

# James I. Wedgwood

## AUXILIOS FÍSICOS DE MEDITACIÓN

Aunque lo más importante en la meditación es dirigir la voluntad, el pensamiento y el sentimiento, no podemos prescindir del cuerpo denso, y, por este motivo, no estarán de más algunas indicaciones relativas a la actuación en el plano físico, pues le son indispensables al estudiante que ya versado en la teoría emprende la práctica de la meditación.

**Posición:** Así como los pensamientos y emociones se manifiestan por actos y movimientos especiales del cuerpo, así también ciertas actitudes del cuerpo tienden a inducir determinados estados mentales y emotivos y ayudan al estudiante a establecerlos. Es cuestión de armonizar el cuerpo físico con los cuerpos superiores y con la actuación en él de las fuerzas exteriores de la naturaleza. Al empezar la meditación, el estudiante escogerá entre las dos siguientes posiciones, recomendadas por personas competentes en este asunto:

1<sup>a</sup> Sentarse con el busto erguido en un cómodo sillón cuyo respaldo no se incline hacia atrás. Las manos reposarán cruzadas sobre el regazo, o sin cruzar, ligeramente apoyadas en las rodillas; los pies estarán juntos o el derecho cruzará sobre el izquierdo.

La posición ha de ser natural. La cabeza no se apoyará sobre el pecho, sino se mantendrá derecha. Los ojos y la boca cerrados y la columna vertebral, de la que se escapa gran fluido magnético, en posición vertical, según ha enseñado un indio muy conocido por sus artículos sobre el yoga.

2<sup>a</sup> Si el estudiante lo prefiere, puede sentarse en posición similar en un sofá o taburete, o en el suelo, con las piernas cruzadas a estilo oriental. Los expertos en la meditación recomiendan que se junten las extremidades del cuerpo a fin de impedir que el magnetismo, fenómeno natural, escape por la punta de los dedos de las manos y de los pies. La posición de las piernas cruzadas es más eficaz pues se dice que el magnetismo fluido de esta manera forma alrededor del cuerpo un escudo protector. Esta posición es muy incómoda para la mayoría de los occidentales, pero en Oriente es la manera más natural de sentarse. De Oriente procede la enseñanza moderna del yoga.

Una escritora ha dicho que “las dificultades iniciales son muchas y las aumentan considerablemente los que creen necesario adoptar las fantásticas posiciones del Oriente, posiciones que atormentan el cuerpo, el cual ha de reposar en el estado de quietud con el fin de ignorar hasta su existencia”. (Meditaciones por Alice a. Ames).

La posición que no debe adoptarse, salvo en casos excepcionales, porque provoca el sueño, es la acostada. Además, si la circulación de la sangre es lenta, el cerebro no responde simpáticamente a las elevadas vibraciones de los cuerpos suprafísicos y por este motivo se recomienda la ducha fría o el paseo rápido antes de la práctica matinal.

**La respiración y otros pormenores:** Las posiciones anteriormente recomendadas, no solamente permiten, sino que provocan la respiración abdominal completa, tal como la practican los cantantes entrenados. Existe una relación íntima entre la meditación

profunda y la respiración. El cuáquero Jorge Fox y otros quietistas, pretenden haber recibido el don de la “respiración interna”. Con este ejercicio echamos de ver que, a medida que el cuerpo se armoniza por medio de la meditación, la respiración es más regular, más profunda y rítmica, hasta adquirir gradualmente una lentitud y una calma que la hacen casi imperceptible.

Observando este resultado, se ha invertido el proceso en el Hatha Yoga, pues, por una regla metódica, en la respiración se procura armonizar las funciones del cuerpo y después la actividad de la mente. Empero, el estudiante ha de precaverse contra la práctica excesiva de estos ejercicios respiratorios, ampliamente preconizados en la literatura del “American New Thought” y en determinadas publicaciones sobre el yoga del Nuevo continente. Conviene advertir que en la cultura psíquica siempre es más peligroso actuar de “abajo arriba”, o sea, juguetear con el cuerpo físico, que asimilarse la profunda enseñanza de la Voz del Silencio: “La mente es el gran destructor de lo real; destruya el discípulo al destructor”.

