

Clara M. Codd

**MEDITACIÓN
SU PRÁCTICA Y
RESULTADOS**

BIBLIOTECA UPASIKA

www.upasika.com

ÍNDICE

Capítulo 1

La Meditación y su Objetivo, página 3.

¿Qué es la Meditación?. El Triple Hombre. Cuerpo. Alma. Espíritu. El Objetivo de la Meditación. La Visualización de la Meta. Los Tres que Son Uno. El Ascenso a Monte Carmelo.

Capítulo 2

Las Alas del Alma, página 9.

La Mente: Memoria. La Mente: Imaginación. La Mente: Comprensión. El Corazón: Fe. El Corazón: Caridad. El Corazón: Esperanza. El Primero de los Estados Místicos de Conciencia.

Capítulo 3

El Procedimiento de la Meditación, página 13.

Preparación: Distante. Preparación: Cercana. Postura y Lugar. El Verdadero Proceso de la Meditación: Formación del Carácter. El Acercamiento Interno al Maestro. La Realización de lo Supremo. El Descenso del Monte Carmelo. Un Esquema de Meditación.

Capítulo 4

Resultados de la Meditación y sus Obstáculos para su Práctica Exitosa, página 19.

Dos Errores Comunes. El Verdadero Resultado. Obstáculos para la Práctica: Condiciones Externas. Obstáculos para la Práctica: Condiciones Internas. Auto examen.

Capítulo 5

Esquemas de Meditación, página 24.

1.- Meditación sobre los Cuerpos. 2.- Invocación para Meditar. 3.- Meditación sobre el Amor y la Caridad. El Regreso (Opcional). 4.- Plegaria de Recogimiento de Santa Teresa. 5.- Las Cuatro Meditaciones de Buddha. 6.- Un Esquema de Meditación de H. P. Blavatsky. Las Tres Adquisiciones. Las Cinco Privaciones. 7.- Una Pequeña Meditación para la Expansión y Purificación del Corazón.

Palabras Finales, página 31.

CAPÍTULO 1

LA MEDITACIÓN Y SU OBJETIVO

¿Qué es la meditación?

LA MEDITACION es una práctica antigua e inmemorial de quienes siempre se han esforzado por tomar consciencia de sus posibilidades internas y por desentrañar el enigma del Universo. Como esa eterna incógnita solo se contesta desde dentro, su solución yace en las profundidades del pequeño universo que es el hombre. Meditación es, en primer lugar, reflexión, como un proceso mental dirigido hacia un fin espiritual, y hasta un cierto punto es verdad, pero significa mucho más que esto, porque en definitiva, la totalidad de los poderes conscientes son atraídos y orientados hacia la meta suprema. Ella puede ser considerada, al principio, como un pensar sistemático y sostenido, y como tal usado en nuestro mundo diario. En otras palabras, antes de que podamos lograr algún resultado deseado, pensamos acerca de el, y lo planificamos, y esa “meditación” preliminar puede durar desde un minuto hasta varias horas, y determinará, consciente o inconscientemente, la acción considerada. Si un pensamiento intencional y sostenido es necesario para lograr y comprender objetivos materiales, ¡Cuanto más infinitamente necesario será en las elevadas aventuras del espíritu!. De hecho, todos practicamos la meditación en cierto grado, particularmente cuando nuestras emociones son atraídas, cuando “nuestros corazones están en ello”. La mente, siendo una constructora de formas, bosqueja el plan de acción y la emoción la acompaña, suministrando la vida y el vigor necesarios. Algunas personas tienen buena mente y poco deseo para lograr algo. Otras tienen deseos arraigados pero carecen de fuerza y claridad mental. El éxito llega al hombre que puede desarrollar y armonizar a ambos. Se vea que la meditación es un intento para desarrollar y utilizar estos poderes y dirigirlos hacia la realización de metas espirituales. El proceso no difiere, al principio, de aquel que el hombre emplea normalmente en su vida diaria, a pesar de que la fuerza y purificación logradas o realizadas al dirigir el corazón y la mente hacia alturas espirituales pone en definitiva en acción poderes de comprensión super-normales. La meditación **NO ES** como muchas veces se ha supuesto, un arte difícil y antinatural. Es la gloriosa expansión y sublimación de los poderes normales del corazón y de la mente, y puede ser practicada, en alguna medida, por todas las almas vivientes. Quizá la idea prevaleciente de que es un proceso extraordinario y abstruso provenga de libros mal interpretados y de enseñanzas concernientes a antiguos métodos de Yoga en el Oriente. La totalidad de los métodos orientales tienen inclinación hacia el Ocultismo, es decir, de alcanzar la autorrealización a través del pormenorizado y paciente desarrollo de las envolturas de la consciencia en todos los planos de la materia. Su perspectiva científica, su conocimiento de la constitución del hombre y su más profunda psicología hacen que Oriente sobrepase cualquier conocimiento que tengamos hasta ahora en Occidente. Su plena práctica exige

tiempo libre y paz, y el dominio de un mecanismo físico finamente ajustado, producto de una herencia de antepasados que por miles de años se han abstenido de carne y de alcohol y practicado tenazmente la meditación. Tal ascendencia y condiciones no se dan en Occidente, de ahí el riesgo de crisis o trastornos nerviosos cuando se intentan los muy arduos métodos de Oriente. Por esta razón, tal vez, el método en Occidente se ha inclinado siempre hacia el misticismo y el desarrollo de la vida, sin haber tomado demasiado en cuenta la forma. Su perspectiva es artística. Tal vez esto sería mejor comprendido si tratamos de imaginarnos algo de nuestro propio carácter que nos permita ver el objetivo de la meditación, los poderes empleados y los resultados, cuando se ha seguido paciente y fielmente el método.

El Triple Hombre

En la vida ordinaria sabemos muy poco de nosotros mismos y, consecuentemente, nos juzgamos a nosotros y a otros superficialmente. Uno de los primeros requisitos en Yoga es lograr una creciente toma de consciencia de la realidad y poder de la vida interior, y esto se ayuda con un alejarse, en pensamiento, de una estrecha identificación con los vehículos de consciencia. Estamos convencidos que nosotros somos este cuerpo; debemos aprender a darnos cuenta que no lo somos, que él solo es un maravilloso y delicado mecanismo viviente, producido por evolución a través de eones de tiempo para nuestro uso y experiencia, pero él no es nosotros mismos. Comenzaremos, entonces, a vivir más conscientemente como un alma, tomando consciencia que la “vida interior” es el mundo de motivos, de ideales, de sentimientos y de aspiraciones realmente mucho más potentes para el auto-desarrollo y para afectar a otros que cualquier otra cosa que hagamos en el mundo físico. La Sabiduría Antigua nos enseña que la vida y la consciencia del hombre trabajan a través de muchos niveles de materia sutil o grosera, cada uno de los cuales constituye un rumbo o esfera, interpenetrando a los otros proveyendo a cada hombre de un vehículo o “cuerpo” para la expresión y experiencia en cada plano. Estos planos de consciencia y materia son subjetivos para la consciencia física, para la cual solo el mundo físico es objetivo, pero ellos son visibles a la visión clarividente, y para todos después de la muerte. En estos mundos y en los cuerpos sutiles internos que les pertenecen, los pensamientos y sentimientos son poderes tremendamente creativos. Esta es la razón oculta que yace detrás de su desarrollo sistemático por medio de la meditación. La naturaleza del hombre puede ser clasificada de muchas maneras, difiriendo según el punto de vista tomado en cuenta. Tal vez, para nuestro propósito, la más simple sea la triple clasificación de San Pablo: cuerpo, alma y espíritu.

Cuerpo

Fue Ruskin quien nos dijo que el estudio de la derivación de las palabras trae mucha luz. La palabra “cuerpo” deriva de la anglosajona “bodig” y significa morada o lugar de residencia del alma. Arnold Bennett lo llama “La maquina humana”, si bien esta tiene una velada consciencia elemental propia, aparte de la consciencia superior que lo gobierna cuando estamos despiertos. Sería exactamente describirlo con las palabras del Maestro K.

H. como “el caballo en el cual cabalgamos”. Es muy útil en la vida recordar a veces que no somos este cuerpo, que es una cosa maravillosa, la cual usamos temporalmente pero que no es nosotros mismos. Hay dos pequeñas prácticas meditativas que nos ayudaran a libertarnos de nuestros cuerpos.

