mentales y fuerzas vitales en acciones inútiles y mantienen su satisfacción temporaria con deseos insulsos.

Imagina los hechos, circunstancias, y relaciones que serán para tu óptimo bien y atráelas hacia ti. Usa tus conocimientos y experiencias para realizar todo lo que desees. Si tienes metas y propósitos significativos que parecen ser demasiado difíciles, deja que el universo te ayude a llevarlos a cabo. Medita hasta que estés quieto y consciente de tu unidad con la entereza de la vida. Antes de terminar tu sesión de meditación, piensa cómo quieres que tu vida sea y haz que tus esperanzas y deseos ‘floten’ en la vibración de Om hasta que te sientas satisfecho. Tendrás la inspiración de ideas creativas y más energía para llevar a cabo las acciones que producirán resultados ideales.

## Respuestas a Preguntas sobre la Práctica de Meditación Super-consciente

*Soy un meditador principiante. ¿Qué es lo que debería aprender primero?*

Durante las próximas cuatro o seis semanas, siéntate por unos 20 minutos una o dos veces al día para tranquilizarte y experimentar un estado de conciencia clara. Cuando esto se te haga fácil, si quieres sentarte por más tiempo, hazlo. Mantente atento y alerta. Veinte minutos de meditación alerta es más benéfico que sesiones largas y pasivas.

*¿Es la meditación una forma de hipnosis?*

No. La meditación Super-consciente supera la conciencia de los estados ordinarios conscientes y subconscientes. Usar el hipnosis para modificar o reprogramar niveles subconscientes de la mente no es espiritualmente benéfico.

*¿Son algunas técnicas de meditación más efectivas que otras?*

Cualquier método que facilite aquietar la mente y la concentración puede ser útil. Cuando ya no se necesita una técnica, se la debe dejar. Muchos meditadores que pueden inmediatamente experimentar estados claros de conciencia, pueden más tarde usar una técnica durante su sesión si necesitan enfocar su atención.

*Cuando medito y mi mente se aquieta, algunas veces veo un túnel de luz dorada o azul. ¿Qué hago con esto?*

Puedes experimentar con esto. Si tu atención es atraída hacia esta luz, permite la sensación de su atracción. La experiencia es subjetiva. Observa desapasionadamente lo que ocurre y percibes. Puede ser una oportunidad para que tu conciencia se expanda y experimentes lo que es tener una visión que es muy diferente al sentido del ser (ego). Después de tener una percepción meditativa inusual, cuando la sesión termine, mantente consciente en el momento. Evita las ilusiones o fantasías.

*Creo que experimento un estado de unidad cuando medito. Cuando termino mi meditación, no recuerdo claramente qué era cuando estaba absorto en ese estado. No parece proveerme vislumbres o hacer que esté más alerta o ayudarme a conocerme a mi mismo.*

Probablemente estás experimentando una unidad subconsciente. Una unidad consciente auténtica (samadhi) deja una impresión o memoria en la mente con acceso a ésta. Aunque no siempre proporciona vislumbres de realidades superiores, generalmente tiene un efecto que aclara la conciencia, la cual es aparente después de haberla experimentado.

*No me es fácil meditar. ¿Es necesario hacerlo para ser Super-consciente?*

Se recomienda la meditación porque es la manera de apartar la conciencia de las influencias mentales y emocionales que interfieren con la concentración. Puedes ser Super-consciente en medio de actividades, estando alerta y atento y usando la práctica de meditación adquirida para apartar la atención de influencias problemáticas y emocionales. Descubrirás que puedes escoger pensar solo pensamientos constructivos y estar libre de sentimientos debilitantes tales como el sufrimiento, pena, rabia, resentimiento y frustración.

*¿Qué puedo hacer para estar alerta cuando medito? Cuando estoy calmo, tengo la tendencia de dormirme o quedarme soñoliento.*

Duerme lo suficiente en la noche. Si todavía tienes la tendencia de conducirte hacia un estado subconsciente cuando medites, mantente alerta, abre los ojos y mira hacia delante sin enfocarlos en nada. Mantén tus ojos fijos. Nota que estás centrado y enfocado. Después de sentarte así por un tiempo, cierra los ojos y mantente alerta.

*Cuando me siento a meditar, no siempre me siento inspirado o con una intención fija como me gustaría estar. ¿Qué puedo hacer?*

Recuerda siempre que tu sesión de práctica de meditación es una oportunidad para que te inspire la devoción. La lectura de algunos versos sagrados, o alguna otra obra literaria, los cánticos o la oración, también pueden alentar tu intención de meditar más profundamente.

*Mi deseo de ser Autorrealizado y de experimentar la completa realidad de Dios es tan intenso que me frustró y me siento triste por mi falta de progreso espiritual. ¿Qué puedo hacer para tener paz mental y ser más estable?*

Comprendo tu preocupación. Durante mi primer año con Paramahansa Yogananda, después de haber meditado por varios meses, de vez en vez me sentía descorazonado porque parecía que mi progreso espiritual era muy lento. En una conversación

privada, él me dijo lo siguiente: “Tienes que querer conocer a Dios con todo tu corazón, pero debes tener paciencia hasta que lo realices”.

El deseo de ser realizado en Dios debe estar equilibrado con la paciencia, que puede adquirirse alentando la satisfacción del alma en todas las circunstancias. Sin embargo, mientras te mantienes paciente, no debes estar satisfecho con condiciones existentes que no estén de acuerdo con tu aspiración de despertar espiritualmente y vivir libremente. Ayudará equilibrar tus prácticas espirituales con tus obligaciones y actividades personales. Usa tus habilidades creativas para vivir correctamente ahora, en vez de esperar hasta que seas Autorrealizado y realizado en Dios. Así tu despertar espiritual será más rápido.

La clave para la aplicación efectiva de la ley de atracción es de creer que ya tienes todo lo que necesitas o quieres, en lugar de pensar que tienes que esperar hasta que deseos o planes se hagan una realidad para creer. La constante armonía con el Infinito y una fe inquebrantable, permitirán que la ley trabaje perfectamente. Como con todas las leyes de causa y efecto, la ley de atracción funciona cuando cooperas con ella.

*Declara con Convicción*

Sabiendo que soy uno con el Infinito, creo firmemente que todo se me proporciona fácilmente y para mi óptimo bien.

No te quedes pasivamente observando lo que otros hacen. Debes tener tus propias experiencias de crecimiento y aprendizaje. Primero aprende lo que funciona y lo que no funciona; después continúa con un interés fijo hacia tu meta. Anticipa la buena fortuna que tendrás en un futuro cercano y lejano mientras que permaneces auto-centrado y agradecido por tu actual buena fortuna. Al ser agradecido atraes así la prosperidad. Al mantener pensamientos y sentimientos de que ya tienes todo lo que quieres y necesitas, atraerás lo positivo. Los pensamientos y sentimientos de carencia repelen lo positivo.

*Cuando medito no experimento la unidad ni tengo percepciones o vislumbres excepcionales, aunque tengo calma y me siento en paz. ¿Contribuye esta clase de meditación a mi crecimiento espiritual?*

Si. El mantener la calma mental y emocional después que medites, permitirá que tome lugar el despertar espiritual. Estarás más alerta y discernirás más intelectual e intuitivamente. Emergerán en tu conciencia vislumbres de las realidades superiores y del significado de la vida. Te harás más cósmicamente consciente: sabiendo que Una Realidad aparece como todas las cosas, las formas de vida y los procesos del universo.

*Estoy satisfecho con el progreso de mi crecimiento espiritual. Mi salud es buena, mis circunstancias son cómodas y tengo los recursos financieros suficientes. Quiero hacer algo de valor para los demás. ¿Qué es lo que puedo hacer?*

Continúa nutriendo tu crecimiento espiritual. Decide cómo usar tus conocimientos, habilidades y recursos materiales para hacer el bien máximo. Evita involucramientos emocionales excesivos, trabajar demasiado, o el desgaste de tus reservas financieras. Si tienes grandes sumas de dinero, dona una porción a organizaciones que están haciendo buenos trabajos. En un testamento, específicamente describe cómo quieres que tus recursos se usen cuando ya no estés aquí. Tus sabias decisiones continuarán beneficiando a aquellos en el futuro.



## Capítulo 5

### Guías para el Discipulado Dedicado

Cada persona que quiere experimentar un crecimiento espiritual rápido que culmine en la liberación de la conciencia, debe firmemente comprometerse al discipulado. Puede ayudar tener la asistencia y guía sabia de un maestro (gurú) competente. Prestar atención a los hechos de la vida, aprender prácticas espirituales y tener un guía o persona que lo inspire a uno, no producirán resultados óptimos si lo que se aprende no se aplica eficazmente. Con o sin un maestro, el discipulado es experimental: solo las acciones que producen transformación psicológica pueden permitir que el crecimiento espiritual ocurra fácilmente y así se descubra el innato Auto-conocimiento.

El crecimiento espiritual es la emergencia espontánea de las capacidades naturales que en muchas personas están restringidas por los estados de conciencia y estados mentales ordinarios y modificados. Existe una necesidad de adquirir conocimientos superiores y de purificar el ego, la mente y la conciencia, para así permitir que estas capacidades se actualicen.

Los obstáculos comunes hacia el crecimiento espiritual son la tendencia de mantenerse satisfecho con circunstancias existentes y permitir que los pensamientos, estados anímicos y acciones sean influidos por hábitos inútiles, tendencias subconscientes o las palabras y acciones de otros que tienen las mismas tendencias. Para que el discipulado tenga valor, se necesita un examen radical de los pensamientos, sentimientos, acciones y otras condiciones que interfieren con el crecimiento espiritual. Los cambios constructivos de las actitudes mentales e intenciones, así como las acciones efectivas intencionales, facilitarán que experimenten un crecimiento espiritual rápido.

### Relaciones y Situaciones que se deben Evitar

- *Aquellos profesores cuyas acciones no están de acuerdo con lo que enseñan.* Aunque un maestro que *no vive* lo que enseña, puede proporcionar conocimientos válidos, es mejor tener un maestro cuyos ejemplos personales son ideales. Lo que enseña tendrá mayor influencia porque será transmitido con la autoridad de una experiencia personal y compartido por medio de los estados mentales (sin palabras) del profesor, sus estados de conciencia y sus energías espirituales.
- *Excesivo Culto.* La devoción obsesiva, o el involucramiento extremo con las prácticas o actividades religiosas, basadas en creencias y con fines de controlar los pensamientos y acciones de los feligreses en lugar de inculcarles conductas independientes que nutran la madurez emocional y el crecimiento espiritual auténtico.
- *Circunstancias o relaciones personales que complican tu vida y te distraen de tus metas superiores.* La simplicidad y el propósito son esenciales para aquel dedicado en el sendero espiritual. Las circunstancias y relaciones que todavía no son ideales se pueden tolerar pacientemente hasta que mejoren o cambien. La clave es ser paciente cuando sea necesario soportar una incomodidad temporaria o circunstancias desagradables y continuar cultivando la satisfacción del alma. Cuando las circunstancias exteriores no son ideales, al mantener la calma y paz, evitarás el desequilibrio emocional mientras desempeñas tus obligaciones y nutres tu crecimiento espiritual.

Pensar que puedes conseguir la paz solo cuando las circunstancias externas y las relaciones personales sean ideales, es vivir precariamente. Las circunstancias y relaciones personales ciertamente cambiarán. Una manera de tener una constante paz mental y bienestar, es de estar establecido en el perfecto Autoconocimiento, mientras calmadamente se observan las condiciones transitorias como vienen y van.

Los maestros espirituales pueden desempeñar uno o más de

los siguientes papeles, de acuerdo con sus habilidades y experiencia:

- *El que hace recordar*, comparte información válida, explica los principios metafísicos y ayuda a los discípulos recuperar su esencia pura del ser. El discípulo puede experimentar el crecimiento satisfactorio espiritual y conocimientos innatos de las realidades superiores.
- *El que hace despertar*, está parcialmente Autorrealizado, sus energías espirituales pueden transmitirse a los discípulos para así despertar sus energías inactivas.
- *Otorgador de la liberación*, guía y ayuda a los discípulos a despertar a través de los estados de crecimiento espiritual hacia la Autorrealización y la realización en Dios que libera la conciencia.

### Las Características y Capacidades Necesarias para la Persona que Quiere Ser un Discípulo

Si todavía no tienes las siguientes características y capacidades, adquiérelas. Examina tus actitudes mentales y tus acciones y haz los cambios necesarios. Las características y capacidades que un discípulo debe tener son las siguientes:

- *Un deseo sincero de aprender*. Mientras adquieres el conocimiento de realidades superiores y mejoras tu entrenamiento práctico, desecha las ideas erróneas que interfieren con el pensamiento racional, el crecimiento espiritual y una vida efectiva.
- *La capacidad intelectual suficiente para aprender*. Si tu interés es sincero, tus poderes intelectuales de discernimiento pueden mejorar. Examina el significado de las palabras expresadas y la intención detrás de ellas. Une tu mente con la mente de los autores cuyos libros lees; concéntrate en saber lo que ellos sabían cuando escribieron sus pensamientos.