Aconsejamos al estudiante que se ejercente en el dominio del pensamiento según las enseñanzas del Raja Yoga, dejando que los esfuerzos realizados en la meditación surtan los naturales efectos en el desenvolvimiento de su cuerpo físico y en la formación de los órganos psíquicos. Hay que tener en cuenta, además, que lo que impunemente se puede practicar en un cuerpo oriental, no puede siempre intentarse con idénticas consecuencias en el de un occidental.

Algunos de estos ejercicios respiratorios son en extremo peligrosos y acarrean desastrosos resultados. Diremos, de paso, que nada se opone a la simple respiración profunda si el corazón y los pulmones no se fatigan y si no se concentra el pensamiento en los diferentes centros del cuerpo.

El estudiante facilitará su trabajo quemando un poco de incienso que purifica la “atmósfera” desde el punto de vista oculto. Rodéese de hermosos cuadros, flores y otras cosas que eleven su mente y sus sentimientos.

Convendrá que observe ciertas restricciones dietéticas hasta la supresión total del alcohol y de la carne, si es compatible con la salud. El alcohol, simultaneado con la práctica de la meditación intensa, puede provocar síntomas inflamatorios en el cerebro. Esta cuestión está perfectamente tratada en la literatura teosófica (1).

**Las horas:** No podemos descuidar tampoco la cuestión del tiempo. Es conveniente, aunque no indispensable, mantener con regularidad las horas escogidas. Muchas de las dificultades iniciales provienen de la automática conciencia de los cuerpos (llámanse, a veces, los elementos de los cuerpos). Este automatismo ciego, pero a menudo muy poderoso, se opone instintivamente a todos los intentos realizados para adquirir nuevas costumbres. Los tres períodos del día, que la Masonería considera simbólicos, y en los que verdaderamente existe gran magnetismo, son: el amanecer, el mediodía y el ocaso. Estas fueron las horas predilectas de los antiguos místicos, aunque en la actualidad deberían adaptarse a las condiciones de la vida “civilizada” moderna.

Es útil, además, que al dar las horas durante el día la mente se concentre en la idea de que somos el Hombre espiritual. Esta práctica conduce a lo que en teología mística

cristiana se llama “entrar en sí mismo” y éste es justamente el objetivo del estudiante: acostumbrar a la mente a emitir de manera automática pensamientos espirituales.

No conviene meditar inmediatamente después de las comidas o en altas horas de la noche. En el primer caso, el proceso mental aleja la sangre de las funciones digestivas; en el segundo, los cuerpos se hallan fatigados, el doble etéreo se desplaza fácilmente y se halla en actividad la influencia negativa de la luna, que nos expone a desagradables resultados.

**Desenvolvimiento positivo y psíquico:** El sistema de meditación que acabamos de exponer tiene por fin el desenvolvimiento espiritual, mental y ético, así como el dominio de la mente y de las emociones. No es nuestra intención ayudar al crecimiento de las facultades psíquicas de “abajo arriba”, pero su natural resultado puede ser el despertamiento del psiquismo intuitivo en las personas de organismo suficientemente sensitivo, que se manifestará por el aumento de la sensibilidad a la influencia de personas y lugares; por el recuerdo fragmentario de lo experimentado en el plano astral durante el sueño; por una mayor susceptibilidad en percibir la dirección del ego; por el poder de notar la influencia de los Maestros y de las personas de alta espiritualidad, etc

El estudiante que adopte los métodos aquí bosquejados ha de evitar cuidadosamente el desenvolvimiento de la mediumnidad pasiva bajo la supuesta guía de los espíritus por medio de negativos procedimientos de meditación, pues, cualesquiera que sean los méritos del espiritismo, los dos sistemas son incompatibles. Por ejemplo, le dicen al estudiante algunos libros del Occidente, que se ocupan del yoga, que empiece la meditación entornando los ojos hacia arriba y conservándolos así fijamente. El efecto es la restricción del mecanismo visual, con lo que amortigua algún tanto el cerebro, y de esto proviene el estado negativo de autohipnosis, y aun puede sobrevenir un semi-éxtasis acompañado de algunas manifestaciones psíquicas. Análogo resultado se obtiene con el uso de un cristal.