- 1) Estamos demasiado acostumbrados al pensamiento de que nuestros cuerpos están muy separados de todas las cosas, y sin embargo, esto no es así realmente. Invisiblemente desde su superficie, los átomos y las moléculas están siendo radiados constantemente, siendo reemplazados por otros desde la atmósfera circundante. Imaginemos este estado de flujo y que no hay línea demarcatoria entre nuestro cuerpo y sus alrededores.
- 2) El pensarnos en términos de este cuerpo tiene un gran efecto sobre la materia sutil de nuestra propia psiquis, atrayendo la mayor parte de ese cuerpo mas fluido dentro de la periferia de la forma física, causando así una cierta congestión. Imaginémos un aura en lugar de un cuerpo físico. Caminando a lo largo de un camino, imaginémos yendo al frente del cuerpo andante.

Alma

La palabra griega que en nuestras escrituras se traduce por “alma” nos da las palabras “psiquis” y “psicología”. La investigación psíquica es un intento para explorar el dominio del alma desde el punto de vista de la materia o forma. La psicología penetra dentro del mundo de su vida o “consciencia”. Para los fines prácticos, podemos pensar de ella como ese ser sutil y brillante, replica glorificada del cuerpo físico; cuyos vividos poderes son el sentimiento y el pensamiento, que sobreviven ala muerte.

Espíritu

Alma y espíritu son a menudo confundidos. Ya en griego ambos son palabras diferentes, espíritu significa vida, aliento. Dios insufló dentro del hombre el aliento de vida y se convirtió en un alma viviente. Este tercer factor es el factor inmortal e imperecedero en cada uno de nosotros. Nuestros cuerpos mueren continuamente. De la misma manera, después de un tiempo largo mueren nuestras propias almas, pero al termino de cada ciclo de encarnación, sus experiencias son sublimadas e incorporada al interior del hombre inmortal. El es el “Cristo en uno, la esperanza de gloria”; la “pequeña parte de Dios en el centro de cada uno de nosotros”, como lord Tennyson lo describió en una carta. El es incapaz de maldad y es siempre puro; es el ángel en un hombre que nunca dejó el seno del Padre. El mas grande pecador, el más ignorante de los salvajes, tienen dentro esa posibilidad divina. Allí nosotros estamos hechos a imagen y semejanza de Dios; allí siempre somos sus hijos. Muy en lo profundo reside siempre “el hombre oculto del corazón, en lo no corruptible”. La Última cosa dentro nuestro no es el pecado sino la Divinidad.

El Objetivo de la Meditación

Aquí encontramos la verdadera meta de la meditación: la auto-realización. Según las

palabras de San Ambrosio, debemos “convertirnos en lo que somos”. Debemos descubrir ese Ser Divino, profundo y oculto que vive en el interior de cada uno de nosotros, armonizar la mente y el corazón con El y finalmente unificarnos con El. Su conocimiento es el reino de los cielos dentro nuestro, que “es como un tesoro oculto en un campo que, cuando un hombre lo ha encontrado, lo oculta, y para gozarlo, el hombre va y vende todo lo que tiene y compra ese campo”. Pero el campo donde el tesoro celestial esta enterrado es nuestro propio ser, y el precio que tenemos que pagar para poseerlo es una completa devoción y una sinceridad total, “...todo lo que él tiene”. Cuando se lo encuentra y realiza, un aun más amplio y grande descubrimiento nos espera, y es que por convertirnos en uno con nuestro mas profundo ser misteriosamente nos hemos convertido también en uno con el más profundo ser de todas las otras cosas vivientes, porque la vida es una en todas partes y Vida es Dios.

La Visualización de la Meta

Nosotros podemos percibir la meta, pero veladamente, porque aun no la hemos alcanzado. Estamos en la posición de un niño no nacido aún, o de una flor que todavía no se ha abierto. ¿Como podrían ellos conocer la gloriosa y brillante inmensidad del mundo en el que en breve entraran?. La flor siente el calor del Sol y ese calor causa la apertura de su corazón y desarrollo. Así, “como a través de un vidrio oscurecido”, así también nosotros vislumbramos la belleza del sol de nuestras almas, y el amor naciente y una incipiente adoración traen el florecimiento interno. Al principio vemos a Dios, que es Vida, Amor y Belleza a través de la ventana de un ideal. A medida que miramos y tratamos de vivir en su luz, la distancia entre nosotros y aquella lejana estrella disminuye, y la ventana a través de la cual miramos se torna cada vez más grande y bella. “Busca el camino con profunda reverencia del alma, a la velada estrella que arde en el interior. Invariablemente, a medida que uno observa y adora, su luz se tornará más fuerte. Entonces uno puede saber que ha encontrado el comienzo del camino. Y cuando ha encontrado el final, esa luz repentinamente se convertirá en luz infinita”.

Los Tres que son Uno

Podemos ver nuestra meta desde uno o desde los tres aspectos. Para nosotros uno quizás parezca más que otro, pero todos son uno. Podemos llamarlos el Padre, el Hijo y el espíritu Santo. El centro de la divinidad dentro de nosotros mismos es el espíritu Santo, por siempre individualizado, de larga permanencia en la matriz de nuestra naturaleza humana, porque nuestra alma y nuestro cuerpo son siempre el Templo del espíritu Santo. Cuando pensamos en El, lo visualizamos como un Hombre Perfecto, el ideal de nosotros mismos, en el cual anhelamos convertirnos, el Yo Superior. Otras veces pensamos en Alguien que ya ha alcanzado aquella meta de auto-realización y Quien, habiéndose convertido en “uno con Dios”, es de este modo un Mediador, un Salvador, que revela a los hombres la humanidad de Dios y que también les enseña la divinidad del hombre. A medida que Lo contemplamos, su belleza suprema estimula el crecimiento de la misma belleza en nosotros, es el aspecto Hijo. Finalmente, tratemos de imaginarnos la vastedad y la universalidad de

Dios, aquella Vida Inmortal en la cual todas las cosas viven, se mueven y tienen su ser. Este es aquel poder y gloria en el cual los átomos de los Dioses están incluidos, aquello que Jan Ruysbroek llama “el fundamento o razón de nuestro ser, Dios el Padre. Este último es más difícil de visualizar que los otros dos, porque la mente del hombre contempla con dificultad lo inmensurable. El ser humano puede vislumbrar mejor esto a través de una forma cercana y querida. Por eso el Hijo, el Manifestado es más fácilmente visto que el Padre, el Inmanifestado. Sin embargo, estos tres son Uno. El Yo Superior es uno con el Maestro, como El es uno con Dios. “Ninguno está delante o detrás del otro”, y de acuerdo con nuestro temperamento, contemplamos a uno o a otro con mayor inclinación.

El Ascenso al Monte Carmelo

Este, a la sazón, es el propósito de la meditación, el ascenso hacia la cima de nuestro propio ser, esa pura y serena altura sobre las nubes de la ilusión, donde reina Dios el Bello, o para usar otro símil, es “sumergirse en las gloriosas y misteriosas profundidades del propio recóndito ser” donde lo profundo llama a lo Inmortal Profundo externo, y siempre busca ese océano que es a la vez fuente y meta de su ser. “Dios en nuestras profundidades recibe al Dios que viene hacia nosotros; es Dios contemplando a Dios, Dios en Quien moran la Salvación y la Paz”. El símil de la montaña es frecuentemente usado por escritores místicos. “Quien ascendió el monte del Señor?. El que tenga las manos limpias y el corazón puro”. Cuando nuestro Señor “subió al monte, aparte, para arar”, tal vez no fue a una montaña física sino a las alturas de su propia consciencia interna. El afianzamiento de la mente sobre estos altos y sublimes tópicos produce una sucesiva elevación y purificación de la consciencia. Esto es respondido por la vibración más rápida de los vehículos de la consciencia, originando un refinamiento gradual de la materia que los constituye. Por eso es que el hombre de meditación crece refinado, puro y noble. Su alma crece y alza el vuelo hacia la Estrella de su ser. En el Capítulo siguiente consideraremos las alas con las cuales él vuela.