Cuando yo me reunía con Paramahansa Yogananda, prestaba mucha atención a lo que él decía, estaba atento cuando

él observaba el silencio, observaba su conducta, y trataba de unir mi mente y conciencia a la suya. Él les decía a sus discípulos: “Me complace que me entiendan. Me complace mucho más cuando me entienden sin que yo haya tenido que explicarlo”.

- *La voluntad de aplicar lo que se ha aprendido.* Los conocimientos son inútiles si no se los aplican sabiamente. Cuando sea posible aplica lo que aprendiste para verificar su utilidad y validez. Entonces el conocimiento te será útil. Con el tiempo serás prolijo.
- *Ausencia de perversidad mental:* la desviación habitual o intencional de lo que es correcto o apropiado. La inclinación de torcer una información útil con propósitos egoístas para así mantener una condición egocéntrica y evitar tener que cambiar modalidades de pensamiento y conducta inútiles. Una de las características del egoísmo es el sentido inflado del ego no realista y de una auto-importancia o un sentido competitivo muy fuerte.
- *Respeto hacia lo que se enseña.* Cuando es verdadero y útil, se debe respetar lo que es verdadero y útil. Si no es verdadero, se lo debe desechar. Un maestro competente enseñará solo aquello que es verdadero y útil.
- *Respeto al Maestro.* Una comunicación respetuosa y honesta con el Maestro permitirá que el conocimiento se imparta fácilmente. La armonía mental y espiritual facilitará que el discípulo reciba conocimientos no verbales de la mente y conciencia iluminada del maestro.

El propósito principal del maestro es de educar, emular y ayudar a que los discípulos sobrepongan su sentido del ego errado y así usar sus habilidades intelectuales, intuitivas y activas.

### Como Ser un Discípulo Dedicado en el Sendero Espiritual

El sendero espiritual debe ser placentero.

- *Disciplina tus acciones, pensamientos y sentimientos.* Piensa

siempre constructivamente. Sé emocionalmente equilibrado y Auto-eficiente. Adhiérete a regímenes de vida sanos y vive armoniosamente con los ritmos de la naturaleza. Sé compasivo, moral, ético y honesto en tus relaciones personales. Permite que tus acciones sean dirigidas por los impulsos de vida animadores que nacen desde la profundidad de tu ser, en lugar de permitir que sean pasivamente impulsados por los hábitos, estados anímicos, ideas irracionales o palabras o acciones de otros, cuyos puntos de vista y acciones son incompatibles con los tuyos. Todo lo que haces o experimentes que enaltezca tu vida, continúa haciéndolo o realízalo. Aquello que perturbe tu paz mental o que no contribuya a tu bienestar completo, deséchalo.

- *Vive con un claro sentido de propósito significativo.* Mientras estás en esta encarnación existen responsabilidades y propósitos útiles que se deben realizar. Tu obligación principal es de nutrir tu crecimiento espiritual hasta que seas Autorrealizado y realizado en Dios. Vive sanamente: integra todos los aspectos de tu vida armoniosamente, mientras realizas acciones que alienten tu óptimo crecimiento espiritual.
- *Estudia profundamente las realidades metafísicas (superiores).* La práctica espiritual es intensiva cuando se concentran acciones constructivas. Además de la práctica de meditación Super-consciente, deja que sea también tu práctica de meditación la manera que piensas, sientes, trabajas, y te relacionas con los demás y como nutres al medioambiente.
- *Cultiva una relación consciente con Dios.* Puedes conocer a Dios parcialmente usando tu intelecto; puedes conocerlo más eficazmente por medio de la percepción intuitiva; y puedes conocerlo completamente cuando seas Autorrealizado y realizado en Dios. Cultiva la conciencia constante de la omnipresencia de la realidad de Dios todo el tiempo, y tu sentido de comunión con Su presencia se transformará en la completa realización.

El discipulado dedicado te liberará permanentemente de condiciones que anteriormente nublaban tu mente y limitaban tu conciencia. Tus estados mentales y de conciencia influyen tus pensamientos, emociones, acciones, experiencias y circunstancias. El dominio de la atención adquirida mejorará tus poderes de concentración y facilitará que discernas más correctamente la verdad de lo que observas. Las influencias constructivas de los estados Super-conscientes facilitarán la práctica correcta de meditación que purificará tu mente y aclarará tu conciencia. No tienes que limitarte a estados mentales ordinarios de conciencia durante tu viaje en este mundo.

Hasta que la liberación de la conciencia sea completa, se puede pensar que la última Realidad es una presencia benigna con la que uno se comunica, en lugar de conocer y saber que es una unidad de ésta. Su comunión puede proporcionarte un sentido de ancla en el Infinito, puede purificar la mente y regenerar el cuerpo. Mientras continúe existiendo un sentido de separación con Dios, aunque exista un sentido de una relación, se necesita la continua contemplación de la realidad de Dios hasta que la realización en Dios sea constante.

Se pueden tener vislumbres del auto-conocimiento y el conocimiento de Dios durante los estados de despertar espiritual iniciales. Con la constante aspiración y el empeño concentrado, prevalecerán el auto-conocimiento y el conocimiento de Dios durante los interludios de meditación Super-consciente y cuando estés desempeñando tus actividades ordinarias y relacionándote con los demás.

El discipulado dedicado te ayudará en remover y sobrepasar todos los obstáculos en el crecimiento espiritual y así realizarás tu destino espiritual rápidamente.

*Afirma (declara enfáticamente) Confiando en tu Intención:*

Completamente dedicado al sendero espiritual, mis pensamientos y acciones siempre están de acuerdo con mis decisiones resolutas. La completa Autorrealización y la realización en Dios que aspiro, la deseo compasivamente para todos en todo lugar.

## Respuestas a Preguntas sobre el Discipulado Dedicado

*¿Cómo se puede encontrar un maestro espiritual competente y confiable?*

En lugar de buscarlo, prepárate para el discipulado. Cuando estés listo para aprender y aplicar este aprendizaje, si necesitas un maestro, lo conocerás. Un maestro espiritual confiable te alentará a verificar las instrucciones para que compruebes su utilidad. Siempre sé realista; evita la fantasía. Evita maestros u organizaciones que propagan métodos rápidos hacia la iluminación. Un maestro espiritual iluminado no puede hacer tu trabajo. Incluso si aprendes los hechos de la vida, observas regímenes de un estilo de vida sano y las prácticas beneficiosas espirituales y tal vez si ya tienes las energías de vida activas, aún así tú tendrás que hacer todo lo necesario para permitir la transformación psicológica. Si eres lo suficientemente inteligente y estás completamente dedicado a tu sendero espiritual, puede ser que un maestro no sea necesario. Se puede adquirir información por medio de libros y otras fuentes confiables; puedes escoger el sendero de un discipulado dedicado que te facilite despertar a través de las etapas del crecimiento espiritual. Es importante que estés dispuesto a sobreponerte a los hábitos de pensamiento y conducta inmaduros y emocionales; cultiva la auto-seguridad y mejora tus poderes intelectuales e intuitivos.

*El empeño de ser Autorrealizado y realizado en Dios me parece demasiado altruista para pensar que sea posible en mi presente encarnación.*

Debes vivir tu vida. ¿Por qué no hacerlo de la mejor manera posible? Evita pensar que el discipulado es difícil. Siempre existe la posibilidad de que tengas vislumbres repentinos y que despiertes rápidamente hacia la Autorrealización y la realización en Dios.

## Capítulo 6

### El Uso Efectivo de Tres Prácticas Transformadoras

Tu mente puede estar quieta. Tus pensamientos pueden ser racionales. Tu conciencia puede estar clara. Tu conciencia puede ser iluminada. Todas tus circunstancias personales y tus relaciones pueden ser satisfactorias y armoniosas. Se pueden experimentar estas condiciones, sus fuentes siempre están disponibles y las puedes usar.

¿Por qué existen tantas personas que leen literatura metafísica y usan varios métodos de auto-ayuda y todavía no disfrutan de una buena salud, no son felices, no están espiritualmente conscientes y tan prolijos como dicen que quieren ser? La respuesta es la siguiente: No están usando la información que adquieren adecuadamente. Pueden decir que “los procesos no funcionan” o “tal vez no es mi destino hacer algo que tenga valor”. El verdadero problema es su inclinación a querer resultados sin tener que cambiar su manera de pensar, sentir y actuar.

¿Por qué hay personas que son felices, con buena salud que disfrutan de su prosperidad, mientras que otras no lo hacen? Las personas que están siempre felices, saludables y prósperas consideran que éstas sus circunstancias son normales. La diferencia entre estas personas son sus estados mentales y estados de conciencia. Una persona segura de si misma y motivada puede realizar lo que imagina o lo que piensa que es posible. La persona insegura y confundida tiene la tendencia a permitir los efectos de su imagen negativa, sus pensamientos confusos y acciones disfuncionales; se considera la víctima de sus circunstancias y piensa que tiene muy poco o ningún control.

Si todavía no estás expresando tu innato y total potencial para actuar libremente, aplica las siguientes prácticas espirituales.



## Los Resultados Transformativos de la Afirmación Positiva

**afirmación** del Latin *Affirmare*: Declarar que es verdad, reforzar.

Observa tus pensamientos y conversaciones. ¿Piensas siempre y declaras lo que es real para ti, o piensas y declaras la limitación o escasez? ¿Tienes confianza en ti mismo, eres optimista? ¿Qué es lo que produces o atraes que corresponde a tus pensamientos y las palabras que repites?

Si necesitas cultivar hábitos de pensamientos, sentimientos, palabras y acción positivos, usa afirmaciones concisas y definidas para declarar las experiencias y circunstancias que necesitas o deseas, adóptalas ahora. Cualquier cosa que realmente necesites o desees, adóptala primero en tu mente y conciencia y de hecho que será tuya.

- Debes saber lo que necesitas y quieres. Sé específico. ¿Necesitas mejorar tu salud, necesitas un lugar más cómodo donde vivir, mejorar tu trabajo, el éxito en algún negocio, más dinero, paz mental, despertar espiritualmente, estar libre de hábitos malos o adicciones?
- Cuando sepas lo que necesitas o quieres, decide tenerlo. No pienses el por qué no puedes o no debes tenerlo, poséelo.
- Declara que lo tienes. Puedes tener paz mental inmediatamente. La salud física y el despertar espiritual mejorarán progresivamente. Los cambios exteriores ocurrirán rápidamente.

Escribe concisamente una afirmación que defina claramente lo que necesitas, quieres o que ya lo tienes y quieres que continúe. Por ejemplo:

Estoy espiritualmente consciente, mentalmente pacífico, emocionalmente estable, físicamente saludable, prospero abundantemente, tengo relaciones personales y circunstancias ideales y continuo con mi desarrollo y crecimiento en todos los aspectos de mi vida.

Repita la afirmación en voz alta con seguridad hasta que los pensamientos negativos cesen. Inmediatamente adopta la actitud mental, los sentimientos y estado de conciencia que declare que ya lo posee.

No existe magia o misterio cuando se usan las afirmaciones. Simplemente declara que ya tienes lo que necesitas o quieres. Permite que tu fe influya tus pensamientos, sentimientos y acciones constructivamente, mientras que permaneces receptivo a la buena fortuna inesperada que la vida te proporciona ahora y te proporcionará siempre.

### El Uso de la Imaginación Constructiva

**imaginación** la imagen mental o concepto de algo, evento, situación o circunstancia. La imaginación creativa es intencional y controlada.

Mentalmente afirma e imagina que lo que quieres o necesitas y que ya lo has obtenido.

- Siéntate tranquilo hasta que tu mente y emociones se aquieten.
- Imagina vívidamente los resultados de lo que necesitas o quieres experimentar. Siente en lo profundo de tu ser que ya tienes lo que necesitas o quieres.
- Mantén esa convicción y sentimiento después de la sesión.

Haz lo que sabes hacer para obtenerlo. Si no sabes qué hacer, mantén la convicción y sentimiento de haberlo realizado y permite que la vida te proporcione las circunstancias alentadoras que realizarán y manifestarán lo que imaginas.

Hacen más de cuarenta años, conocí a un señor que aplicaba la imaginación creativa en su exitoso negocio. Dos años más tarde, algunos de sus directores dejaron la compañía para formar un negocio similar, llevándose consigo varios de sus mejores empleados. En lugar de continuar usando su imaginación y su experiencia personal para atraer gente nueva, confiable y competente, se deprimió y empezó a beber para escapar de la

realidad y dejó que su negocio fracasara. Muchos años después cuando volví a verlo, continuaba con el sentimiento de pobreza, quejándose continuamente de cómo lo habían traicionado. Aunque él sabía lo que debía hacer para cambiar sus circunstancias, permitía que sus pensamientos negativos, estados anímicos y acciones influyeran sus sentimientos de continuo resentimiento.

Si las experiencias y circunstancias que imaginas no se actualizan, evita pensar que no puedes tener éxito. Persiste hasta que lo realices. Aprende a participar en el proceso creativo. Con la práctica, sé prolijo al usar tu imaginación y así producir los resultados ideales. Las necesidades o deseos claramente definidos en tu mente, se grabarán en la mente cósmica, la cual facilitará que hechos y circunstancias se desarrollen exitosamente.