Algunos autores desorientan al estudiante cuando dicen que se abra a las influencias espirituales y al mismo tiempo que sea positivo. Esta dificultad dimana de la confusión de grados o etapas. El esfuerzo positivo es necesario como preliminar; la pasividad sigue después. La intensidad positiva del esfuerzo eleva la conciencia hasta permitirle manifestarse en el nivel superior de sus vehículos, o, dicho de otro modo, armonizarlos en relación sincrónica para que la influencia superior obre en ellos. Solamente entonces puede disminuir el esfuerzo de realizar la paz así obtenida.

Sin embargo, la frase “abrirse a las influencias espirituales”, no significa aquí otra cosa que el mantenerse en verdadera quietud en un elevado nivel espiritual. El autor de estas líneas ha oído hablar de un símil muy bien ilustrado por Monseñor Robert Hugh Benson. La imagen es una gaviota de mar que lucha contra la galerna. A los ojos del espectador, el pájaro parece pasivo e inmóvil, y, sin embargo, entonces realiza un poderoso esfuerzo que mantiene sin decaimiento con sus alas y su pecho.

Huelga decir que median años de persistente lucha entre este sosiego y la actitud de ciertos individuos, que creen hollar elevadas cimas permaneciendo en la cama caliente y blanda o en un baño atemperado. Estas personas confunden la meditación con una simple atenuación corporal durante la que el pensamiento vaga sobre un objeto agradable y consolador. ¡Así no se conquista por la violencia el reino de los cielos!

La verdadera meditación se logra con arduo esfuerzo, no con la sensación de bienestar resultante de la semi-somnolencia en confort corporal. Es natural, que quienes dejen vagar sus pensamientos sobre las afirmaciones del “New Thought” no encuentren dificultad en consagrarse a ellos impunemente tanto tiempo como les plazca; pero el individuo que pretende una verdadera concentración, no podrá excederse, al principio, de cinco a diez minutos, so pena de una fatiga cerebral. Gradualmente, este intervalo será de quince, veinte y treinta minutos.

**Reposo:** El estudiante hará muy bien en recordar que el objetivo de la concentración de la mente no es producir la tensión de los músculos corporales. La costumbre familiar de fruncir el entrecejo, es prueba de este automatismo corporal. La tensión de los músculos, además de ocasionar gran fatiga, es un obstáculo para recibir las fuerzas espirituales. Así, pues, el estudiante, periódicamente en su meditación y durante su vida diaria, fijará la atención hacia su cuerpo y deliberadamente “lo dejará” en reposo.

Los individuos de temperamento fuerte e intenso encuentran a veces gran dificultad en expresarse verbalmente o por escrito a causa de la costumbre de dar al cerebro una presión excesiva y súbita.

Deben aprender a que se “cargue” gradualmente, como diría un electricista. Un momento de completo reposo les libraría de esta dificultad. En caso parecido se encuentra el conferenciente que sufre de fatiga cerebral y de pronto pierde la hilación de sus ideas o no encuentra la palabra precisa. Es mejor “tranquilizarse” y descansar momentáneamente que esforzarse en recordar, porque este esfuerzo acrecienta la tensión del cerebro.

El estudiante no ha de olvidar que la concentración no es un esfuerzo físico. Cuando la mente está atenta en un pensamiento se concentra en él. Es difícil expresar en palabras lo que después de todo ha de comprenderse por propia experiencia. La concentración no consiste tanto en obligar a la mente a que persista en determinada idea, como el conseguir que permanezca tranquilamente sobre una idea, en perfecto silencio y quietud. Además, ha de tener presente, y esto es muy valioso por su privativa experiencia, que el cuerpo mental, y no el cerebro, es la morada del pensamiento, y que, a pesar de que el esfuerzo en las etapas iniciales parece encaminarse a calmar el cerebro, la concentración concierne realmente al cuerpo mental, no al cerebro físico.

**El sendero de servicio:** El estudiante de Teosofía ha de tener muy presente que el recto móvil es de primordial importancia en todos los trabajos que se proponga realizar, y que tan sólo con una finalidad altruista y un sincero deseo de beneficiar a los hombres, podrá llegar hasta los Maestros. No es necesario que en los primeros períodos esté inflamado de un intenso amor a la humanidad en conjunto; basta, y podemos asegurar, que busque la acción altruista con respecto a los que le rodean, pues si persevera en esta actitud no tardará en ser más sensible al grito de la humanidad doliente en su aspecto colectivo.