CAPÍTULO 2

LAS ALAS DEL ALMA

Sabemos que tenemos una naturaleza dual: algo en nosotros apunta siempre hacia arriba, como una llama, y algo siempre hacia abajo, como una gota de agua. Una es nuestra naturaleza divina, la otra es nuestra naturaleza humana. Sin embargo, de la conjunción de las dos, que parecen incompatibles, algún día nacerá en nosotros el futuro Cristo, el Uno Perfecto. Como Robert Browning lo describió en “Una muerte en el desierto”:

“Varias personas se muestran en cada hombre
Tres almas que hacen una sola, a saber: primero
Un alma para cada una y todas las partes corporales que
Allí están establecidas y funcionan; es **LA QUE ACTUA**;
Se vale de la tierra y tiende a hundir al hombre, pero
ascendiendo, aconsejando,
Crece dentro y crece mas adentro,
El alma siguiente, la que, asentada en el cerebro,
Utiliza a la primera en su uso conjunto
Y es la que siente, piensa, quiere; es **LA QUE SABE**;
La que, a su vez, ascendiendo debidamente
Se convierte, más y más
En la tercer alma, que utiliza a las dos primeras
y que perdura, existan a no aquellas,
y que constituyendo el yo del hombre, es **LA QUE ES**,
y que, apoyándose en las anteriores, las hace actuar
Como la que actuó al principio; y tendiendo a lo alto
Se aferra a y es sostenida por Dios, e inclina al hombre
A lo alto hasta aquel temible punto de relación
En que ya no necesita un lugar, porque retorna a **EL**.
La que **ACTUA**, la que conoce y la que **ES**; tres
Almas, un hombre”.

(Traducción literal de los respectivos versos ingleses. N. del T.).

Robert Browning

El cuerpo confina al hombre abajo, aquí en la Tierra; el espíritu lo confina arriba, siempre en el Cielo. Equidistante de los dos, yace el principio fluídico, el Alma. Ella tiene dos grandes poderes, los cuales, en su esencia se convierten en las alas con las que vuela: pensamiento y sentimiento. Normalmente esas alas están maniatadas a los intereses de la Tierra; pensamientos y sentimientos se centran y giran alrededor de los objetos y

acontecimientos de la vida terrena. La meditación es un método para poner en libertad aquellas alas, fortificándolas para que algún día puedan intentar el inmortal “vuelo del solitario al Solitario” y convertirse para siempre en uno con el Ser Espiritual. Cuando esto se haya cumplido en algún grado, la personalidad toda se acrecentara en dignidad y poder, porque la Naturaleza Espiritual en nosotros es la fuente de todo amor, alegría y paz, así como de toda verdadera comprensión y poder. Y el Ser Espiritual está allí todo el tiempo, y si nos tomáramos el trabajo de descubrirlo y desarrollar Sus medios de expresión, Lo pondríamos en acción. El saber que el profundo Yo esta ahí nos da un gran sentimiento de quietud y equilibrio. No debemos esforzarnos tras aquello que no somos. Debemos convertirnos en lo que somos.

La Verdad esta en nosotros. No surge
De cosas externas, de cualesquiera que pienses.
Hay en nosotros un centro, el mas recóndito,
En el que mora la Verdad en plenitud, y conocer
Mas bien consiste en buscar un camino
De escape para la gloria aprisionada
Que efecto de una entrada de luz
Supuestamente externa.
(Traducción literal de los respectivos versos ingleses. N. del T.).

Robert Browning

Consideremos cada ala separadamente, con sus poderes peculiares.

La Mente: Memoria

La mente tiene tres poderes principales: memoria, comprensión e imaginación. Siempre es una ayuda para la comprensión y el control de cualquier principio de nuestro ser el ponernos, en pensamiento, aparte de él; así, imaginemos la mente como una luz interior que nos muestra el camino, como una linterna que llevamos en la ruta oscura de la vida. Esta es realmente la única luz que tenemos para señalar ese camino. Ella puede ser amplia y brillante en una parte, pequeña y fluctuante en otra, pero es siempre suficiente para mostrarnos el próximo paso. Cuando dirigimos esta luz de la mente detrás nuestro, sobre el sendero que hemos ascendido, estamos mirando dentro de la región de la memoria. La luz ilumina sólo un pequeño arco de la gran ruta que quedo atrás, que se extiende a través de muchas vidas y que constituye la totalidad de nuestro ser subconsciente. Está bien el hacer esto, cuando dejamos a la memoria reposar en cosas queridas y atractivas, no deseando que ellas estuvieran aun con nosotros, con pesar, sino gratamente, dándonos cuenta que su esencial atractivo es ya parte de nosotros para siempre. Muy a menudo nos aferramos a una alegría pasada, o a una amargura pasada, y en tanto nos apeguemos a ellas, no las haremos espiritualmente nuestras y aprendido su lección. Este sería particularmente el caso con los fracasos pasados si pudiéramos ser lo suficientemente esforzados para aprender su lección y permitirles alejarse: “Dejad que los muertos entierren a sus muertos y seguidme”, al Cristo interior, al Ideal. Ni tampoco deberíamos vivir recordando injurias y desaires pasados. “La

recta memoria”, de cosas nobles, es una de las cualidades del Noble Octuple Sendero de Buddha. La memoria debe ser usada al terminar la meditación para fijar en la mente su más profunda impresión, más clara comprensión y su más importante determinación. La memoria también podría ser usada al comienzo para recordar el objeto de la meditación antes de empezar, de otra manera, al igual que un viajero que comienza a escalar una montaña y olvida su meta, podríamos extraviarnos por senderos laterales.

La Mente: Imaginación

Cuando la luz de la mente es dirigida hacia adelante de nosotros, contra la corriente del tiempo, en lugar de corriente abajo, estamos fijando la mirada dentro del mundo de los ideales. Este mundo parece irreal para algunos; sin embargo, su poder en la formación del carácter y destino es ilimitado. Vemos allí con la luz de la imaginación. “Solamente imaginación”, dirán algunos, no tomando conciencia que allí un hombre se ve a sí mismo veladamente en el futuro. De acuerdo a su naturaleza inherente, a su Dharma innato, así modelará el hombre las imágenes que son sus ideales y en cada hombre ellas serán diferentes y únicas. Las formas, las concepciones que el crea y ve, no son las cosas mismas, sino las “ventanas a través de las cuales” el contempla el Infinito y a través de las que, a la vez, el Infinito mira hacia el. Esas ventanas cambian, crecen en amplitud y en belleza, permitiendo cada vez más que la luz del Cielo entre al Alma. Y en la medida en que un hombre contempla su ser sensitivo interno, asume mas y mas la semejanza con aquello que el contempla. Esta es la razón de la práctica de la contemplación. Un hombre crece por amor y pensamiento a semejanza de lo que el adora y ve.

“Yo contemplé,
“De ojo a ojo, como en instantáneo mandato,
“Una fugaz semejanza con el Rey”.

La mente: Comprensión

La luz de la mente, mantenida brillando constantemente sobre el sitio en que estamos en ese momento, es concentración. Su fruto es la comprensión. Puede ser una idea difícil, un plan a seguir, una persona cuyas acciones son extrañas; solo hay que tomar tiempo y paciencia para permitir que la luz de nuestra mente brille sobre ellos y un rayo de iluminación e inspiración se producirá pronto. La comprensión nacerá. Uno de los resultados de la meditación es el incremento de la comprensión. Ello significa crecimiento del carácter y del poder. Esto es siempre el producto de un pensamiento profundo. En realidad, podríamos describir un aspecto de la meditación como “ponderación”. ¡Cuan sabia era la Madre de nuestro Señor!. Cuando ella escucho cosas maravillosas, las que tal vez al principio no comprendió, no las discutió ni las rechazó. “Guardó esas cosas y las consideró en su corazón”. Nosotros haríamos bien en reflexionar acerca de los pensamientos de los grandes libros que nos llegan acerca de ideales que agitan y mueven nuestros corazones, sobre el carácter y buenas acciones de los demás, y sobre todo, acerca de la Vida, el gran Libro de las experiencias de la Vida, que podemos aprender a

comprender y cultivar. Estos son los tres poderes que la mente pone en juego. Dirigidos a Dios, el místico cristiano llamaría a su empleo plegaria mental. Como esta ala entra en acción antes que la otra, la plegaria del corazón, su uso es muy característico de la primera parte de la jornada, el Camino Purgativo.