Cuando uses la imaginación creativa, no es necesario un gran esfuerzo. Define tus necesidades y deseos, y quietamente mantén la seguridad de que se realizarán. Siente que ya se han realizado. Usa la imaginación creativa para ‘ver’ y ‘sentir’ que eres espiritualmente iluminado: ¿Cómo te sentirás, pensarás y actuarás? ¿Qué harás? ¿Cuál será el concepto de tu verdadera naturaleza y tu relación con el Infinito?

Detrás de las apariencias exteriores del reino físico, existen fuerzas invisibles que regulan los procesos de la vida. Aprende a estar consciente de éstas. Haz que te apoyen y será así y de acuerdo a tu grado de receptividad para tu óptimo bien. Siente que ya te has realizado. Los pensamientos y sentimientos negativos tienden atraer hechos correspondientes. Como un ser inmortal y espiritual, escoge ser espiritualmente consciente, feliz, sano y próspero en todas tus metas.

### Como Orar Eficazmente

**orar** del Latín *precari*, obtener una súplica o ruego. Hacer un ruego. Rogar devotamente a Dios por algo que se desea o necesita.

La motivación que lo inspira a uno a orar puede ser para un beneficio material así como el deseo de una unión con Dios.

La forma de orar puede ser en voz alta, mental o un senti-

miento sin palabras.

Algunas formas de oración común incluyen: reconocer la buena fortuna que uno ya tiene, el agradecimiento, la confesión, pedir ayuda e interceder por otros que necesitan ayuda.

La oración contemplativa es simple, con la conciencia sumida a la presencia de Dios, sin palabras o conceptos. Cuando no sientas el sentido de comunión, pacientemente siéntate con la seguridad de que Dios es real. Cuanto más consciente estás de la presencia de Dios, tu inclinación de pedir o rogar disminuirá. Cuando la conciencia de tu relación con Dios es constante, los hechos y circunstancias alentadoras se desarrollarán naturalmente.

Dios es una unidad cósmica de la Conciencia Suprema; tú eres una unidad individualizada, expresándote a través de la mente y el cuerpo físico. Sabiendo esto, en lugar de orar *a* Dios, ora *en* Dios. Antes de orar, define claramente tus necesidades y deseos. Te ayudará escribirlos. Un momento propicio para orar es después de un interludio de meditación cuando estés tranquilo.

- Mantente quieto hasta que tu mente esté quieta y sientas tu unidad con Dios. Si no estás consciente de la realidad de Dios, reconoce que estás *en Dios*.
- No supliques por lo que necesitas o quieres. Reconoce que ya lo tienes, que ya lo sientes desde lo más profundo de tu ser.
- Descansa por unos momentos en la conciencia de esa plenitud hasta que estés permanentemente establecido en ésta. Reconoce que al fondo de tu ser, ya eres uno con la entereza de Dios.
- Agradece por esta realización (experiencia con conocimiento) de la plenitud que ya tienes.

Si oras en voz alta o mentalmente, continua así hasta el estado de contemplación silenciosa de tu relación con el Infinito, sigue así hacia la etapa de reconocimiento, alegría y aceptación de esta plenitud.

Cuando ores por otros, ora para que su óptimo bien se realice,

en lugar de tratar de hacer que ocurran resultados específicos.

Puede ayudar mucho tener un diario sobre el progreso de tu imaginación creativa y tus prácticas con la oración. Esto te ayudará a definir lo que necesitas o deseas y así continuarás con confianza a medida que tus esfuerzos van produciendo resultados benéficos.

### Los Resultados Positivos de tu Imaginación Creativa y Oración Claramente Definidos

Escribe estos procedimientos en un cuaderno o tu diario personal. La conciencia de tu relación con el Infinito mejorará, así como tu autoconfianza. Tendrás éxito.

Lo que necesitas o deseas:

---

Cuando lo imaginas y oras para que se realice: \_\_\_\_\_

Los resultados positivos:

---

Lo que necesitas o deseas:

---

Cuando lo imaginas y oras para que se realice: \_\_\_\_\_

Los resultados positivos:

---

Lo que necesitas o deseas:

---

Cuando lo imaginas y oras para que se realice: \_\_\_\_\_

Los resultados positivos:

#### *Afirma con Convicción*

Siempre consciente de mi relación con el Infinito, alegremente  
acepto la plenitud total que me es disponible ahora. Esta realización  
de entereza que tengo, la deseo con compasión  
para todos en todas partes.

Respuestas a Preguntas sobre las Tres  
Prácticas Suplementarias Usadas Eficazmente

*¿Cuán a menudo debería usar una afirmación?*

Las afirmaciones ya no son necesarias cuando definitivamente se experimentan los cambios deseados en actitudes mentales, sentimientos y conciencia.

*¿Es difícil visualizar hechos o circunstancias ideales? ¿Qué debo hacer para lograrlo?*

*Siente ahora* la plenitud, satisfacción y felicidad que tendrías cuando los hechos y circunstancias realmente se actualicen.

*¿A que forma o aspecto de Dios debería dirigir mis oraciones? ¿Me ayudaría orar a un santo?*

Puedes orar a la Realidad Omnipresente y su forma, o a Dios de la manera que lo imaginas o experimentas. No importa la forma o aspecto de Dios que invoques, tú siempre estás en una relación con la Fuente. Si oras a los santos o representantes espirituales que ya no están en este mundo, incluso si no te escuchan, tu concepto de esa persona puede ser un “punto de contacto” con la Fuente. Ora *en* Dios hasta que sepas y sientas que la razón por que oras ya es una realidad.

## Capítulo 7

### La Vida Infinita

La vida infinita no tiene límites. Si tu vida no es así todavía, imagina creativamente cómo pensarías y actuarías y cómo serían tus circunstancias, si tu vida *fuera* así.

Anticipando lo que sería posible experimentar te facilitará vivir eficazmente, podrás ver oportunidades que antes no podías ver, y atraerás hechos y circunstancias para tu óptimo bien en todos los aspectos de tu vida. Tu óptimo bien prevalece cuando despiertas espiritualmente; cuando estás mentalmente alerta, eres racional y permaneces emocionalmente estable, con buena salud física; tienes relaciones sanas y alentadoras y fácilmente obtienes los recursos económicos que necesitas, y tienes una vida exitosa y placentera con propósitos claros y significativos.

#### Reconoce y Coordina las Relaciones entre tus Estados Subjetivos y las Circunstancias Objetivas

Los pensamientos y sentimientos son subjetivos. Lo que se observa y experimenta exteriormente es la realidad objetiva. Al examinar cuidadosamente tus estados de conciencia, los estados mentales y emocionales, y las circunstancias personales, podrás discernir su relación correspondiente. Asume estados de conciencia, pensamientos y sentimientos alentadores que constructivamente influyan tus acciones y produzcan y atraigan hechos y circunstancias ideales.

Permitir que los hechos o circunstancias exteriores influyan adversamente en tu mente y conciencia resultará en la confusión mental y emocional, no contribuirá a tu meta de expresarte libremente. Evita pensar que otra gente o las circunstancias te previenen llenar tu potencial de despertar completamente y de vivir hábilmente.

La vida infinita te será fácil y natural cuando estés siempre establecido en el Auto-conocimiento y sepas que permaneces interiormente en la entereza de una Realidad que tiene todo lo que necesitas para tu completo bienestar.

Hasta que puedas siempre y sin esfuerzo, estar en el continuo flujo de hechos y circunstancias alentadores, usa tus conocimientos y experiencias para vivir eficazmente, mientras continúas alentando tu crecimiento espiritual.

Escribe una lista de tus necesidades importantes. Por ejemplo: una conciencia espiritual mejorada, poderes intelectuales más profundos, la salud completa o mejorada, un lugar cómodo donde vivir, un buen trabajo, incremento de recursos; relaciones personales satisfactorias, los recursos materiales necesarios, y otras necesidades reales.

Escribe una lista de lo que deseas tener y lo que quieres hacer para realizarlo. A lado de cada entrada, explica por qué.

Examina tus pensamientos y sentimientos sobre lo que has escrito. ¿Estás consciente de sentimientos o pensamientos de resistencia para realizar lo que necesitas o quieres, o que no podrás realizarlos, o que no te lo mereces? Renuncia estos pensamientos y sentimientos.

Si necesitas más conocimientos y un entrenamiento especial para satisfacer tus necesidades y realizar tus deseos, adquiérelos y úsalos. Sé receptivo a la buena fortuna inesperada que puedes tener cuando estás en armonía con el Poder que nutre y anima el universo.

Después de haber hecho todo lo que puedes hacer, si no tienes los resultados deseados, o tienes situaciones incómodas que no puedes resolver, evita la ansiedad. Dirige tu atención a la Fuente; ten la fe que te protegerá y resolverá todas las situaciones incómodas y desagradables.

Cuanto más consciente eres de la Realidad Omnipresente en la que permaneces, te será más fácil saber que todo lo que necesitas para tu completo bienestar ya es disponible. No tendrás que pedir nada o emplear mucho esfuerzo para realizar tus inspirados propósitos. Vivirás en gracia y armonía de acuerdo a los



ritmos de la vida. Los recuerdos de experiencias desagradables pasadas no influirán tu mente y conciencia. Todas las circunstancias y hechos presentes estarán en completo orden divino. Tus experiencias presentes o futuras serán significativas y placenteras.

Trascendiendo permanentemente los estados ordinarios mentales y de conciencia, continuarás fácilmente despertando hacia la completa Autorrealización y la liberación de la conciencia.

## Respuestas a Preguntas sobre la Vida Infinita

*¿Puede ser posible la vida infinita como se encuentra el mundo ahora, con tanta gente llena de sufrimiento y confusión?*

Sí, es posible para todos aquellos, en todo lugar, que están conscientes de su verdadera naturaleza en relación con el Infinito; sin importar las condiciones que otros experimenten y que no han despertado espiritualmente. Para ayudar a los demás bendícelos compasivamente con tus pensamientos de buena voluntad, mientras que vives tu vida eficazmente y despiertas hacia la Autorrealización. Tu conciencia iluminada y vida ejemplar beneficiarán a todos.

*Tengo pensamientos y sentimientos que resisten que tenga lo que necesito y deseo, que no obtendré o no merezco lo que pido. No me es fácil sobreponerme a estos pensamientos y sentimientos. ¿Qué puedo hacer?*

Reemplaza los pensamientos y sentimientos conflictivos con aquellos de auto-estima y receptividad a la buena fortuna que siempre está disponible en ti, y que mereces tenerla. Ten autoconfianza, sé resuelto y ten buenos propósitos. Actualiza completamente tu capacidad interna de experimentar la excelencia en todos los aspectos de tu vida.

*¿No es una forma de escapismo o negación de los hechos como existen, el que yo remueva mi atención de los problemas y la dirija a la Fuente?*

Estar en armonía con la Fuente mientras se realizan nuestros propósitos es la manera ideal de vivir. Si has hecho todo lo que te es posible hacer sin haber tenido resultados positivos o todavía estás enfrentando situaciones que no puedes resolver, la fe completa en la Fuente permitirá resultados que tú no puedas realizar. No tendrás la ansiedad, disturbio mental y emocional, o sentimientos de desesperación que interfieren con tu habilidad de actuar eficazmente y permitir el flujo de hechos alentadores.

Medita en el silencio, libre de pensamientos hasta que estés consciente de tu unidad con la entereza de la vida. Después de meditar, ábrete a las guías que tendrás desde lo profundo de tu ser y hacia las oportunidades que están disponibles para tu completo bienestar. Cuando veas y sepas cómo otros prosperan, alégrate. Aprende a esperar, ver y aceptar fácilmente las bendiciones que puedes tener.

Las experiencias pasadas son historia: son hechos que no pueden cambiar. Tus experiencias futuras en este mundo y más allá, serán determinadas por tus estados de conciencia y tus acciones. Sabiendo que eres un ser inmortal, espiritual, vive libremente ahora.

## Guías para una Vida Holística

**holístico** Énfasis en la importancia de la entereza y la interdependencia de sus partes.

Vive alegre, creativa y eficientemente, integrando armoniosamente los componentes espirituales, mentales, emocionales, físicos y medioambientales de tu vida.

Empieza cada día con pensamientos de Dios y su relación con la entereza de la vida. Medita por 20 minutos o hasta que quietamente, quedes establecido en la Auto-conciencia.

Desempeña tus obligaciones eficientemente. Enfoca tu atención y acciones solo en aquello que es importante.

Haz ejercicios con regularidad. Mantén tu peso ideal. Escoge una dieta nutritiva. La dieta vegetariana es la mejor para la salud.

Maneja tus recursos materiales sabiamente. Paga tus cuentas a tiempo. Evita la deuda a largo plazo. Sabiamente invierte una porción de tus ingresos para tu seguridad financiera futura y para tus necesidades personales.

Sé optimista y alegre. Anticipa los mejores resultados para cada situación que se presente.