No obstante, conviene que el teósofo que despierta a la vida espiritual comprenda que la meditación y el servicio son complementarios y que, combinándolos, obtendrá los mejores resultados. No pertenecemos a la S. T. únicamente por el beneficio que de ella podemos obtener, sino porque las enseñanzas de la Sabiduría eterna han penetrado en lo

más hondo de nuestros corazones y modelan de nuevo nuestras vidas. El objetivo del hombre espiritual es darse incondicionalmente a los demás, en vez de pedir para sí mismo: sólo en esto se halla la verdadera felicidad. En consecuencia, nuestra actitud hacia la Sociedad debería ser siempre interrogativa: “¿qué puedo hacer para ayudar?”

Al recién ingresado en ella se le deparan las oportunidades y se le juzga teniendo en cuenta sus aptitudes y el uso que hace de ellas. Los menudos servicios, cumplidos con esmero, reportan mejores resultados que ambiciosas empresas realizadas caprichosamente.

El estudiante que se halla en vía de progreso es el que se dedica con fervor a los humildes trabajos; el que está dispuesto a limpiar las ventanas, encender el fuego en el local de la logia, a cumplir con los ínfimos deberes en las reuniones; el que asiste a ellas con regular puntualidad o a cualesquiera otras en que haya prometido tomar parte para adiestrarse en discursos y lecturas de trabajos.

Es inútil insistir sobre este particular; una simple insinuación basta al celoso estudiante: la parábola evangélica de los talentos se aplica particularmente a la obra teosófica.

A lo largo de estos senderos de servicio se descubrirá la vía que conduce a los Maestros. El servicio, llevado a cabo alegremente, debe ser el santo y seña del aspirante, porque en el goce de satisfacer las necesidades de los demás aprende a olvidarse de sí mismo y de su propio progreso. Procure el teósofo cumplir todo acto de servicio en nombre del Maestro, trabaje con perseverancia y asiduidad hasta el día en que conozca al Maestro cara a cara y en lo más íntimo de su alma, se ofrezca, en grata renuncia, a su Señor.

Nadie imagine que la relación entre el Maestro y el candidato tiene un carácter coercitivo o que la individualidad de éste ha de sumergirse en la poderosa onda de Aquél; por el contrario, la influencia del Maestro no procede de una fuerza hipnótica externa, sino de una inefable y maravillosa iluminación interna, tanto más irresistible porque nace en las profundidades del ser y vibra en perfecto acorde con la más elevada aspiración del discípulo y como la revelación de su propia naturaleza espiritual. El Maestro es, en colmada medida, un canal de la Vida divina que, al efundirse, pone en acción la simiente de la Divinidad que mora en el discípulo. El estudiante que se inspire en los estudios científicos, descubrirá una sugestiva analogía en los fenómenos eléctricos de inducción, porque es, en efecto, a causa de la identidad de la naturaleza entre el Maestro y el candidato que el primero estimula en sumo grado las más bellas y nobles cualidades del segundo. El amor del Maestro por un discípulo puede compararse al rayo de sol que, con la brisa fresca de la mañana, abre la flor de loto, y podemos asegurar que una simple sonrisa del Maestro suscita inmediatamente, en retorno, una tan viva efusión de amor por parte del discípulo, que se necesitaría para lograrla, meses de meditación filosófica sobre la virtud del Amor.

Ojalá que estas leves insinuaciones sobre la meditación conduzcan al conocimiento de los grandes Instructores y encaminen hacia el servicio de la humanidad en Su Nombre.

Accendat in nobis dominus ignem sui amoris el flamman aeternae charitatis (2).

## NOTAS

(1) Ver: “El Hombre y sus Cuerpos” de la señora Besant y “Vislumbres de Ocultismo” del señor Leadbeater. (Cap. X)  
(2) ¡Que el Señor avive en nosotros el fuego de Su amor y la llama de la caridad eterna!

Tomado de la “Revista de la Federación Teosófica del Uruguay”, Octubre 1924

Digitalizado por Phileas Fogg, [www.upasika.com](http://www.upasika.com)