El Corazón: Fe

El corazón, lo mismo que la mente, también se mueve en tres direcciones. Nunca será demasiado el énfasis que se ponga sobre la necesidad de desarrollar la emoción pura, fuerte y vital. El corazón es casi más importante que la mente. En verdad, uno de los principales usos de la mente es crear los pensamientos e imágenes que evoquen la más pura y más grande emoción. Un gran sentimiento es purificador y unificador. Por amor solamente, si es lo suficientemente puro y fuerte, un hombre puede escalar las alturas del paraíso y encontrar al Dios de su alma. Por lo tanto, estimulemos al amor y todas sus variantes, tales como la admiración, el aprecio y la solidaridad. El amor es la sangre vital de nuestras almas; sin él un hombre esta muerto. Como dijo Wordsworth:

“Nosotros vivimos por admiración, esperanza y amor”:
“Y así cuando éstas están bien y sabiamente fijadas”,
“Ascendemos en dignidad de ser”.

El amor, creciente en completa confianza y devoción hacia aquello que esta arriba nuestro es fe, en su divina intuición es la “evidencia de las cosas que no se ven”. Si no se da la confianza, a pesar de cualquier semejanza exterior, no es amor. La grandeza y la belleza no pueden ayudarnos si mantenemos cerrada la puerta de nuestros corazones. “A menos que haya una perfecta confianza no puede establecerse el perfecto flujo de amor y poder”.

El Corazón: Caridad

El amor, mirando a toda la vida que nos rodea, se esfuerza por comprender, por servir, por estimar, lo que significa que esta buscando la unión con la Vida en otros, y eso es Caridad, dejando de lado, siempre desde el punto de vista de la eternidad, una multitud de insignificantes pecados. No podremos buscar la Vida en Dios a menos que busquemos también la unión con la Vida en nuestros semejantes; por eso, el que dice “yo amo a Dios” y odia a su hermano es un mentiroso.

El Corazón: Esperanza

Hay todavía otra cosa que nosotros debemos aprender, es amarnos rectamente a nosotros mismos. Amarnos rectamente a nosotros mismos es creer en nosotros mismos, en nuestro poder inherente para vencer todo lo maligno, todas las frustraciones. En verdad, como dijo la Dra. Annie Besant una vez: “No hay fracasos, excepto cuando dejamos de esforzarnos”. El catolicismo romano considera a la desesperación como uno de los siete pecados mortales que matan al alma. Su virtud opuesta es la esperanza, la intuición del ser

inmortal en el interior, que sabe “que los hombres pueden ascender sobre los escalones de sus “yoes” muertos hacia cosas mas elevadas.” Dudar, desesperarse, es dudar esa divinidad interior. Por eso, “Dios te perdonará todo, excepto tu desesperación”. Estos son los tres fuegos del corazón, encendidos y aventados por el uso correcto de la mente. Dirigidos a Dios, ellos se convierten en la plegaria del corazón, plegaria efectiva, y por causa de su creciente y mas fuerte uso, provoca una menor discursividad mental y una fuerte estabilización de toda la naturaleza en una dirección interna; esta es, en gran manera, la plegaria del Camino Iluminativo.

El Primero de los Estados Místicos de Conciencia

Después de una larga practica con estas dos formas de aspiración, las alas del alma crecen fuertes, se ponen bajo control y aprender a remontarse. Día tras día ellas vuelan hacia el cielo de sus deseos. Día tras día ellas se vuelven mas sinceras, cándidas y confiadas, porque la sencillez de la mente y la pureza, es decir, sinceridad de corazón, significan que la naturaleza toda esta orientándose gradualmente en una dirección suprema. Debido a que el ojo interno está creciendo sincero, puro y recto, todo el cuerpo se está llenando de luz. Todos quienes prosigan con la meditación encontraran, a medida que su práctica se profundiza, que tienden cada vez menos a la discursividad de la mente y del corazón. La mente se hace firme en sí misma, el corazón se profundiza y se alcanza un punto en el cual se logra un equilibrio que puede ser mantenido indefinidamente. ¿Han visto alguna vez a un pájaro volando alto, muy alto en el aire?. De pronto detiene el batir de sus alas y se remonta, equilibrado, en el cielo, hacia el empíreo. Así, en la inspiración puede llegar un momento en el que el pensamiento no puede ir mas alto, el amor ha tomado totalmente al hombre y el alma, apacible, equilibrada, concentrada, mira, escucha y espera. Sencilla y dulce, esta es la “plegaria de la atención simple”. Solo un deseo brilla en el corazón, solo un pensamiento sostiene la mente, y la intuición del espíritu despierto contempla, dentro de la obscuridad que muy pronto se convertirá en Luz. Esta Luz se sumerge en la “plegaria de la quietud”, donde una respuesta, aparentemente desde afuera, desciende en abrumadora gloria, ternura y belleza sobre el alma iluminada. El alma se ha preparado para, y esperando a, su “Señor”, y El se inclina y la eleva hacia los eternos brazos de la Bienaventuranza. Este es el comienzo del Sendero de Unidad, y el primero de los estados místicos de la conciencia.

CAPÍTULO 3

EL PROCEDIMIENTO DE LA MEDITACIÓN

Preparación: Distante

Si recordamos el supremo objetivo de la meditación, tomaremos consciencia de que ella es la más elevada actividad del alma, y no puede ser llevada a cabo al azar, sino mediante una debida y continuada preparación. Un gran cuáquero ha descrito el proceso como una “amorosa relación entre Dios y el alma”. Un padre jesuita dice que ella es la “elevación del alma hacia Dios” con el objeto de que cultivemos el sentido de la amistad con Dios por frecuentes visitas, siendo el propósito de la meditación acercarnos a Dios y enseñar al alma a conversar amorosamente con El, porque esto no es una forma de preguntar, sino una manera de ser enseñado. Así aprendemos a ser “guiados por el espíritu”. Un ocultista ha definido a esto como la “inexplicable ansia del hombre interno por el Infinito”. Esto significa que el verdadero éxito de la meditación depende mayormente de la habitual disposición del alma. Una vida que está orientada hacia la Meta Suprema, una vida de recogimiento y devoción, es la gran preparación, porque “nosotros nunca dedicamos a la oración o plegaria el tiempo suficiente, comparado con el tiempo que no oramos”. Durante la meditación, la mente se alimenta por el material acopiado por la vida y el pensamiento; por eso, una disposición habitual hacia la reflexión profunda, y si es posible, una cierta cantidad de estudio perseverante, son del más grande valor, como una ayuda subconsciente para la meditación. La mente comprensiva y el corazón ardiente proveen el combustible que alumbró el altar de la meditación. En monasterios y conventos los preparativos comienzan durante la noche. Esto significa que la naturaleza psíquica lleva con ella, a través del portal del sueño, la intención y el pensamiento, regresando en la mañana fácilmente armonizada. Cerremos la puerta de nuestro dormitorio a todos los pensamientos malos, duros y depresivos, durmiéndonos con los más elevados y puros pensamientos que conozcamos, de aquellos a quienes amamos puramente, del Maestro a Quien aspiramos a servir, del Amor divino en el cual tenemos nuestro ser. Acaso unas palabras bellas de un pequeño libro provean una agradable entrada al sueño.

Preparación: Cercana

Muy a menudo no tomamos consciencia de un acceso gradual al cenit de la meditación. El esfuerzo da lugar a una elevación y vivificación de la consciencia. Esto es respondido por una más rápida vibración de las envolturas de la consciencia e incluso de los nervios físicos. De ahí la sensación de sobresalto que se siente algunas veces cuando hace ruido una puerta o alguien grita cerca de uno que esta meditando. No podemos ascender o descender del monte interior demasiado a prisa. Es bueno empezar suavemente, con unos pocos momentos de lectura y reflexión. También, regresar poco a poco, abrir los

ojos y permanecer en calma, y en silencio por varios minutos al terminar.