Usa la imaginación para crear circunstancias ideales y atraer hechos, recursos y relaciones personales favorables que son para tu bien óptimo y para los demás.

Cultiva pensamientos positivos y lleva a cabo acciones que mejorarán tu vida y alentarán tu crecimiento espiritual.

Silenciosamente reconoce la naturaleza divina y natural de cada persona con la que te relacionas con respeto y bondad.

Constantemente aspira a estar completa y espiritualmente despierto.

### *Afirma con Convicción*

Completamente consciente de mi relación  
con la entereza de la vida, escojo vivir  
con sabiduría, alegría, creatividad y eficazmente.

La libertad que tengo, compasivamente la deseo para todos.

*Artículo Suplementario***La Evolución de las Creencias Religiosas y sus Prácticas**

Aunque los humanos han estado en nuestro planeta por muchos miles de años, su historia es muy poco conocida. Se cree que las civilizaciones antiguas, indicado por grupos de gente auto-gobernadas, que les proporcionaban el cultivo de alimentos y la domesticación de animales, se estableció aproximadamente hace catorce mil años en el Egipto en la región inferior del Río Nilo y en la parte inferior del Irak. Se formaron grupos organizados también en el África, India, China y otras regiones del Asia.

Antes del comienzo de las civilizaciones y lo que se considera ahora como las religiones mundiales principales, prevalecían entre las tribus en varias regiones del mundo, diversas creencias en respecto a los poderes divinos o supernaturales. Algunos grupos en la región del sur de Rusia, que se llamaban los Arios-Raza Aria (gente honorable o noble) se los conoce ahora como Indo-europeos, porque su idioma fue la base de varios idiomas europeos. Se imaginaban que las fuerzas de la naturaleza y las condiciones que determinaban la vida humana, influían los poderes superiores a los que ellos ofrecían una variedad de alimentos y animales como sacrificio. A mediados del tercer milenio, antes de la era corriente, algunos de ellos viajaron hacia lo que ahora es Escandinavia, Alemania, Grecia, Italia y el norte de la India. Con el tiempo, se convirtieron en dos grupos separados hablando diferentes formas de Indoeuropeo, una forma de Sánscrito que todavía se usa hoy día. Las creencias religiosas y sus prácticas que con el tiempo se formalizaron continúan desarrollándose y muy a menudo influyen el desarrollo cultural humano, así como las decisiones políticas.

1800 – 1500 (ACE)

Judaísmo: Babilonia, Israel, Líbano

El nombre de Judaísmo proviene de Jehová, el cuarto hijo de Jacobo, hijo de Abran, fundador de los hebreos. La palabra judío proviene del Latín, *Judaeus*, del hebreo *Yehudhi*. Las doctrinas del judaísmo en el Tora: el primer de los cinco libros del Testamento Antiguo. El monoteísmo (enseñanza que existe solo un Dios) es la base del idealismo judío y sus prácticas judías.

Amarás a tu prójimo como a ti mismo – *Levítico 19:18*

Hinduismo: India

La mejor descripción para la cultura, puntos de vista religiosos y prácticas de la mayoría de la gente de la India es *Sanatana Drama*, “el camino correcto eterno”. Drama significa “aquello que confirma y apoya.”

El nombre de “Hinduismo” fue introducido por forasteros. El nombre del río Sindhu a lo largo del oriente de la India, se pronunciaba como *Hindu* en la antigua Persia y se cambió a *Indu* por los griegos y más tarde al Inglés: *Indus*. Los griegos llamaban al país a oriente del río, India. Sus habitantes llegaron a conocerse como los Hindues y sus prácticas y creencias como Hinduismo. Contrario al popular concepto, no se da homenaje a una variedad de dioses, se reconoce una Realidad Suprema. Los llamados “dioses” se ven como fuerzas de expresión y poder de esa Realidad. Los conceptos filosóficos y prácticas de los adherentes de Sanatana Drama como se describen en los Vedas y considerados como “el conocimiento revelado” se tratan en la literatura extensiva, conocida extensamente como el Bhagavad Gita y los Upanishads.

¡Condúceme de lo irreal a lo real! ¡Condúceme de las tinieblas a la luz!  
¡De mi creencia en la muerte hacia la realización de la inmortalidad!

English Text: Lead me from the unreal to the real! Lead me from  
darkness to light! Lead me from (belief in) death to (realization of)  
immortality! – *Brihadaranyaka Upanishad* –

600 a 500 (ACE)

Shinto (las “enseñanzas” o “los pasos de los dioses”):  
Japón

Shinto se originó de las tradiciones prehistóricas religiosas. Ahora tiene las influencias de Budismo y Confucionismo. Algunas de sus características son el fuerte linaje de la familia, la cooperación social y la reverencia hacia los antepasados de uno.

En los tiempos antiguos, los sacerdotes de Shinto eran miembros de grupos de familias especiales que servían en la corte. Hoy día, grandes santuarios tienen a su disposición sacerdotes a tiempo completo, los más pequeños por menos tiempo. El rol del sacerdote es de interceder entre los dioses o fuerzas espirituales (*kami*) y los ciudadanos locales, y de presentar ofertas.

Confucionismo: China

Confucio (*K'ung Fu-tsu*, “el gran maestro K'ung”) enseñó que el destino de cada persona se determina por su buena conducta.

De acuerdo a la tradición, Confucio era un empleado del gobierno en el estado federal de Lu. Cuando tenía cincuenta años, al darse cuenta que sus superiores continuarían indiferentes a sus ideales, dejó su trabajo y por trece años viajó de estado en estado, esperando iniciar una reforma social y política, después empezó a escribir. Enseñó que para que exista orden y paz en el mundo, la gente debe aprender a vivir de acuerdo a sus tendencias virtuosas.

Mantiene la fe y la sinceridad como el primer principio. – *Confucio*

Budismo – India

El nombre de Buda es un título que indica que la persona es espiritualmente iluminada: de la raíz del verbo Sánscrito *budh*, “estar completamente despierto, saber”.

Siddhartha Gautama, era un príncipe Indio joven que se entristeció mucho al ver el sufrimiento que experimentaba la ma-

yoría de la gente. Queriendo descubrir la permanente solución para el sufrimiento humano, dejó su hogar, examinó los varios sistemas filosóficos y aprendió y practicó los métodos de meditación yoga. Después de varios años de una vida ascética que debilitaron su cuerpo que no resultaron en grandes cambios de conciencia, escogió el “camino medio”, la moderación. Su fin, el cual realizó, era *nirvana*: la completa abstención de condiciones que limitan la conciencia e interfieren con la meta del Auto-conocimiento.

La enseñanza fundamental del budismo se basa, en renunciar o sobreponerse a los deseos fuertes que causan el desequilibrio mental y emocional y lo inclinan a uno a actuar erróneamente: se deben practicar los conceptos especificados en el sendero de los ocho pétalos. Sus categorías son las siguientes: la conducta moral: palabras, acciones y vida correctas; la disciplina mental: esfuerzo, atención y concentración correctos; y la sabiduría intuitiva: intenciones y puntos de vista correctos.

Las palabras, acciones y vida deberían ser constructivos y alentar el bienestar de los demás. Las energías deberían ser sabia y efectivamente alentadas y ejercidas. Ver las cosas como realmente son y atentamente, significa prestar atención. La concentración resulta en la maestría de la atención. La sabiduría intuitiva proporciona el conocimiento correcto de uno mismo y de las realidades superiores, y facilita tomar decisiones correctas. El Buda enseñó a muchos discípulos y estableció varios monasterios; vivió hasta una edad avanzada. Los maestros de budismo fueron al Tibet en el siglo siete y más tarde a la China y otras regiones del Asia. *Zen* es la pronunciación japonesa para el chino *Ch'an*, que es la abreviación de *Channa*, la traducción china que en Sánscrito significa *dyana* (meditación.) El objeto de la práctica de Zen es la iluminación instantánea (*satori*.)

La decadencia es inherente en todos los componentes de las cosas. Trabaja hacia tu salvación diligentemente. – *Palabras atribuidas a Buda*

### Taoismo (dou'ism): China

Lao-tsu enseñó que el Tao (dou) “*El sendero*” para conocer la absoluta y pura Realidad, consiste en la conducta correcta y la práctica atenta las virtudes de humildad y compasión. La Pura Realidad que se observa no se ha manifestado pero es permanente y no cambia; produce la manifestación de la respiración (*ch'i* o la fuerza de vida) que produce el movimiento del principio activo de *yang*, y la serenidad del principio de *ying* (descanso.) Las interacciones de estos dos conceptos, se dice que, producen el mundo físico cambiante. En el reino no manifestado, prevalece la completa armonía; en el reino manifestado el equilibrio es continua transformación.

El ideal taoísta de la inmortalidad es el ser superior, en lugar de la preservación continúa del cuerpo. Aquel que aspira a ese estado puede usar las siguientes prácticas: la higiene y una dieta disciplinada, el control de la respiración, la circulación de “la respiración interna (la fuerza de vida),” la transmutación de las fuerzas de vida, el uso de hierbas y otras sustancias vivificantes, y actitudes y acciones correctas.

El origen del Cielo y la Tierra es aquel sin nombre. – *Lao tzu*

### Primer Siglo de la Era Corriente Cristianismo: Palestina, Grecia, Italia

La palabra *Cristianismo* se deriva de *Cristo*, un título que se le dio a Jesús en el Nuevo Testamento, para indicar que sus seguidores lo consideraban el Mesías, como está escrito en el Antiguo Testamento, este Mesías haría posible la liberación de la opresión política y establecería un orden social ideal.

Se sabe muy poco sobre la vida de Jesús o los hechos que ocurrieron a su alrededor. Se lo considera ahora el icono o la representación simbólica de las esperanzas y aspiraciones de millones de personas pertenecientes a varias sectas cristianas que promulgan ávidamente una variedad de opiniones. Mucho de lo que ahora se enseña en el Nuevo Testamento se formuló gra-



dualmente durante los tres primeros siglos en nuestra era por gente que pensaba que su entendimiento era correcto o formaron una teología que sirviera sus propios propósitos. La *Teología* es el estudio de Dios y los puntos de vista religiosos y sus prácticas o las opiniones organizadas y formalizadas sobre Dios y su relación con los seres humanos.

Los primeros cuatro libros del Nuevo Testamento, los evangelios (buenas noticias), se escribieron alrededor de 40 o 60 años después de la vida pública de Jesús, para inspirar y así, alentar las tres primeras comunidades antiguas cristianas. Estos tres se atribuyen a Mateo, Marcos y Lucas cuyos puntos de vista eran similares. Se cree que el evangelio de Marcos fue escrito primero.

Mateo empieza describiendo la ascendencia de Jesús desde Abran hasta José para indicar que se lo debería conocer como el líder futuro de los judíos. Después menciona que nació de una virgen. Lucas también incluye la historia del nacimiento virginal. Marcos y Juan no lo mencionan; ambos comenzaron siendo bautizados con Jesús, cuando ya eran adultos.

*Jesús* es la palabra griega para Joshua o Yeshu, Cristo, el título descriptivo, que se origina del griego *cristos*, (en Hebreo *Meshiah*) “ungir”. En algunas tradiciones religiosas, el sacerdote usa el aceite en la frente y otras partes del cuerpo de una persona como bendición. Los judíos seguidores de Jesús consideraban que él había sido bendecido únicamente por Dios o que fue divinamente bendecido.

No existe una fuente digna disponible sobre la vida de Jesús desde sus doce a treinta años, aunque existen historias no verificadas sobre sus viajes a la India y el Tibet para estudiar con santos y maestros durante esos “años perdidos”. Muchos historiadores piensan que Jesús nació (en el siglo 3 AC) durante la primavera, porque los pastores estaban cuidando a sus rebaños entonces (*Lucas 2:8*.) Los pastores cuidaban sus rebaños día y noche solo en la primavera cuando los corderos nacían. Durante los meses de invierno sus rebaños permanecían en corrales.

La idea de observar el nacimiento de Jesús en diciembre se consideró en el cuarto siglo. El mazdeísmo, una religión pagana

rival, celebraba *Natalis Solis Invicti* (el nacimiento del Invenible Sol Dios: Mitrás) durante el solsticio de invierno cuando el movimiento del sol hacia el sur indicaba la llegada de la primavera. La palabra *pagano* (del Latín *pagamus*, un paisano) se usaba para definir a todo aquel que no era cristiano, judío o de cualquier otra religión. El mazdeísmo era tan popular con el pueblo que en 274 el emperador Aureliano la hizo la religión oficial romana. Los líderes de la iglesia queriendo sustituir el mazdeísmo con las influencias cristianas, decidieron celebrar el nacimiento de Jesús en lo que ahora es el 25 de diciembre. La Navidad (en inglés: Christ Mass – Misa de Cristo) se estableció finalmente en 337, un poco más de dos décadas después que se había proclamado el cristianismo como la religión oficial romana en 313.

La celebración de la pascua cristiana se origino debido a una ceremonia pagana anual, en homenaje a la diosa sajona Estre y su hijo. Los cristianos que no celebraban “Estre” con sus vecinos, no eran muy bien aceptados. La celebración de la pascua tomaba lugar durante la celebración de Estre para que los cristianos pudieran ponerse en contacto con aquellos miembros de la comunidad “pagana” y así poder convertir a algunos de ellos.

