

UNA GUÍA SIMPLE PARA LA MEDITACIÓN

Roy Eugene Davis

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

Reconozco a la Verdad.

– *Antiguo himno védico*

CSA PRESS, *PUBLISHERS*
CENTER FOR SPIRITUAL AWARENESS
Lakemont, Georgia 30552

Copyright 2007 por Roy Eugene Davis

ISBN 0-87707-298-1

CSA Press
PO Box 7
Lakemont, Georgia 30552-0001

Teléfono No. 706-782-4723

Fax No. 706-782-4560

Email: csainc@csa-davis.org

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

CSA Press es el departamento publicitario
del Center for Spiritual Awareness

Traducción: Gloria J. Donohue-Little

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

INDICE

Introducción	4
Primer Capitulo: La meditación como práctica básica para beneficios propios y el crecimiento espiritual auténtico	7
Segundo Capitulo: Experimentando el proceso natural: Cómo meditar efectivamente	14
Tercer Capitulo: Las técnicas de meditación y rutinas útiles con resultados satisfactorios	24
Cuarto Capitulo: El despertar a través de etapas progresivas de crecimiento espiritual	37
Quinto Capitulo: Guías alentadoras para una vida que llene nuestros propósitos y objetivos principales	47
Guías para una práctica intencional	50

Introducción

El período de la historia humana por el que estamos atravesando ahora está caracterizado por cambios rápidos en el reino externo, al mismo tiempo que se observan indicios de crecimiento intelectual y un despertar espiritual acelerados en las transformaciones que están ocurriendo en el orden social. Es obvio, para cualquiera que tenga la percepción suficiente de examinar las evidencias, que estamos enfrentando los efectos de poderosas causas evolutivas. Observo la escena mundial siempre admirado y con optimismo sobre nuestras actuales y futuras posibilidades. Espero que también tú estés observando la revelación del drama de la vida, con el corazón agradecido y viendo siempre el bien.

Debido a estas circunstancias y al extendido interés en asuntos relacionados a facilitar el desarrollo de estados de conciencia y de mejorar las capacidades funcionales humanas, esta edición de *Una Guía Simple para la Meditación* contiene información que, espero, será de utilidad para muchos lectores. El primer libro que apareció bajo este título fue publicado en 1978 y fue distribuido en varios países. Ahora, para extender más el mensaje, se lo ha revisado y de ahí el texto nuevo, se ha diseñado el formato para referencia fácil, y el precio está al alcance de los recursos de cualquiera que tenga un sincero interés en el tema.

Después de leer este libro y de practicar algunas de las rutinas recomendadas, comparte unas copias

con personas que sepas tengan interés en mejorar sus vidas. El tener una relación armoniosa con la Presencia y el Poder, que produce el reino de la naturaleza y lo activa, el cual últimamente, determinará resultados satisfactorios en cualquier meta, siendo ésta nuestra condición real.

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

Todo lo que recomiendo en estas páginas, lo hago o ya lo he hecho. Los principios básicos, las prácticas y las guías son universales. No las he creado yo, no son mías y tampoco pertenecen a nadie. Algunas de las penetraciones que comparto aquí y las explicaciones de cómo observo nuestra relación con el Infinito son mías, debido a que yo, como todos, las vislumbro desde mi perspectiva personal. Considera todo lo que tiene significado para ti. Usa tus capacidades intelectuales para determinar el significado de lo que no te es claro todavía. Usa tu intuición para ver más allá de las palabras y con-

ceptos, y llegar a la verdad—que es real. Esto no solamente es un camino hacia la comprensión de los procesos de la vida, sino que también significa la satisfacción del corazón—tu naturaleza espiritual.

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

El planeta Tierra es nuestra morada actual, pero no es nuestro lugar permanente. ¿De dónde venimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué debemos hacer mientras estamos aquí? ¿En qué nos convertiremos cuando nos despidamos de este mundo? ¿Cómo podemos despertar hacia una conciencia superior y vivir con un propósito profundo? Éstas son preguntas que debemos hacernos hasta que sepamos las respuestas verdaderas. Rezo para que llegues a conocer la esencia de la totalidad de la vida, para que todas tus necesidades se llenen y se realice tu destino.

Roy Eugene Davis
Lakemont, Georgia, EE.UU.

PRIMER CAPÍTULO

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

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

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

masiado egocéntricos. El esfuerzo personal, o el hacer uso excesivo de la fuerza de voluntad para lograr una meta o hacer que algo ocurra, viene de una autoconciencia a la que debes renunciar para que los niveles de conciencia más refinados puedan percibirse y experimentarse.

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

Necesitas saber que eres un ser espiritual para que puedas hacer cosas que te ayuden de manera que tus cualidades innatas se desarrollen y expresen. Las personas que están identificadas con características personales de sí mismas, o con su cuerpo físico, o con circunstancias exteriores, a veces olvidan su naturaleza esencial como seres espirituales. Entonces, si ellos intentan facilitar su crecimiento espiritual, tienden a pensar que deben cambiar su naturaleza humana, condicionada, a una espiritual. La verdad es que la condición humana no cambia a espiritual; cuando la situación es ideal, nuestra naturaleza espiritual despierta y florece, permitiéndonos comprender que sólo utilizamos la mente y el cuerpo, mientras que nuestra realidad, nuestra naturaleza espiritual, permanece siempre como lo que es. En lo más profundo

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

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

- Las transformaciones mentales y el proceso del pensamiento se vuelven más organizados como resultado de la calma meditativa y de la influencia de los estados refinados de conciencia.
- Se fortalece el aparato inmunológico y las funciones fisiológicas se vuelven más eficaces y equilibradas.
- Decrecen los procesos del envejecimiento biológico. Los meditadores de más edad, son más jóvenes de cuerpo y mente, que sus años del calendario hacen pensar.
- Se reducen los síntomas del estrés. El aparato nervioso está refinado y activo, permitiendo que la conciencia se procese con más facilidad.
- Se despiertan las energías regenerativas y dirigidas por una inteligencia innata, que vitalizan el cuerpo, fortalecen la mente y tienen influencias restaurativas y curativas.
- Se mejoran las habilidades intelectuales, de modo

que los engaños y percepciones erróneas se disipan. Se despierta la intuición, permitiéndonos saber directamente lo que deseamos saber y experimentar: un sentido vívido de orientación interior infalible.

- Aumenta el aprecio de la vida.
- Se estimula la creatividad.
- Se despiertan las cualidades espirituales innatas, permitiéndonos tener capacidades de penetración mental y habilidades superiores.
- Se nutre el crecimiento espiritual auténtico, rápido, y agradable debido a que el cuerpo, la mente y la conciencia quedan benéficamente influidos por los estados de superconciencia refinada.

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

No sugiero que midamos el crecimiento espiritual por estándares materiales, solamente que, si estamos espiritualmente conscientes, deberíamos

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