Postura y Lugar

La postura y el lugar adoptados son ayudas subsidiarias, pero no de tal importancia que ellas no puedan ser dejadas de lado, si las circunstancias no las permiten. Un pequeño rincón de una habitación, “lleno con objetos que ejercen influencia”, y usado habitualmente para meditar pronto se satura con pensamientos meditativos tendientes a su creación y repetición, pero si tal lugar queda expuesto a excesiva observación o provoca antagonismos de otros, es mejor privarse de él. La antigua postura del Oriente es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas. Hecha en debida forma, esta es una posición sumamente confortable, ya que la columna vertebral esta libre y el cuerpo equilibrado sobre los dos huesos pélvicos. La meditación compele a las corrientes pránicas a circular vigorosamente. Por tanto, es también una práctica saludable, y la posición oriental favorece esto. Si a pesar de todo, en la situación de rigidez de huesos prevaleciente en Occidente hubiera una alguna pequeña dificultad, esto es de escasas consecuencias. Adopte una posición que permita el olvido del cuerpo. La tensión interna causada por los esfuerzos meditativos a menudo da por resultado, al principio, una contracción de los nervios físicos. Si se observa esto, deténgase por un momento y relaje la tensión nerviosa. No meditamos con nuestros nervios físicos y debemos aprender a dejarlos quietos. Una de las primeras fallas es inmovilizar la vista detrás de los párpados cerrados. La meditación, además, nunca debe realizarse hasta después de pasado cierto tiempo de una comida fuerte o pesada. La razón de esto se comprende enseguida: las energías pránicas acuden al proceso de la digestión y no pueden ser fácilmente divididas. El mejor momento de todos para meditar es por la mañana temprano; así se establece la tónica o modalidad para el día. Si no se dispone de otro momento, siéntese en la cama por diez minutos cada día. Si durante la meditación se manifiesta una sensación de pesadez en la cabeza, o modorra, abatimiento o incluso dolor, suspenda al instante la meditación, esto implica un esfuerzo excesivo de las células cerebrales, no acostumbradas. En su lugar haga una elevación de pensamiento, o de un ideal por cierto tiempo. Aquellos que están acostumbrados al alcohol encontrarán que esto les sucede tal vez por años, ya que el alcohol es sumamente destructivo para el más delicado desarrollo de las células cerebrales. Espere hasta que el tiempo cambie lentamente la situación. La meditación no debe ser muy prolongada: diez minutos a media hora. Cinco minutos diarios son mejores que una hora una vez por semana, y no debe hacerse entre las 10 de la noche y las 2 de la madrugada. La naturaleza psíquica esta particularmente abierta a influencias extrañas de toda índole en esos momentos, y podría exponerse a la predisposición a la mediumnidad. La mediumnidad y la meditación son polos opuestos.

El Verdadero Proceso de la Meditación: Formación del Carácter

Sentados para la meditación, después de bañarse, si esto es posible, ya que el proceso meditativo tiende a reabsorber las toxinas del cuerpo que han sido eliminadas, cerramos nuestros ojos, ayudando de este modo a eliminar las distracciones externas y a

recordar el objetivo de nuestros esfuerzos internos. Si durante la meditación, sonidos extraños golpean en la consciencia, no dejemos que esto nos perturbe de manera alguna. Dejemos que los oídos respondan a ellos si deben, pero serenamente haga que su consciencia no los note. Vendrá un momento en que uno no los escuchará. El objetivo de meditar es, en primer lugar, la unión con lo Supremo, pero además de eso, hay otros dos propósitos a lograr: la realización del Maestro y la perfección del carácter. Supongamos que empezamos con el menor de los objetivos. Deseamos desplegar una vida más perfecta que nos permita ofrecer al Maestro y a Dios un carácter que los refleje cada vez más y sea más responsivo a sus propósitos. Esto puede ser echo sistemáticamente mediante un pensar claro y una acción valiente. La influencia formativa de un pensamiento claramente definido unido a una acción intencional es sencillamente incalculable. Con su ayuda, un hombre puede rápidamente transformarse más allá de todo reconocimiento. Todos tenemos ideas vagas de la clase de personas que nos gustaría ser. Haga vivido y claro ese ideal. Considere un día las principales características de su carácter ideal y decídase a hacerlas propias. Dígase a sí mismo, por ejemplo: “mi hombre ideal debería ser absolutamente confiable; su palabra debería ser compromiso. ¿Puedo yo ejemplificar esta gran cualidad en vida?. Mi hombre ideal nunca debería rezongar, quejarse o entregarse a su propia conmisericordia. El siempre debería ser valiente y desinteresado. ¿Soy yo así? Benjamin Franklin, en su juventud considero doce peculiaridades de un carácter ideal y las practico, a cada una, durante una semana rotativamente. Que cada uno forje su propio ideal. Piense valientemente cual es su principal defecto y visualice claramente la virtud opuesta. Supongamos que nos falta valor, o paciencia, o simpatía. Escojamos una cualidad por mes, pensemos en ella por unos pocos minutos cada mañana, tratemos de ver que es realmente, su necesidad, su uso, su atractivo, como luce o sobresale en la vida de alguien a quien nosotros admiramos. Piense en incidentes imaginarios en los que usted podría ser probado al respecto. Imagínese a usted mismo actuando en forma ideal. Imagine como el Maestro, o el Cristo, pondrían esto en evidencia en cada hecho de la vida diaria. Imagine esto en acción y decídase a ponerlo de manifiesto usted mismo cuando se presente la oportunidad. Al principio no lo recordara a tiempo. Usted debe construir nuevas corrientes nerviosas en esa dirección; pero, un día, con un amable sentido de poder, tendrá éxito. EL autodomínio es generador de equilibrio y paz. A continuación se sugieren doce características, las cuales duraran un año. Lo mejor de todo es hacerlas propias.

**DEVOCIÓN – CONSTANCIA – PERSEVERANCIA – DESINTERES -
COMPASIÓN Y SIMPATÍA - CORTESÍA – ALEGRIA – PACIENCIA - CONTROL
DE LA PALABRA – VALOR – DISCRECIÓN - GENEROSIDAD.**

El Acercamiento Interno al Maestro

Con creciente pureza, constancia y agudeza del corazón y de la mente, estos se armonizan con algo de aquella Belleza Suprema que siempre irradia de los Hermanos Mayores de la raza, aquellos que han alcanzado la meta de la evolución humana y se han unificado con la Vida. El ideal del Maestro es de semejante atractivo y apremiante poder porque en El cada hombre ve la futura perfección de si mismo. El Maestro nos muestra cuan humano es Dios y cuan divino es el hombre. Si bien es semejante a Dios en poder y

belleza, el Maestro es aun un hombre, que ha “aceptado el infortunio de nacer”, por nuestra causa no por la Suya, y que no tiene mas nada que aprender de la vida y de la muerte. Y dado que El siempre está allí, en todos los mundos o planos de existencia del género humano, es que siempre es posible encontrarlo y es siempre accesible. Sea lo que fuere lo que pensemos de cualquier parte del universo, lo que toquemos en consciencia en el momento de pensar, estamos allí, porque el pensamiento elimina tiempo y espacio. Si pensamos en un amigo, de esta parte de la vida o de la otra, estamos realmente con el en cuanto lo pensamos. Si pensamos en el Maestro, un Maestro de Sabiduría, o en el Gran Maestro de todos, el Instructor del Mundo, el Señor Cristo, estamos con El en pensamiento, “ausentes del cuerpo y presentes en el Señor”. En la medida en que pensemos en El, que nos acerquemos a Él con la imaginación, algo de Su inmortal amor evoca una respuesta emocional. No podemos comprender o tomar consciencia de una minúscula vislumbre de esa belleza celestial sin responder con creciente amor y adoración, porque “nosotros necesariamente amaremos al Altísimo cuando veamos aquella pequeña vislumbre”. Por lo tanto, tratemos de ver, de comprender, y cuando nuestro corazón se agite en respuesta, arrojémonos sin reservas al pie de nuestro Ideal, porque el amor, la adoración y la reverencia elevan al hombre sobre potente alas para unirse con el objeto de sus amores. Este es un mundo en que la insinceridad no es posible. Si el amor todavía no asoma, si la realización demora en venir, espere pacientemente y continúe esforzándose para la concepción y comprensión. Alguno preguntara: ¿como hemos de imaginar al Maestro si no sabemos como es? Eso no importa, ya que la imagen mental que creamos del Maestro no es el Maestro sino el marco a través del cual miramos al Infinito y a través del cual el Infinito nos mira a nosotros. Imagine el marco en la forma en que usted desee, pero siempre igual y mire a través de el esforzándose por percibir, por responder, a la amorosa vida que es la del Maestro. Si tenemos fuerte poder de visualización esto será fácil. Podemos mentalmente construir una forma del Maestro tan vivida y claramente que nos parecería estar de pie delante de El. Podemos seguir el método de San Ignacio de Loyola, imaginándonos escenas de la vida de nuestro Señor, ubicándonos imaginariamente en la multitud que Lo siguió, luego dejando todo excepto la figura central, ante Quien nos arrodillamos con profundo amor. Si no podemos visualizar fácilmente, tal vez será mas adecuado colocarnos ante una **PRESENCIA**, manteniéndonos allí, muy quietos y apacibles, tratando de intuir y responder. A través de esta imagen de El mismo, este punto focal creado por nosotros, el Maestro mismo enviara Su voz, llevándonos hacia la más profunda comprensión de lo que El realmente es. Es bueno imaginar a nuestro amado Maestro siempre en la misma forma. Si tenemos una imagen o una estatua de El, contemplémosla atentamente; entonces, con los ojos cerrados, reproduzcamos la cara y forma con devoción reverente, colocándonos en pensamiento a Sus pies. Imaginémoslo siempre en las mismas circunstancias, o en Su jardín, o en Su casa, como hemos escuchado describirlo, o sobre la ladera de una colina, o a la orilla de un arroyo, o en un santuario interno, donde cada luz es símbolo de una brillante virtud del alma que nosotros podríamos alcanzar para su servicio, virtud que brilla gloriosamente en El. Entrando en esa Presencia cada mañana, contemplando esa Belleza, comenzaremos a reflejar un poco de Ella, y así, por contemplación, “somos transformados en su imagen, de un grado de gloria a otro”. Dentro de esa Presencia, además, podemos introducir en pensamiento a aquellos a quienes amamos y a aquellos a quienes deseamos ayudar, y El, cuyo poder es mas fuerte que el nuestro, enviara a través de canal así provisto