Se han publicado varias opiniones sobre la crucifixión y resurrección de Jesús. De acuerdo al Nuevo Testamento, mataron a Jesús porque su popularidad con la gente ponía en peligro el dominio de Roma. Algunos historiadores creen que Jesús no murió en la cruz, que lo enterraron vivo en una tumba, se recuperó y privadamente se reunió por varias semanas con sus discípulos, hasta que se fue al norte de la India (o algún otro lugar) y vivió hasta una edad avanzada. Se dice que una tumba de piedra en Casimir contiene el cuerpo de Jesús. Si esto fuera verdad, no sería una idea alentadora para aquellos cristianos que creen que Jesús murió para expiar sus pecados, especialmente el pecado original, con el que dicen, cada persona nace debido a la desobediencia de Eva y su relación con Adán en el Paraíso Terrenal.

Los teólogos de la iglesia antigua debatían mucho el concepto del pecado, las faltas humanas y sus errores, especialmente en

lo que se refería a las leyes religiosas o morales y la mala conducta sexual. Asumían que la alegoría del Paraíso Terrenal era de aspecto sexual y siendo que el hombre y la mujer, instintivamente tienden a parearse, consideraban impuras las relaciones sexuales. Por esta razón ponían énfasis en la virginidad de la madre de Jesús y la necesidad de que toda la gente, incluyendo los bebés y niños pequeños se expiaran de los efectos de la mala conducta de Eva (el pecado original).

El rito del sacrificio de animales para aplacar a los dioses era una práctica común en esos tiempos. Promulgando que la muerte de Jesús, expiaría los pecados de los cristianos fue muy conveniente para alentarlos a seguir esta nueva religión. Muchos cristianos que ahora profesan creer en esto se ofenderían, o quedarían repugnados si se les pidiese su participación en una ceremonia donde corra la sangre de un animal para obtener la expiación de sus pecados.

Las doctrinas sobre el pecado original y la trinidad no se encuentran en el Nuevo Testamento. Jesús (Joshua, hijo de José) era un rabino de la palestina que se relacionaba abiertamente con los miembros de las comunidades judías y los alentaba a seguir sus tradiciones culturales y religiosas. Las opiniones que más tarde el auto-nombrado apóstol Pablo, quien no conoció a Jesús e hizo circular, fueron muy influyentes en formar los puntos de vista que ahora se promulgan extensamente en nombre del cristianismo.

Se ha traducido el Nuevo Testamento en muchos idiomas con una variedad de interpretaciones del significado de las palabras, historias y expresiones atribuidas a los individuos. A no ser que una persona pueda leer las versiones originales y tenga un conocimiento de las condiciones culturales, de como la gente vivía y pensaba, hacen dos mil años, no es posible que se pueda entender lo que se lee. Durante esos tiempos, los evangelios de Mateo, Marco, Lucas y Juan, y las cartas de los apóstoles que viajaban como misioneros, muy a menudo se copiaban por escribas que algunas veces cometían errores, anulaban palabras u oraciones, y suplementaban el texto con sus propios pensamientos o versio-

nes, o incluso embellecían el texto con historias que no se encontraban en la versión original.

Un ejemplo de este embellecimiento se encuentra en la historia del libro de Juan (Octavo capítulo) sobre la mujer acusada de adulterio. Algunos hombres la trajeron donde Jesús para saber lo que diría él cuando le preguntaron que debían hacer con ella. El castigo normal en esos tiempos era de apedrear al culpable hasta la muerte. Se lo presenta a Jesús escribiendo en el suelo, tal vez para tener tiempo para pensar sobre el asunto. El problema se resuelve cuando él dice: “Aquel sin pecado entre ustedes, sea el primero que arroje la piedra”. Los hombres sintiéndose “culpables”, silenciosamente se alejaron. Esta historia que ilustra la virtud del perdón, es un sermón frecuente que se ha dramatizado en películas y programas de televisión; no es el texto original del libro de Juan y tampoco se lo menciona en ningún otro lugar en el Nuevo Testamento. Se cree que fue escrito por un escriba anónimo o copiadador que decidió embellecer el texto o escucho esta historia de alguna otra persona.

Mientras que la Iglesia antigua estaba en sus etapas formativas, tenía que competir con otras enseñanzas religiosas más atractivas. Una era el Gnosticismo, la doctrina de sectas cristianas que apreciaba el estudio válido de la verdad espiritual, en lugar de la fe ciega de la doctrina religiosa. Los gnósticos consideraban que conseguían la salvación solo aquellos que tenían el conocimiento correcto de las realidades superiores que les facilitaba trascender las circunstancias materiales.

Las enseñanzas atribuidas a Jesús en el Nuevo Testamento no son originales. El cultivo de las virtudes morales, el perdón, la compasión, la renunciación al egoísmo, la aspiración a ser espiritualmente consciente, la oración y la contemplación meditativa, se enseñaron por hombres y mujeres inspirados antes y durante el tiempo de Jesús.

Y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.

– *El evangelio de Juan 8:32*

## Islam: Arabia Saudita

Fundada en 622 EC por Muhammad, *Islam* es la palabra árabe que significa “rendición”. El Corán es el libro sagrado de los musulmanes devotos que oran cinco veces al día y sinceramente desean cumplir con la voluntad de Dios.

En Dios pongo mi confianza. – *El Corán 9:129*

La mayoría de las religiones tienen una variedad de sectas cuyos seguidores privadamente o abiertamente profesan varios credos (creencias u opiniones) y la importancia de sus ritos y sus preferencias de estilo de vida. Algunos tienen enseñanzas esotéricas que se ofrecen solo a individuos especiales dentro del cuerpo de los creyentes y no son profesados públicamente. Algunas han tenido y continúan teniendo místicos: individuos que fervientemente aspiran la experiencia directa y el conocimiento con Dios por medio de la oración y/o la meditación contemplativa.

Debido a que las doctrinas religiosas y los conceptos filosóficos generalmente son influidos por las experiencias personales, las opiniones y las circunstancias sociales y culturales de las personas que los originaron o proclamaron, deberían ser cuidadosa, intuitiva e intelectualmente examinados hasta que se descubra lo que es verdadero. Aunque la aceptación inocente de lo que otros creen, dicen o hacen puede temporalmente aquietar la mente y proporcionar un grado de satisfacción emocional, no satisface completamente el deseo de tener un conocimiento correcto de la esencia del ser y de las realidades superiores.

Durante los últimos ciento cincuenta años se han formado varios movimientos religiosos; algunos con las características de religiones formales, otros con énfasis en el ideal de alentar la espiritualidad en vez de la adherencia a prácticas y puntos de vista tradicionales. Algunos de estos movimientos organizados que se desarrollaron en el Japón, Sur América y los Estados Unidos, han atraído a millones de seguidores, y por medio de su literatura y trabajos influyeron más personas que anteriormente no se identificaban formalmente con éstos. La Escuela de Unity de

Cristianismo Práctico, Ciencia Religiosa, Ciencia Divina, y muchos otros movimientos recientemente establecidos con centros de estudio e iglesias prósperas alrededor de los Estados Unidos y otros países, promulgan una enseñanza referida como el Nuevo Pensamiento. Sus seguidores practican el pensamiento positivo, la vida sana, la posibilidad de la curación espiritual, y la libertad de todos de investigar independientemente realidades superiores.

Durante las últimas décadas mucha gente, especialmente en los Estados Unidos y Europa, activamente han estado envueltos en lo que se llama la Nueva Edad (New Age) hacia la Autorrealización. Muchos seguidores se sienten atraídos por sus prácticas sanas, pensamiento positivo, ejercicios físicos, el hatha yoga, y otras rutinas para una vida sana y la meditación. Otros están principalmente interesados en actividades no productivas como el espiritismo, el hipnotismo, los ritos de magia, viajes hacia vidas pasadas, dietas, seminarios o conferencias que vigorosamente promulgan la “iluminación espiritual rápida” o practicas que darán lugar a una era de iluminación global por medio de la visualización y la oración.

Entre los seguidores de los grupos religiosos tradicionales así como los pensadores más liberales, persiste una expectación interna de la posibilidad de que un maestro o un salvador mundial aparezca muy pronto entre aquellos espiritualmente despiertos y traiga el orden y la armonía mundial.

Es un error grave idolatrar o adorar a gente espiritualmente iluminada del pasado o de nuestros tiempos, porque crea la ilusión de gran diferencia entre ellos y nosotros. Lo que es necesario y está ocurriendo ahora, es que más gente reconozca su propia esencia espiritual y preste atención a prácticas efectivas que les permitan actualizar su cualidades y capacidades naturales.

## G L O S A R I O

**absoluto** Perfecto, completo. Puro sin mezclas. Sin límites.

**adivino/clarividente** Aquel que discierne correctamente la verdad de lo que se observa.

**actualizar** Realizar la acción. Las metas se actualizan cuando se realizan. Las habilidades se actualizan cuando se expresan.

**agnosticismo** La teoría de que aunque no se niega la existencia de Dios, asegura que no se puede conocer a Dios y que solo los fenómenos objetivos son objetos de un conocimiento real.

**alma** Una unidad de conciencia pura con el intelecto/ego borroso que no está consciente de su esencia de conciencia pura. Las almas que se involucran con la materia tienen cuatro características: la conciencia del ego (un sentido falso del ser); la habilidad de estar conscientes de los objetos de percepción; una mente; y la inteligencia, la capacidad de poder discriminar.

**alucinación-ilusión** Una percepción falsa o errónea de los objetos o hechos. El fenómeno producido por la mente o cerebro sin ninguna base real.

**amor** Afecto intenso (cariño) hacia alguien o alguna cosa viva.

**ashram** Un lugar de retiro y tranquilo para el estudio y para prácticas espirituales que proporciona un medioambiente alentador donde los aspirantes pueden vivir sin distracciones.

**astrología** El estudio de las posiciones y aspectos de los planetas y sus influencias posibles en el curso de la vida humana.

**ateísmo** La negación e incredulidad de la existencia de Dios.

**avatar** La total encarnación de las cualidades y poderes divinos. Un alma iluminada espiritualmente que encarna para impartir influencias divinas en los hechos humanos y la conciencia planetaria. El concepto del “avatar universal” impersonal es que las cualidades divinas de los individuos se descubren y se hacen continuamente influyentes a medida que la conciencia individual y colectiva se va iluminando.

**ayurveda** Sánscrito *ayus*, vida; *veda*, conocimiento. El método natural de alentar el bienestar completo que se desarrolló en la India hace miles de años. Los procedimientos de diagnóstico incluyen el examen del pulso del paciente, la temperatura del cuerpo, la piel, los ojos, las características psicológicas, actitudes mentales, comportamiento y otros factores. El tratamiento puede incluir la dieta y hierbas con propósitos específicos, ajustes de actitud, modificación de comportamiento, regímenes de desintoxicación, práctica de meditación, y otros procedimientos usados para restaurar el equilibrio de la constitución básica del cuerpo/mente.

La constitución básica del cuerpo/mente se regula por medio de tres principios sutiles gobernantes (*vata*, espacio/aire; *pita*, fuego; *kapha*, agua/tierra). Se escogen alimentos de acuerdo a su gusto (dulce, amargo, salado, picante, agrio, astringente). La transformación de los alimentos, se dice que, progresa a través de ocho estados: plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, tuétano, esencias reproductivas, y energía refinada que refuerza el sistema de inmunidad.

En el *Charaka Samhita*, un texto principal de ayurveda, se describen los usos medicinales de más de quinientas hierbas. Los conocimientos de las prácticas de ayurveda se dispersaron desde la India hasta el Tibet, China y los países mediterráneos, y más recientemente en Europa y las Américas. Durante los años bajo el poder Inglés en la India, las prácticas de ayurveda declinaron en las regiones urbanas pero continuaron siendo el método preferida de curación y salud en la mayoría de la población urbana. Se han establecido varias universidades de Ayurveda recientemente en la India y existen clínicas que proporcionan servicios de Ayurveda en muchos países.

La medicina de Siddha, un sistema similar, se desarrolló en el sur de la India. Se cree que muchos de sus tratados se han escrito por santos (*siddhas*) iluminados, entre éstos Agastya, a quien se le atribuye dones especiales. Los practicantes de este sistema también prescriben las cenizas de piedras preciosas y metales purificados para la curación y el rejuvenecimiento.

**Bhagavad Gita** Canción divina o santa (*bhaj*, dar reverencia o amor, *gai*, canción). Es una historia en la cual cada carácter, objeto, y hecho simbólicamente ilustra un ideal o principio moral o religioso. Krishna, uno de los caracteres principales, representa la conciencia iluminada que revela al buscador de la verdad (Arjuna) “el sendero eterno de



la honestidad” con énfasis en el conocimiento, servicio sin egoísmo, devoción y la meditación.

**buddhi** La raíz del verbo *budh*, saber, conocer. Se dice que una persona iluminada espiritualmente es un buda, uno que sabe la verdad de la vida. Debido a que las almas son unidades de una Realidad, al centro de nuestro ser, todos tenemos la “naturaleza del buddha”.

**campo** Uso Metafísico: Algo donde pueden ocurrir hechos. Nuestra conciencia es un campo. La mente cósmica es un campo. El aspecto de la conciencia Suprema del Todo y el reino de la Naturaleza primordial son campos.

Física: Una región de espacio indicado por las propiedades físicas tales como las fuerzas gravitacionales o electromagnéticas.

**campo trascendental** Conciencia Absoluta (pura). Referida como existencia-ser porque no tiene atributos. Aquello que últimamente se realiza.

**capacidad** La habilidad de poder recibir, mantener y absorber.

**categorías de la Manifestación Cósmica** Las prácticas de Yoga se basan en un sistema filosófico que enumera las categorías y define los procesos de manifestación cósmica. La Conciencia Suprema existe eternamente. Su aspecto absoluto no cambia; su aspecto expresivo está sujeto a cambios de acuerdo a los estados de sus atributos primarios (*gunas*) que regulan las fuerzas cósmicas. Cuando tres *gunas* están en un estado de equilibrio, la manifestación de las fuerzas cósmicas no ocurre. Cuando *tamas guna* (inercia) es influyente, una vibración del poder de la Conciencia Suprema emana, en la cual se producen el tiempo, espacio y las fuerzas cósmicas. Desde el campo unificado de la Naturaleza primordial, se proyectan fuerzas magnéticas y eléctricas como las cinco influencias/elemento sutiles: espacio con fuerzas cósmicas que tiene la potencia de forma como materia; aire (los elementos gaseosos); fuego; agua; y tierra; los cuales interactúan para producir la materia física. Las cinco influencias/elemento sutiles se llaman las esencias reales del universo material. Se dice que la manifestación de los elementos ocurre cuando la mitad de una influencia/elemento se combina con un octavo de una parte de cada una de las otras cuatro influencias/elementos.

**cielo** Originalmente un término cosmológico usado para referirse a

una región del universo, que más tarde se usó para describir el ideal religioso. En la filosofía antigua del medio oriente, el cielo se imaginaba como una región del cosmos físico más allá del reino trascendente. En la mitología griega, se creía que Zeus vivía en el Monte Olimpo. Los autores de los libros del Antiguo Testamento se referían al cielo como el reino de Dios de donde gobernaba y en el cual los devotos religiosos eventualmente serían acogidos. El Nuevo Testamento indica una versión modificada del cielo como una creación de Dios, donde Dios permanece, así como la óptima condición de bendición que experimentan aquellos que están preparados espiritualmente. Las sectas cristianas tienen varios conceptos del cielo.

**ciencia** Observación disciplinada, identificación precisa e investigación experimental de fenómenos mundanos y otras realidades.

**compasión** Sentimiento enfático por el sufrimiento o infortunio de los demás, junto con la tendencia a prestar ayuda o apoyo.

**concentración** Un flujo sin interferencias de la atención.

**conciencia** Nuestra conciencia refleja las percepciones de nuestra mente. Cuando nuestra conciencia está borrosa y las percepciones no son correctas, resultan en las ilusiones (percepciones erróneas). El uso correcto de los poderes discriminatorios de la inteligencia facilita que evitemos las ilusiones.

La habilidad de reconocer la diferencia entre lo correcto y lo erróneo en respecto a nuestro comportamiento, con el conocimiento de que uno debe actuar de acuerdo a éste. La sumisa aceptación del sentido de un comportamiento correcto.

**Conciencia Cósmica** Conocimiento y entendimiento de la unidad (totalidad) completa de la vida.

**constitución mente-cuerpo** Formada por características inherentes, influencias medioambientales prenatales y postnatales y las condiciones kármicas con las que uno ha nacido. Los tres principios gobernantes (*doshas*) de los procesos psicológicos son vata (aire o los movimientos fluyentes); pitta (fuego, aquellas influencias químicas, biológicas y la transformación psicológica); Kapha (sustancias densas, húmedas que proporcionan ayuda, lubrican y nutren). Las indicaciones de una influencia equilibrada de vata son una eliminación fecal suficiente, el sueño profundo, un sistema de inmunidad fuerte, la función ordenada

los sistemas del cuerpo, y la estabilidad emocional. Las indicaciones de una influencia equilibrada de pita son los fuertes poderes de digestión, la vitalidad, la decisión, los agudos poderes de inteligencia, la auto-seguridad y el valor. Las indicaciones de una influencia equilibrada de Kapha son la fuerza física, la serenidad, la resolución mental firme, los pensamientos racionales, la paciencia, la fortaleza y la adaptabilidad hacia las circunstancias. Cuando la constitución de la mente-cuerpo está equilibrada, prevalece la salud psicológica y física. Cuando no está equilibrada, se puede experimentar aficciones físicas o psicológicas. Se puede restaurar el equilibrio por medio de ajustes en actitud, modificación de comportamiento, dieta, regimenes terapéuticos apropiados y el cultivo de la conciencia espiritual. Ver *ayurveda*.

**consciente** En uso ordinario: la conciencia de la auto-identidad y la totalidad de los sentimientos, actitudes, opiniones, creencias, lo que se cree que es verdadero, y la cualidad y grado de nuestras tendencias y capacidades que son influidas por condiciones externas y que pueden ser reactivas o receptivas a éstas. En el uso Metafísico: La esencia de lo que somos, nuestra naturaleza real, inherente, que no cambia. La Conciencia Suprema es la esencia de la única Realidad Suprema.

**contemplar** Del Latín *com*, intensivo; *templum*, un espacio para observar algo. Examinar, reflexionar, o considerar algo como posible. Mirar algo con la esperanza de descubrimientos.

**corazón** El corazón físico es el órgano hueco muscular en la cavidad torácica que bombea sangre. Metafísica: la esencia del ser de uno y las sensibilidades, el verdadero Ser. Cuando los sabios o clarividentes nos dicen “busca la verdad en tu corazón” esto significa que la esencia al fondo de nuestro ser debe contemplarse, descubrirse y experimentarse en un estado meditativo.

**chakras** Sánscrito “ruedas”. Los siete centros principales astrales en la columna y el cerebro. Cada uno tiene atributos únicos.

El primer chakra situado en la base de la columna y tiene el atributo de los elementos de la tierra. El sabor frecuencia-prana es dulce. El color es amarillo. El sonido es como el zumbido inquieto de las abejas. Sánscrito: *muladhara*, “cimiento”. Una característica psicológica de este chakra es la estabilidad.

El segundo chakra situado en el sacro de la columna, tiene el elemento del agua. El sabor es astringente. El color es blanco. El sonido

es como de una flauta. Sánscrito: *swadhisthana*, “el hogar de la autoconciencia”. La característica influyente es la sensualidad.

El tercer chakra situado en la región lumbar de la columna opuesta al ombligo. Elemento de fuego. El sabor es amargo. El color es rojo. El sonido es como de un arpa. Sánscrito: *minipura*, “la ciudad de joyas”. Cuando la conciencia se identifica con este chakra, uno puede expresar el auto-control y la aspiración ferviente hacia el crecimiento espiritual.

El cuarto chakra situado en la región dorsal de la columna entre los omoplatos. Elemento de aire. El sabor es agrio. El color es azul. El sonido es como de un continuo gong. Sánscrito: *anahata*, “sonido silencioso”. Cuando la conciencia se identifica con este chakra, uno puede dominar los sentidos y las fuerzas vitales.

El quinto chakra situado en la región cervical de la columna, opuesto a la garganta. Elemento de éter (espacio). El sabor es picante. El color es gris o nebuloso con puntos brillantes de luz blanca. El sonido es como el rugido del océano. Sánscrito: *vishudda*, “puro”. Cuando la conciencia se identifica aquí, uno puede tener poderes excepcionales intelectuales y el discernimiento intuitivo.

El sexto chakra, entre las cejas, el centro del ojo espiritual asociado con los lóbulos frontales del cerebro. Aquí se pueden percibir las fuerzas vitales fluyentes hacia arriba y el enfoque como una esfera de luz azul con círculos dorados y una luz blanca plateada en el campo azul. El dorado se considera la frecuencia de energía de Om; el azul oscuro, la frecuencia de la Conciencia de todo lo que prevalece dentro de la creación; el blanco, como la luz de las estrellas es la Conciencia más allá del fenómeno relativo. Sánscrito: *ajna*, “poder decisivo de la voluntad o intención, control o mandato-orden”.

El séptimo chakra: relacionado, pero no limitado al cerebro superior. La Conciencia pura y transcendencia de los estados mentales y físicos y de todas las condiciones que modifican o deforman (tuercen) la conciencia. Sánscrito: *sahasrara*, “con miles de rayos”.

**chant-cantos** Canticos melódicos, líricos entonados repetidamente. Estudios han demostrado que chanting puede reducir el estrés, calmar la mente y resulta en interacciones armoniosas entre los hemisferios del cerebro.

**decisivo** Caracterizado por decisiones resolutas o determinadas.

**deísmo** La creencia que Dios ha creado el universo, pero que está

separado de éste, y que no tiene influencia en el fenómeno, y que no proporciona revelaciones.

**deseo** Querer o desear algo. Los deseos hacen que llenemos nuestras metas y nuestros propósitos. Los deseos alentadores de vida que contribuyen a nuestro bienestar son aceptables. Los deseos inútiles u obsesivos que interfieren con nuestro pensar racional, que causan disturbios emocionales, o que permiten comportamientos erráticos o equivocados se deben evitar y deben reemplazarse con deseos sanos y alentadores.

**desilusión – engaño** Una idea, concepto o creencia erróneo.

**devoción** Atracción fuerte. Lealtad o apego.

**dharma** Aquello que apoya o alienta, mantiene los procesos de vida y alienta la evolución. La vida dharmica consiste en vivir en armonía con el orden cósmico. Adherirse al sendero de acuerdo con los procesos ordenados de la Naturaleza para llenar el drama de uno: los propósitos que son constructivos y significativos.

**Dios** El absoluto aspecto es ser-existencia pura sin ninguna característica distinguible. El aspecto expresivo (El Todo o la Divinidad) tiene atributos constituyentes (*gunas*) que abarcan su poder vibratorio, emanado así como el universo.

La palabra *Dios* (en Alemán “el bien supremo”) se deriva del lenguaje Indoeuropeo, que en su forma anterior significaba “el invocado”. La única forma, no alemana, que ha sobrevivido es en Sánscrito *hu* (“invocar a los dioses”), una forma que en Rig-Veda (Himno de Sabiduría) como *puruhutas* (“muy invocados”). Se usa la palabra *Brama* en Sánscrito para referirse al aspecto de creación-producta, expansiva, de la Conciencia Suprema. *Brahman* se usa para indicar la absoluta Conciencia Suprema.

Los musulmanes cuya devoción sumisa al ideal de Dios usan la palabra *Allah*, el Gran Adorado. Muchos cristianos usan las palabras, Dios, Padre Eterno y Señor.

Los nombres que se usan para referirse a Dios reflejan lo que la gente imagina que es el atributo superior de deísmo. Zoroastismo en el antiguo Persia (Iran) usaban *Ahura Mazda*, El Gran Creador. En hinduismo, algunos aspectos de deísmo se caracterizan de acuerdo a sus influencias presumidas o roles: Madre Divina, una influencia

nutriente; Ishwara, aquello que rige o regula el orden cósmico; Shiva, influencia transformativa, regenerativa; Vishnu, aquello que preserva; Saraswati, diosa de la palabra y aprendizaje; Lakshmi, diosa de la prosperidad y buena fortuna. Las diosas se presentan como energías creativas de los dioses (fuerzas cósmicas y sus influencias únicas).

**discípulo** Latín *discipulus*; de *discere*, aprender. Un adherente del sistema filosófico o la tradición espiritual.

**divinidad (Godhead)** El Todo. El aspecto del Todo de la Conciencia Suprema del cual emanan los poderes vibratorios (Om) que producen y sostienen a los universos.

**ego** Un sentido ilusorio (erróneo) del sentido del Ser que causa y sostiene el sentido falso de identidad. Cuando se purifica el ego, somos conscientes de ser una unidad de conciencia pura y que el ego es un punto de vista desde el cual desapasionadamente se observa el fenómeno objetivo y subjetivo.

**egoísmo** Un sentido agrandado de auto-importancia que puede resultar en un sentido fuerte de individualismo y voluntad arrogante.

**emoción** Una reacción subjetiva de sentimiento hacia algo observado o experimentado. Pensamientos, recuerdos, olores, gustos, los comportamientos o palabras de otros, y los hechos y circunstancias objetivas que se observan o experimentan pueden resultar en sentimientos de aversión, temor, inseguridad, tristeza, soledad, deseo, confianza, felicidad, seguridad, bienestar, compasión, atracción, y otra reacción emocional que puede ser leve, mediana o intensa. La estabilidad emocional y la madurez proporcionan una base firme para el crecimiento espiritual.