por nuestra devoción y pensamiento, bendiciones y auxilio.

La Realización de lo Supremo

La belleza del Maestro ayuda a tomar consciencia de la belleza de Dios. El tercer paso en la meditación es alcanzar la Vida Infinita. Aquí, el método depende mayormente de nuestra psicología y entrenamiento. Piénsese, en la forma más natural que se pueda, en la más interna Vida Divina en la cual “vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser”. Piénsese de ella como entorno de uno y dentro de uno, y piénsese intensamente que se es uno con Ella. Siguen ahora algunos pensamientos que son modos de realización de la Vida Una. Dígase:

- 1) “Dios es Uno, Dios es Infinito. El esta en todas partes y mas allá de todo”. Piense en la inmensidad del cielo, del espacio y trate de sentir Su inmensidad.
- 2) “Dios es Verdad. El es todo esto. Todas las cosas son una mascara a través de la cual El brilla. El esta viviendo dentro de mi ser, el Alma de mi alma,” e imagínelo como una llama blanca o violeta asentada dentro del corazón.
- 3) Imagine una luz dentro y fuera; diga: “Mas radiante que el Sol, mas puro que la nieve, mas sutil que el éter, es el Ser, es Espíritu dentro de mi corazón. Yo soy ese ser, ese Ser soy yo”.
- 4) “Dios es Pureza, yo estoy en El, yo debo ser puro; Su pureza brilla a través de mi corazón hacia el corazón de todos los demás. El es la Serenidad, la Compasión, la Alegría, el Amor, y como todo eso El brilla a través de mi hacia todos los demás”.

Cualquiera de los métodos expuestos que emplee, úselo con concentración e intensidad. No es necesario usar exactamente las mismas palabras. Las palabras ayudan, especialmente al principio, para fijar la atención. Ustedes pasaran de las palabras a la idea, de la idea a la actitud del alma y de la actitud a la Vida misma. En todas las formas de meditación el proceso es una retirada gradual desde una periferia a un centro. Esto puede ser simbolizado así:

- 1) Muchos pensamientos verbalmente expresados;
- 2) Alcanzando el símbolo, la idea, la imagen interna;
- 3) Alcanzando la firme dirección, la actitud “sin forma” del alma;
- 4) Alcanzando la Esencia viviente trascendente.

A partir de aquí, cuando la mente y el corazón se han remontado hasta lo posible llenos de energía positiva e intención, manténgase sereno, apacible, por algunos minutos mirando, escuchando, aspirando. Imperceptiblemente allí crecerá la consciencia de una Presencia, de una Vida, algo con lo que los poderes del alma, que están despertando, comienzan a entrar en contacto. La percepción de esa tremenda Vida no es una percepción de los sentidos; es más bien una apercepción evocada por la actividad en niveles más elevados de emoción y pensamiento. “El Principio que da vida reside en nosotros y fuera de nosotros; es imperecedero y eternamente benefactor; no se lo ve, ni se lo oye, ni se lo

siente, pero es percibido por quien desea la percepción”. Si bien está más allá de la percepción sensorial, puede ser descrito en términos sensoriales, como lo dijo el Salmista: “Oh, gusta y ve que el Señor es bueno”. Debemos entonces volver al pensamiento del Maestro, el hombre divino a través del cual brilla Dios y sentir aun más profundamente Su tremenda unidad. Luego invoquemos mentalmente a aquellos a quienes amamos y desearíamos ayudar, trayéndolos dentro del esplendor que brilla alrededor nuestro, y finalmente imaginemos ese esplendor brillando como el sol a través de todo nuestro ser hacia el mundo circundante, bendiciendo nuestros hogares y nuestra ciudad con todo amor, alegría y paz.

El Descenso del Monte Carmelo

Cuando haya “regresado”, y sus ojos se abran, siéntase tranquilo por un rato breve, y retroceda en pensamiento sobre su meditación. Reflexione sobre pensamientos iluminadores que puedan haber surgido, fíjelos en la mente, considere como ellos se habrán de relacionar con su vida individual. Propóngase que ellos rindan ciertos y determinados frutos. Ofrezca esa determinación al Maestro y ofrézcala también a El al día siguiente. Al tomar determinaciones evite una aplicación demasiado general. No diga: “Yo nunca perderé la paciencia otra vez”, sino: “seré paciente con este o aquel cuando ellos me prueben hoy día”. Al final de una meditación es muy útil hacer una o dos respiraciones profundas y serenas. Los ejercicios respiratorios que inducen a los estados meditativos no son convenientes para los cuerpos occidentales, y pueden incluso llegar a ser peligrosos. En los momentos de profunda meditación, la respiración física se altera, cambia a veces. Esto es natural y esperado, pero no se debería ni inducir ni tratar de hacerlo.

Un Esquema de Meditación

Es muy útil tener algún plan o proyecto para desarrollar en meditación. El siguiente es una sugerencia: Comenzar con la lectura de un aforismo o algo similar de algún libro convencional, por ejemplo “A los pies del Maestro”. Piense sobre ello profundamente. Cierre el libro, cierre los ojos, medite por unos minutos en la cualidad del carácter deseada. Pase a la contemplación del Maestro; luego, intente tomar consciencia de la Vida Divina. Retorne al pensamiento del Maestro, viendo esa Vida que resplandece a través de El. Recuerde a aquellos que deberíamos bendecir o ayudar. Irradie bendiciones hacia el mundo. Si se desea, la meditación puede continuar muy productivamente sin el pensamiento de algún Maestro de Sabiduría en particular.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS DE LA MEDITACIÓN Y LOS OBSTÁCULOS PARA SU PRÁCTICA ÉXITOSA

Cuando veamos directamente los resultados de la meditación veremos claramente la suprema necesidad de su practica fiel, pero debemos mirar en la dirección correcta para sus resultados. Hay dos errores comunes que se cometen aquí.