**era** Una duración de tiempo. Ver *Yuga*.

**esencia total (El Todo)** Ver *Divinidad*

**espacio** La extensión infinita de la realidad tridimensional en la cual ocurren los hechos.

**spiritismo (Channeling)** Una palabra moderna para medios: La creencia que las almas que han dejado este mundo pueden conectarse por medios telepáticos u otros medios, con el propósito de establecer una comunicación. Algunos gente trata de conectarse con almas en el

reino astral para probar su existencia con la esperanza de obtener conocimientos superiores. La gente que dice que puede hacer esto son deshonestos o se engañan. Deberían concentrarse en actualizar sus cualidades divinas.

**espiritual** Relacionado a o de Dios y a las almas.

**estado** Un nivel, grado o periodo de tiempo en el curso de un proceso.

**éxtasis** El gozo puro de la conciencia del ser, en lugar del estado mental de felicidad o el sentimiento emocional o estado anímico.

**evolución** Un proceso, generalmente gradual, en el cual algo cambia a una forma diferente, generalmente mejor o más compleja. La evolución espiritual puede acelerarse por medio del esfuerzo correcto y concentrado.

**fe** Creencia segura de la verdad, valor o confiabilidad en algo. La creencia no basada en pruebas o evidencia material. La convicción religiosa o espiritual.

**filosofía** Del Latín *philosophia* < Griego *philosophos*. El amor y la búsqueda de la sabiduría por medio del estudio diligente y la autodisciplina.

**gracia** Los beneficios dados libremente, la buena fortuna, provisiones o apoyos.

**gunas** Los tres atributos constituyentes del aspecto de la Conciencia Suprema que perdura en el campo primordial de la Naturaleza y un universo y que regula las fuerzas cósmicas.

Sus influencias son: 1. *sattwic*, elevadoras e iluminadoras; 2. *rajasic*, transformadoras; 3. *tamasic*, la inercia.

**gurú** Aquello que remueve (*ru*) la oscuridad o ignorancia (*gu*). Un maestro. En las tradiciones de iluminación se ve a un gurú como el conducto a través del cual se pueden transmitir al discípulo, que es receptivo o está listo a recibir, los conocimientos superiores y fuerzas transformativas.

**Hinduismo** Una palabra usada por los extranjeros que invadieron India. Se refería por los antiguos Persas como el río *Hindu*, al río Sindu que corría entre el mar arábico y formaba parte del borde al oeste de la India. Los griegos se prestaron ese nombre, cambiándolo a

“Indos”, que más tarde se convirtió en la palabra en inglés “Indus”. Los griegos se referían a lugar al este de “Indos” como India. Su población llegó a conocerse como hindúes y su cultura y prácticas religiosas como hinduismo. El nombre tradicional de sus prácticas es *Santana Drama*, “El camino eterno de vivir correctamente”, porque están de acuerdo con las leyes del orden cósmico. Su gente conoce a la India como Bharatabvarsha o Bharat, derivados del nombre de un rey antiguo.

**Holístico** Énfasis en la importancia de la integridad de algo y la interdependencia de sus partes y procesos.

**humildad** Ausencia de egoísmo.

**iluminación** Proporcionar con la sabiduría o descubrimiento espiritual.

**ilusión** Del latín *Illusio*, una imitación o falsedad de algo. Una percepción errónea de la realidad objetiva o subjetiva: de pensamientos, conceptos, sentimientos o cosas externas o hechos.

**imaginación** Un concepto o visión mental de algo que todavía no existe. La fantasía es la imaginación no controlada.

**iniciación** Del latín *initium*, comienzo; de *inire*, entrar-pasar. Un nuevo comienzo. Un rito del paso hacia un campo de conocimiento y la unión de los adherentes en ese conocimiento.

**inspirar** Del latín *inspirare*: en-, *dentro*, y *spirare*, respirar. El ser inspirado es ser afectado; o el despertar por la influencia divina.

**intelecto** La facultad de discriminación o discernimiento.

**intensivo** Concentrado. Enfocado.

**intuición** Percepción directa sin la ayuda de los sentidos.

**lograr** Realizar. La relajación, calma mental, cualidades espirituales y estados super-conscientes se logran por medio de la práctica de meditación.

**karma** Cualquier influencia que puede causar un efecto. Los condicionamientos subconscientes y las tendencias, actitudes mentales, comportamientos, inclinaciones, expectativas y deseos son los aspectos personales de la condición kármica. Las condiciones kármicas que son dificultosas se pueden resistir, debilitar y neutralizar por medio de pensamientos, sentimientos y comportamientos constructivos y la



práctica de la meditación super-consciente.

**Kriya** Una palabra en Sánscrito para una acción o proceso que puede producir un efecto deseado.

**Kriya Yoga** El comportamiento y pensar disciplinados, el descubrimiento de la esencia del ser de uno, y el rendimiento con devoción a Dios (ver a través de o trascender las ideas ilusorias del Ser). Prácticas Intensivas (concentradas) que facilitan que se experimente el crecimiento espiritual rápido.

**kundalini** La fuerza del alma, que generalmente está adormecida en las personas que no han despertado espiritualmente todavía. En los individuos que han despertado espiritualmente, sus energías son vivificantes y transformativas. Despiertan debido a su aspiración de crecer espiritualmente, la devoción, meditación y querer estar en lugares donde las influencias espirituales son fuertes y en armonía espiritual y mental con una persona iluminada.

**luz** Radiación electromagnética. Viaja 186,282 millas por segundo. La radiación del sol viaja 93 millones de millas hacia nuestro planeta en aproximadamente ocho minutos, donde la percibimos como luz cuando tiene el impacto con la atmósfera del planeta. Las longitudes de ondas que producen los colores rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta son visibles para los humanos. El rojo generalmente se cree que es producido por la frecuencia baja y ola larga; el violeta por una alta frecuencia y ola corta. Las frecuencias de televisión y radio FM son mas bajas de la roja; ultravioletas, los rayos X y los rayos gamma están más allá del violeta. Todas las frecuencias ultravioletas visibles e invisibles son luz. Cuando un electrón en un átomo se impacta debido a la radiación o choca con otro átomo, recibe energía que puede absorber o emitir como un fotón (partícula) de luz de una longitud de onda.

**Maestro** Del latín, *magister*. Uno que es reconocido que tiene la experiencia en una rama de aprendizaje o que tiene habilidades y dotes únicos. Un maestro de yoga (samadhi) puede controlar sus impulsos sensoriales, sus fuerzas vitales, sus estados mentales y emocionales y los estados de conciencia.

**mantra** Del Sánscrito *manas*, mente, y *tra*, proteger. Una palabra, frase, o sonido usado para enfocar la atención, cuando se medita.

**materia** Energía limitada (confinada) que ocupa espacio.

**material** Una sustancia de la cual se hace algo.

**maya** Aquello que mide, define, limita, y produce formas de materia; características del campo primordial de la Naturaleza.

**meditación** Un flujo sin interrupción de la atención hacia un objeto o ideal con el cual uno aspira a identificarse o a realizar. Apartar la atención y conciencia de las condiciones externas, los sentidos, las emociones y los estados mentales, que lo ayudan a uno a realizar su esencia pura de conciencia del ser y la realidad de Dios.

**mente** Del Sánscrito *manas*, pensar. Nuestra mente procesa percepciones y organiza la información.

**mente cósmica** La mente universal única de la cual todas las mentes se derivan o forman parte de ésta. Nuestros estados mentales, las tendencias subliminales y nuestros impulsos, pensamientos, deseos y las interacciones con la mente cósmica que se inclina a expresar positivamente o manifestar circunstancias correspondientes.

**metafísica** Del latín *metaphysica* <Griego *tà metà tà physicà*, “las cosas después de la física”, el título dado al tratado de Aristóteles sobre los primeros principios que siguieron su tratado de la física. La rama de filosofía que investiga los primeros principios de la última realidad, incluyendo la naturaleza del ser y la cosmología.

**milagro** Un hecho que parece imposible de explicarse por medio de las leyes naturales porque las leyes naturalezas que la originaron generalmente no se conocen.

**misticismo** La disciplina espiritual practicada para unir la atención y la conciencia con la verdadera naturaleza de uno y Dios o la última realidad, generalmente por medio de la meditación contemplativa. La experiencia de tal realización. La creencia (fe) en la existencia de realidades más allá de los poderes de percepción que son accesibles por medio de la experiencia subjetiva, tal como la intuición.

**modificar** Cambiar el carácter de algo, limitar o restringir. Nuestra conciencia ordinaria se modifica por medio de la información, de las ideas erróneas (ilusiones), la percepción errónea, el sueño, los recuerdos y las fantasías. La Super-conciencia no se modifica.

**nadi** Un canal o camino a través del cual fluye el prana (fuerza vital). Ida nadi es el canal a lo largo de la columna, la influencia lunar. Pingala es el canal derecho, la influencia solar. Sushumna nadi, el canal central, es el canal a través del cual ascienden las fuerzas vitales cuando la atención está interiorizada o cuando se usan ciertos métodos de meditación (tales como Kriya paranayama). Dentro del sushumna nadi están dos canales astrales y un canal fino de conciencia-materia.

**Naturaleza primordial** El primer campo de la manifestación cósmica en la cual Om y sus aspectos manifestados, espacio, tiempo, y las fuerzas finas (sutiles) se unen.

**ojas** La energía fina (sutil) que refuerza el sistema de inmunidad del cuerpo. El último producto de la transformación de los alimentos. Se aumenta por medio de la paz mental, la vida sana, las prácticas espirituales y la conservación y transmutación de las fuerzas vitales.

**ojo espiritual** El sexto chakra en la frente y entre las cejas. Aquí se puede percibir luz cuando la mente del meditador esta quieta (calma). Ver *chakra*.

**Om (AUM)** La vibración del poder de la Conciencia.

**omnipotente** Con poderes ilimitados.

**omnipresente** Presente en todas partes.

**omnisciente** Sabiduría total.

**oración** Del Latín, *precaria*, obtener por medio de una petición intensa. El acto de hacer una petición (ruego). Generalmente el ruego reverente a Dios para algo que se desea o se necesita. La clase de motivación en la oración varía desde el ruego para beneficios materiales hasta la esperanza con la unión con Dios. La oración de uno puede ser vocal, mental, o una aspiración sin palabras. Las formas de oración pueden ser el reconocimiento, el agradecimiento, la confesión, la petición de ayuda para algo o la intervención. La oración contemplativa es simple, el rendimiento total de la conciencia hacia la presencia de Dios, sin palabras o conceptos. Cuando no se tiene el sentido de la comunión con Dios, uno puede paciente y silenciosamente, sentarse a orar con el conocimiento de que Dios es real. Cuanto más conscientes estamos de la presencia de Dios, no necesitamos pedirle nada. Cuando la conciencia de nuestra relación con Dios es constante, los hechos alentadores y

circunstancias para nuestro bien superior y el de otros, a menudo, se desarrollan espontáneamente y sin esfuerzo.

**paciencia** La fortaleza serena sobre circunstancias, mientras se permanece pacíficamente centrado en el alma.

**paramahansa** *Para*, más allá, trascendente; *hansa*, cisne. Uno que se considera un maestro espiritual, un alma libre ya no limitada por su karma o ilusiones cuyas acciones sabias siempre son apropiadas. Como un cisne que vive en la tierra y puede volar libre en el cielo, así paramahansa permanece en el mundo pero no está limitado por éste. De acuerdo a la mitología un cisne puede extraer la leche de una mezcla de leche y agua. Un paramahansa puede extraer la esencia divina mientras vive sin restricciones en el mundo.

**prana** Fuerza de vida. La fuerza de vida del alma fluye en el cuerpo en la medula en la base del cerebro. Cuando el prana fluye libremente, prevalece la salud. Cuando los flujos de prana están desequilibrados, débiles o perturbados, puede ocurrir el malestar físico o psicológico o la angustia. La práctica de Pranayama armoniza los flujos de prana en el cuerpo.

**pranayama** *Prana*, fuerza de vida que es *ayama*, no restringida. La práctica de pranayama generalmente envuelve la regulación de los ritmos de respiración para armonizar los flujos de la fuerza de vida en el cuerpo y calmar (aquietar) la mente como preparación para la práctica de meditación.

**prosperidad** Continuo desarrollo de hechos benéficos y circunstancias ideales que ocurren espontáneamente cuando los componentes espirituales, mentales, emocionales, físicos y medioambientales en nuestras vidas, se integran armoniosamente.

**psíque** En la mayoría de las culturas occidentales la palabra *psyche* (Latín del Griego *psykhe*, alma) generalmente se la considera como la mente que es el centro del pensamiento, sentimiento y comportamiento y los ajustes y la relación del cuerpo con su medioambiente social y físico.

**psíquico** Relacionado con o el alma o los poderes extraordinarios de percepción o habilidad.

**realización** Comprensión, experimentar y saber.

**redentor** La capacidad de restaurar, rescatar y de liberar.

**reencarnación** El renacimiento físico de las almas, debido a su necesidad o inclinación de tener experiencias en el reino físico. No es de beneficio espiritual el preocuparse demasiado por nuestras pasadas encarnaciones. La atención y esfuerzos deberían enfocarse al crecimiento auténtico espiritual que resultará en la liberación de la conciencia.

**reino astral** El reino de las fuerzas y energías de vida.

**reino causal** Las fuerzas cósmicas, eléctricas y magnéticas emanadas desde el campo primordial de la Naturaleza que producen los reinos astrales y físicos.

**renunciación** Dejar los apegos mentales y emocionales hacia cosas, circunstancias, estados emocionales, recuerdos, acciones y los resultados de las acciones. Esto se hace más fácilmente por la concentración y los propósitos con un valor verdadero.

**sabiduría** La comprensión de lo que es verdadero, correcto y duradero.

**sabio** Una persona muy experimentada, con sabiduría.

**salvación** Libre de dolor, malestar o ignorancia que puede ser temporaria o permanente, de acuerdo a los grados de conciencia espiritual de uno. La salvación limitada es una condición reducida: la Auto-realización puede ser incompleta. Las inclinaciones subliminales o las creencias erróneas o las ilusiones pueden todavía ser influyentes. Cuando todas las limitaciones quedan ausentes, la salvación es absoluta y permanente.

**samadhi** Dirigir la atención o conciencia a “a todo, completamente”, con un objeto o ideal de contemplación meditativa. Durante el samadhi preliminar, la atención y conciencia tienen la ayuda de un objeto de percepción. El Samadhi superior (puro) no necesita la ayuda adicional de un objeto.

**sanar** Hacerlo entero. Restaurar a su completa salud, bienestar o entereza espiritual.

**Sánscrito** El idioma puro (refinado) del cual se originaron más de cien idiomas indo-europeos. Procedente de la India durante la era Védica, nuevamente se está estudiando y usando más ampliamente.

El alfabeto sánscrito se lo considera un mantra con sonidos-frases que tienen significado y poderes espirituales, que contienen la semilla-frecuencia de creación. Cada sonido (*shabda*) tiene el poder (*Shakti*) que transmite, sin separación, un significado relacionado al sonido (*spota*). La contemplación de los sonidos-elementos sutiles o semillas (*bija*) revelan su verdadera esencia. Se cree que los mantras en sánscrito son únicos (especiales) cuando se usan para facilitar el despertar espiritual. Su potencia se deriva de Om, la corriente del sonido primordial, que emana del Todo Ser y que es expresivo en y como el universo.

**santo** De origen o carácter divino. Una persona cuyas cualidades divinas son expresivas.

**satanás** Mucha gente religiosa ha tratado de definir una gran variedad de presencias que se imaginan tener poderes que afectan a los seres humanos y a las circunstancias: dioses, semidioses, ángeles, diablos, demonios, hadas y fantasmas. Algunas de estas influencias imaginarias se ven como benevolentes; otros como malévolos. La palabra antigua hebrea *satanás*, significaba “obstructor” o algo que causa dificultades. Cuando el Nuevo Testamento se tradujo al Griego en el tercer siglo, se tradujo *satanás*, como *diabolus* (en Francés *diable*; Alemán: *Teufel*; Inglés *devil*). El esfuerzo original de concentrar todo lo malo en una forma personal ocurrió antes del siglo sexto, en Persia: donde se le dio el nombre de Ahiriman y se lo describió como el Príncipe de las Tinieblas con su afán eterno de controlar al mundo con el Príncipe de la Luz. Este concepto de una influencia personificada satánica, se adaptó de las ideas persas, por los pensadores religiosos judíos y más tarde por los cristianos. El hecho de que las influencias satánicas no existen todavía no ha convencido a millones de personas a que abandonen esta idea errónea.

**shakti** La energía expresiva de kundalini.

**shaktipat** La activación de las energías de kundalini que pueden ocurrir espontáneamente o por medio de la armonía mental o espiritual o el contacto físico con alguien cuyas energías ya son activas.

**siddha** Una persona espiritualmente experimentada. *Siddhis* son poderes excepcionales de percepción o habilidades extraordinarias que pueden activarse cuando uno es más espiritualmente consciente.

**subjetivo** Producido por o existente en la mente.

**subliminal** Inferior a la conciencia. Los impulsos o tendencias subliminales activan los pensamientos y las emociones. Cuando éstos cesan de ser influyentes se aquieta la mente y la conciencia se hace clara.

**super-consciente** Del Latín *super*, sobre. Un estado claro de conciencia.

**swami** Un miembro de la orden monástica reorganizada por el sabio-filósofo Adi (el primero) Shankara en el siglo séptimo. Un swami renuncia todos los apegos mundanos, trabaja sin egoísmo por el bien superior de los demás y (generalmente) adopta prácticas espirituales.

**técnica** Un procedimiento sistemático. Una técnica de meditación puede usarse para activar la relajación, calmar la mente y enfocar la atención.

**tiempo** Un intervalo entre hechos. Una parte de algo continuo que incluye espacio y las fuerzas cósmicas, ninguna de sus partes pueden distinguirse de las otras, excepto por la división arbitraria con el propósito de especulación analítica y teórica.

Nuestro concepto de tiempo se relaciona con las cosas y hechos: el péndulo oscila; los cristales de cuarzo vibran; los átomos, las ondas de luz, los campos magnéticos y eléctricos y los planetas su mueven. Pero ¿qué es el tiempo cuando no existe nada? En el vacío absoluto, solo Algo que puede relativamente hacer que ocurra algo existe.

El intervalo de tiempo lo llamamos un año que marca un movimiento de la tierra alrededor del sol; un día es el movimiento de la tierra en su eje; un mes alguna vez se refirió a la duración de la órbita de la luna. Las medidas astronómicas de tiempo no son absolutas. La luna está más lejos de la tierra que hace miles de años. Los días y los años son ocurrencias variables en lugar de exactas marcas de tiempo. Una semana de siete días es una asignación arbitraria. Varias culturas han tenido cinco, ocho y hasta diez días en una semana.

Hasta el siglo catorce, los días eran divididos en intervalos irregulares de la mañana, mediodía, tarde y noche. Las horas de luz del día en el verano eran más largas que las horas en el invierno. Las horas, los minutos y zonas de tiempo, empezaron a estandarizarse solo hacen unos pocos siglos cuando se hizo necesario coordinar los horarios de los trenes.

En el ecuador, el movimiento de la tierra es de 1,000 millas por hora. Su velocidad alrededor del sol es alrededor de 20 millas por segundo (72,000 millas en una hora). Nuestro sistema solar en relación al centro de nuestra galaxia se está moviendo a 120 millas por segundo (432,000 millas por hora). Nuestra galaxia se está moviendo hacia otra galaxia (Andrómeda) a 50 millas por segundo (180,000 millas por hora).

No se debe considerar al tiempo como un obstáculo insuperable para el crecimiento espiritual. La purificación del sistema nervioso y otros cambios físicos que puedan ser necesarios para dar lugar a estados superiores de conciencia, ocurren con el transcurso del tiempo.

**trascendentalismo** La creencia de que el conocimiento y comprensión de las realidades superiores se perciben intuitivamente, en vez de adquirirse solo por medio del estudio de circunstancias objetivas.

**trascendente** Superior a los pensamientos, ideas o estados de conciencia comunes.

**veda** Conocimiento.

**Vedas** Las escrituras religiosas más antiguas que emergieron en la India más de cinco mil años. El tema común de la literatura védica es que la única Realidad existe y puede conocerse.

**vida** La propiedad o cualidad manifestada en el crecimiento, metabolismo y responsable al estímulo y reproducción. Las experiencias físicas, mentales y espirituales que consisten en nuestro sentido de existencia.

**yantra** Un dibujo simbólico geométrico usado como enfoque para la contemplación meditativa que demuestra acciones e influencias de las fuerzas cósmicas. El Sri Yantra es el favorito de los yogis, compuesto de círculos, triángulos, pétalos de loto y mantras dentro de un cuadrado que contiene las energías. El diseño simbólicamente presenta las interacciones de Shiva con Shakti: la conciencia Suprema con sus poderes creativos.



**Yo (Ser Superior)** Una unidad individualizada de conciencia pura; nuestra esencia de ser. Nuestra verdadera naturaleza, en lugar del



sentido ilusorio del yo (la conciencia egocéntrica). Cuando el Yo (Ser) se identifica con la materia se lo identifica como alma. Las unidades de conciencia pura son individualizadas por interacciones entre la Conciencia Suprema y la Naturaleza Primordial. Se actualiza la Auto-realización cuando se experimenta la diferencia de la conciencia pura del ser y los estados ordinarios de conciencia.

**yoga** Sánscrito *yug*, unir. Samadhi, el significado usado en los sutras de yoga de Patanjali. La práctica habilita a la persona a ser Auto-realizada y la realización con Dios.

**Yuga** Una era o tiempo de duración designada. Hace muchos siglos, los sabios-astrónomos védicos enseñaron una teoría de ciclos tiempo para explicar los efectos de las fuerzas cósmicas en los seres humanos y la emergencia y decadencia de las civilizaciones. Un ciclo ascendiente es la mitad de un ciclo completo de 24.000 años de un ciclo:

- 1.200 años de una Edad Antigua de confusión durante la cual la mayoría de la gente es intelectualmente deficiente y espiritualmente inconsciente. La última Edad Antigua terminó alrededor de 1.700 de nuestra corriente era.
- 2.400 años durante los cuales los poderes intelectuales y las capacidades espirituales de la gente aumentan y las propiedades eléctricas y magnéticas de la Naturaleza se descubren y se usan. Estamos alrededor de más de 300 años en el ciclo ascendiente de 2.400 años, el cual continuará hasta el año 4.100 de la corriente era.
- 3.600 años durante los cuales los poderes intelectuales y mentales de por lo menos cincuenta por ciento de la humanidad está altamente desarrollada. Esta era continuará hasta el año 7.700 de la corriente era.
- 4.800 años durante los cuales por lo menos setenta y cinco por ciento de la humanidad en nuestro planeta será espiritualmente consciente y muchos de ellos serán iluminados espiritualmente. Esta era continuará hasta el año 12,550 de la corriente era.

Esta teoría de los ciclos cósmicos, fue publicada originalmente por Sri Yukteswar en el año 1895, y se basa en la idea de que las fuerzas al centro de nuestra galaxia influyen los campos electromagnéticos del sistema solar y las facultades mentales e intelectuales de los seres humanos. Cuando nuestro sistema solar está más lejano del centro de nuestra galaxia, los poderes intuitivos, intelectuales y mentales

de mucha gente son débiles, así como su conciencia espiritual y es muy común la inhabilidad de poder comprender los hechos de la vida. Cuando nuestro sistema solar está más cercano al centro de la galaxia, los poderes intuitivos, intelectuales y mentales de muchas personas se desarrollan más altamente y descubren sus capacidades espirituales.

Debido a un error hecho al calcular el progreso de los tiempos-cíclicos (cerca del año 700 BC), mucha gente erróneamente todavía cree que estamos en la Edad Antigua de confusión.

La conciencia y comportamiento de los aspirantes espirituales no debe ser indebidamente influida por los hechos externos; sus poderes mentales, intelectuales e intuitivos se pueden desarrollar, a pesar de la era en la que vivimos.

## Calendario de las Edades Ascendientes y Descendientes

- 11.500 ACE\*: Empieza la era descendiente de satya yuga de 4.800 años. Se cree que es el periodo del comienzo de las civilizaciones.
- 6700 ACE: Empieza la era descendiente de treta yuga de 3.600 años.
- 3100 ACE: Empieza la era descendiente de dwapara yuga de 2.400 años.  
La emigración de pueblos de Rusia baja hacia los países europeos y la India. Eventual establecimiento de las creencias religiosas y sus prácticas en la India y el Medio Oriente.
- 700 ACE: Empieza la era descendiente de confusión de 1.200 años.  
Establecimiento y formación formal del Shintoísmo, Confucionismo, Budismo, Taoísmo, Cristianismo e Islam.
- 500 EC\*\*\*: Empieza la era ascendiente de confusión de 1.200 años.
- 1700 EC: Empieza la era ascendiente de dwapara yuga de 2.400 años. Aumento de las capacidades humanas intelectuales y los descubrimientos y usos prácticos de la electricidad y magnetismo.
- 2001 EC: Empieza el milenio actual.
- 4100 EC: Empieza la era ascendiente de treta yuga. Aumento en las capacidades y habilidades humanas intelectuales para discernir la Fuente de las fuerzas cósmicas.
- 7700 EC: Empieza la era ascendiente de satya yuga. Aumento en las habilidades humanas para usar los poderes de la intuición y tener percepciones directas de realidades superiores. Una era de la iluminación espiritual planetaria.

\*Antes de la Corriente Era

\*\* Era Corriente

## 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 diez idiomas, y el fundador y director del Center for Spiritual Awareness con sus oficinas principales en el noreste de Georgia.

## Center For Spiritual Awareness

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

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

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

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

*Enviaremos nuestra información gratis  
y nuestra lista de libros a aquellos que la piden.*

Center For Spiritual Awareness  
P.O. Box 7  
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono: 706-782-4723 Fax: 706-782-4560  
Email: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)  
Sitio Web: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)