Dos Errores Comunes

Uno es buscar, en primer lugar, en los resultados de la meditación, el desarrollo de sensibilidad psíquica. Es verdad que a veces la concentración y la aspiración permiten lograr, mediante la asociación del desarrollo y el refinamiento del cuerpo psíquico, una sensibilidad psíquica creciente. Por cierto que sobrevendrá seguramente un sentido siempre mas delicado y comprensivo de las cosas subjetivas. Pueden acudir exquisitas visiones, colores y sonidos; sin embargo, esto no es el caso de la mayoría, y no debería ser especialmente buscado. Si estas cosas vienen, úselas por la inspiración y la iluminación que ellas puedan traer, exactamente de la misma manera como usamos la visión y los sonidos físicos, pero ver lo que está sucediendo en los alrededores del plano psíquico no necesariamente es mas espiritual que lo que vemos en el mundo físico. En verdad, este fenómeno, en ambos mundos, puede enseñarnos mucho, pero durante la meditación estamos excluyendo los fenómenos y tratando de alcanzar la unidad con la Vida que yace detrás de todo fenómeno, en cualquier plano. Por lo tanto, siempre hemos de mirar a través y más allá. Hay una forma de meditación que siempre podemos practicar con los ojos abiertos, es decir, en momentos ocasionales, el contemplar una flor, algún objeto natural, apreciando sus encantos, y tratando de sentir la Belleza Inmortal que es su Vida, la que puede hablarnos a través de esa “apariencia”. De la misma manera, podemos concentrarnos sobre una apariencia psíquica, pero el mundo psíquico es un mundo en el que podemos extraviarnos muy fácilmente sin guía. Allí, todo pensamiento e impulso toma forma y aspecto. A menudo vemos nuestra propia condición exteriorizada. Nosotros no deseamos quedarnos en eso. La espiritualización es el creciente sentido de unidad con toda vida, y no esta necesariamente conectado con alguna frase o aspecto del desarrollo de la forma. Otro error es buscar, como resultado de la meditación, un sentimiento de felicidad, deleite, gloria o elevación. Esto seguramente vendrá, pero si no ocurre eso no significa que nuestra meditación fue estéril. Toda clase de razones, algunas de ellas físicas, pueden ser el motivo por el cual nuestra aspiración aparentemente no ha registrado ninguna respuesta en la consciencia física. En el Yo superior **SIEMPRE** hay una respuesta. Esta es una espléndida prueba de nuestra sinceridad, desinterés y perseverancia, que nosotros mantenemos a pesar de no tener ningún sentimiento de elevación personal. En mayor o menor grado, todos los

aspirantes, aún los grandes santos, han conocido periodos de aridez, la “noche oscura del alma”. Algunas veces, pequeños períodos de aridez, incluso la falta de interés, traen consigo una época de ajuste para los nervios físicos, no acostumbrados a tan rápida purificación y afinamiento como les han sido impuestos. Es un hecho el que nosotros podemos haber atraído muy cerca las realidades internas en nuestra meditación, y pese a ello, no tener consciencia de ellas. Por otro lado, podemos haber experimentado sentimientos muy gratos, viciados por un pequeño espíritu de autocomplacencia y carentes, sin embargo, de profundidad.

El Verdadero Resultado

Los verdaderos resultados de la meditación están en la dirección de una gradual profundización y purificación del carácter, porque ello significa crecimiento del alma, y su creciente contacto con la fuente de toda belleza interior. Necesitamos ese contacto. Muchos de nosotros nos permitimos caer cautivos de la rueda de una actividad incesante, aún para propósitos humanitarios, y no hemos aprendido a comunicarnos con la Vida, con Dios, de quien somos hijos y agentes. Esto, tarde o temprano, significara una bancarrota espiritual del carácter. Incluso nuestro trabajo externo sufrirá. A veces yace allí la causa de nuestro fracaso para llevar a cabo proyectos para atraer a otros hacia esta visión, para aplicar principios de acción. Lo que necesitamos en nuestro gran trabajo no es más actividades, sino una fe mas grande; no es un servicio mas extenso sino un poder espiritual mas profundo para fertilizar el trabajo ya concertado. Sin aspiración interna nuestro trabajo se tornara estéril e improductivo. “Dios retirara su cooperación del hombre no espiritual”. Los resultados de la meditación vienen lenta e imperceptiblemente. “El reino de Dios no viene visiblemente, pero viene”. Mire hacia atrás seis meses o un año y observe la transformación de todo el ser que ha tenido lugar; ella consistirá en una ampliación y purificación de la perspectiva, una respuesta mas sensible y simpática hacia el humor y necesidades de los demás y un sentido de la Belleza Divina en torno nuestro mas delicado y hermoso, un crecimiento de lo que William James llamó el “sentido” de las cosas, incluso un sentido de la eterna presencia del Gran Amante y Compañero de toda la vida. Por lo tanto, vayamos tras la disciplina de la voluntad, de una iluminación de la mente, una ardiente condición del corazón y sabremos que estamos en camino.

Obstáculos para la Practica: Condiciones Externas.

En realidad, ninguna condición exterior es tan poderosa para impedir la meditación como nuestra propia actitud interior. Tal vez vivamos dentro de una familia muy numerosa y no disponemos de una habitación o lugar para nosotros mismos. Busque un rincón y un tiempo en que Ud. pueda tener un momento de soledad. Allí, cuando no están los niños, el esposo se ha ido al trabajo, y las horas de la mañana están llenas de ruido y bullicio. Si no puede disponer de algunos momentos en la mañana temprano, tómelos por la tarde, cuando la casa este quieta. Tal vez un marido o una esposa objete, o nos haga blanco de ridículo por un momento de retiro. Esto es muy duro de soportar, pero a menudo, una dulce y fiel persistencia llega a imponer respeto. Generalmente la gente nos dejara hacer lo que

REALMENTE PRETENDEMOS y ellos pueden comenzar a pensar que hay algo en ello, cuando observen el cambio en nosotros mismos. Tal vez suframos alguna enfermedad física. Entonces, sentémonos muy quietos, no tratando de pensar muy arduamente, sino simplemente colocándonos en la presencia del Maestro, permaneciendo dulcemente atentos, reverentes y contentos. El Maestro K. H. escribió una vez a un aspirante, que se sentía abrumado por los deberes diarios, una carta amable y tierna:

“¿Le parece a Usted pequeña cosa que el año pasado lo haya ocupado solo en sus deberes para con la familia?. De ninguna manera; pero ¿Qué mejor causa para recompensar, que mejor disciplina que el cumplimiento del deber diario y a cada hora?”. “Créame, mi “pupilo”, el hombre o la mujer que esta situado por el Karma en el centro de pequeños y sencillos deberes, sacrificios y cariño afectuosos, se elevara a través de estos deberes fielmente cumplidos, hacia los deberes de mayor envergadura, sacrificio y caridad para toda la humanidad; ¿Qué mejor sendero hacia la iluminación esta Usted buscando que la conquista diaria del yo, el valor para soportar con esa serena fortaleza que torna a ese valor en una ventaja espiritual, ya que lo bueno y lo malo no deben ser medidos por eventos en el plano físico?”. “No se desanime si su practica cae por debajo de sus aspiraciones, pero tampoco debe estar contento admitiendo esto, puesto que usted reconoce claramente que su tendencia es hacia la indolencia mental y moral, en lugar de inclinarse a dejarse llevar por las corrientes de la vida mas que dirigir un rumbo propio directo.” “Su progreso espiritual es mucho mas importante de lo que usted conoce o pueda imaginarse, y hace bien al creer que tal desarrollo es por si mismo mas importante que su realización en su consciencia física”. “No entrare ahora en otros temas, ya que estas son unas líneas de reconocimiento simpático con sus esfuerzos y un sincero estímulo para mantener un espíritu calmo y valiente hacia acontecimientos externos en el presente, y un espíritu esperanzado en el futuro en todos los planos.”

Suyo sinceramente
K. H.

Sin embargo, los más grandes obstáculos yacen en nuestros propios corazón y mente. Por lo tanto, consideremos algunos de ellos.

Obstáculos: Condiciones Internas

Los obstáculos internos son miles de veces más serios. Principalmente son cuatro: remordimiento, ansiedad, amor propio y orgullo. El remordimiento algunas veces es considerado meritorio, pero su raíz es el amor propio. Nos torturamos con la visión mental del bien que pudimos hacer o gozar, pero esto es pensar en nosotros mismos. Si estuviéramos pensando en el prójimo, nos levantaríamos y enmendaríamos nuestros proceder. La ansiedad es el temor de lo bueno que puede no llegarnos, o lo llamado dañino que pueda veniros. Mientras estemos torturados por el temor y la duda, nuestros corazones no estarán lo suficientemente felices y serenos para incluso desear encontrar nuestro mas elevado bien. Adquiera una noble filosofía de la vida. Siga la corriente de vida, sea lo que fuere lo que pueda traernos a nosotros y a aquellos que amamos, sabiendo que

vida es Dios, y que, finalmente, siempre significara para nosotros lo conveniente. W. Q. Judge una vez le escribió a un aspirante lo siguiente:

“Mire a todas las circunstancias como justamente lo que usted desea, y entonces ellas actuarán como un refuerzo”. Hay otras palabras en la misma carta que están llenas de sabiduría: “Un hombre no está del todo listo para ser chela a menos que él sea capaz de permanecer solo y no influido por otros hombres o acontecimientos...”, “...No es prudente estar siempre analizando nuestras faltas y fracasos; lamentarse es una pérdida de energía. Si nos esforzamos por intentar usar toda nuestra energía al servicio de la Causa, nos encontraremos elevándonos por arriba de nuestras faltas, flaquezas y fracasos, y, a pesar de que estos ocurran, perderán su poder de abatirnos”. “Por supuesto que debemos enfrentar nuestras faltas y combatirlas, pero nuestra fortaleza para tal lucha se incrementará con nuestra devoción y desinterés... Las lágrimas pertenecen al yo personal. Debemos, así, estar tan plenos con el pensamiento del Maestro y Su trabajo, y sin cuidado alguno por nosotros mismos, que estemos llenos de alegría”. El amor propio tiene muchas formas y es la raíz de muchas cosas. Es la causa de la tibieza. Un hombre en quien esto sea muy notorio, estará siempre dándose excusas a sí mismo y a los demás por su apatía y negligencia. Ello nos impide vernos a nosotros mismos como realmente somos, y es la causa de que nos sintamos seguros en una excelencia imaginaria, con visiones de grandes hechos que vendrán, pero no de pequeños actos a realizar ahora. La Vida, el cirujano celestial, a veces rasga este velo de modos dolorosos. El orgullo tiene una curiosa doble manifestación. Se muestra como una gran presunción o como un excesivo desaliento. Uno en quien mora oculto el orgullo es muy afecto al aplauso, fácilmente desalentado por el fracaso, se aflige secretamente ante el éxito de los otros, prontamente celoso, desconfiado u ofensivo. El orgullo es una barrera para la espiritualidad, porque sus raíces son lo opuesto a aquella Vida; es la gigantesca maleza de la separatividad. Dice **“LUZ EN EL SENDERO”**:

“Crece como crece la flor, inconscientemente, pero “ardiendo en ansias por entreabrir su alma a la brisa. “Así es como debes avanzar, abriendo tu alma a lo “eterno. Pero debe ser lo eterno lo que haga brotar “tu fuerza y tu belleza, no tu deseo de crecimiento, “pues en el primer caso te desarrollas con la lozanía “de la pureza, en el otro te endureces por medio de la “potente pasión por la estatura personal”.

El deseo para sí mismo es la raíz del desasosiego; nosotros no podemos arrancar de raíz el deseo, él es nuestra vida; entonces, hágalo más amplio, más puro y más incluyente. No tenga posesiones excepto aquellas que son igualmente poseídas por todas las almas puras, y por aquel espíritu unido de vida, que es nuestro único y verdadero yo. La pesadumbre, el desaliento, el desasosiego, todos ellos pueden ser curados, dijo el anciano Patanjali, mediante:

- 1.- Aplicación constante del principio.
- 2.- Simpatía con otros.
- 3.- Eliminando la autoindulgencia del alma (Esto incluye la conmiseración a sí mismo).

4.- Cuidar lo que es mas querido para el corazón (Un trabajo, un amigo querido, un Maestro).

Así, Patanjali también dice: “Por simpatía con el feliz, con compasión con el que sufre, gustoso en lo sagrado, desechando lo no sagrado, la naturaleza psíquica se mueve hacia una grata paz”.

Auto-examen

La práctica del auto examen es una práctica que acompaña a la meditación. En las instituciones monásticas, este es un ejercicio diario, incluso de cada hora. Practicada correctamente, la meditación es un instrumento de poder sin igual y de auto-desarrollo. Realizada erróneamente puede convertir a un hombre en morboso e introspectivo. Diaria o semanalmente podemos mirar hacia atrás en el tiempo el día o la semana pasada, esforzándonos en ver como hemos actuado y los motivos que nos han impulsado a comportarnos de esa manera. Si puede, vaya hacia atrás en el tiempo, yendo en pensamiento desde la noche a la mañana. Note el efecto de nuestros actos en las alegrías y el bienestar de los demás. Preguntémonos porque hicimos eso. Escudriñemos firmemente el motivo. Notemos hacia donde volaron nuestros pensamientos y en que les permitimos detenerse. Recordemos la cualidad de carácter que estamos tratando de adquirir, y notemos si hemos tenido éxito ese día. Este proceso requerirá un poco de quietud, por lo menos de unos diez minutos. Sentémonos en la cama, pero si se esta muy cansado, o esto lo desvela, tratemos de disponer un poco de tiempo mas temprano en el día. Tal vez, si ningún otro momento esta disponible, utilice el tiempo empleado en el vehículo que lo lleva a casa, de regreso del trabajo, pero tratemos de pensar impersonalmente en uno mismo, como un buen trabajador miraría sus herramientas. Si el no tiene tiempo de afilarlas, hace lo mejor que puede con ellas tal cual están. Si tiene tiempo, las afilara para un mejor servicio, pero el no piensa que el es sus herramientas. Así, deberemos mejorar los poderes de nuestra mente, corazón y cuerpo. Un Maestro escribió una vez a un discípulo: “Trate de pensar en usted mismo con calma y serenidad de un extraño y no se deje llevar por la incertidumbre o la ansiedad”. Cuando advirtamos pensamientos, palabras y actos innobles, no nos llenemos de remordimientos o desesperación. Viva de nuevo el acontecimiento, esta vez noblemente, y dígame a usted mismo: “Así es como actuaré la próxima vez”. Y luego, si lo desea, ofrezca la acción enmendada al Maestro y a Dios.

CAPÍTULO 5

ESQUEMAS DE MEDITACIÓN

Será quizás muy útil dar unos pocos esquemas en base a los cuales realizar una meditación. Con la ejercitación construiremos nuestra propia práctica, y quizá nuestra propia voluntad será cada vez mejor. Sin embargo, los ejemplos dados aquí fueron estructurados por gigantes de la vida espiritual, y nos resultaran iluminadores y de inspiración duradera. El primero de los ejemplos es una forma desarrollada y usada muy ampliamente por el muy Reverendo Obispo Wedgwood. Yo le he escuchado a veces dar esta fórmula a su congregación en la pequeña iglesia de Huizen, y se la encontrara mas ampliamente desarrollada en su pequeño libro “meditación para principiantes”. Su propósito central es el retiro gradual de la consciencia de las envolturas inferiores, comprendiendo y usando cada una a su turno, hasta que alcanzamos al Morador en lo más Profundo, el Yo Espiritual interno. Entonces, cuando hayamos bebido de su néctar celestial y hayamos absorbido algo de su vida, la meditación nos guiará por el mismo camino, pero ahora iluminando a cada vehículo a su turno con la Luz del Ego. Esto no significa que abandonemos conscientemente nuestros cuerpos. Con la práctica, nos daremos cuenta de cual envoltura de consciencia estamos específicamente usando por la fineza y sutileza del grado de vibración y la consecuente elevación de consciencia. Esta es una meditación que nos ayuda extraordinariamente a tomar consciencia del Yo Superior, del espíritu Santo en el hombre.

1.- Meditación sobre los Cuerpos

Advierta de que usted no es el cuerpo físico, e imagínese a usted mismo como viviendo en el aura. Imágínela como centrada en el corazón y abarcando firme y radiante a todos lados, partiendo de ese centro. (Trabajo en esto para hacer del aura un todo homogéneo). Piense ahora en el cuerpo etéreo; imágínelo centelleando con fuego blanco, tapizado con el **PRANA**, que es vitalidad. Veamos ahora el cuerpo astral, el vehículo de la emoción. Trabaje una vez mas en unificar ese cuerpo, llenándolo con fuerte y vívida emoción, la cual reemplazará a las inferiores y bajas emociones que tienden a concentrarse en él. Piense en alguien a quien usted ame profundamente y derrame su amor sobre esa persona. Cuando usted sienta y **SEA** amor, sustitúyala por el Maestro. Eleve y refine ese amor, ofreciéndolo en su pureza esencial al Maestro a quien se aspira. (Acostumbre al cuerpo astral a sentir grandes y nobles emociones). Retírese ahora al cuerpo mental, dándose cuenta de que el cuerpo astral es solo un vehículo, y pase al mundo del pensamiento. Continúe pensando al aura mental como centrada en el corazón, e inúndela con la idea del conocimiento puro, una intensa y vívida aspiración por una real y mental iluminación. Habiendo hecho esto, imagínese a usted mismo como el inmortal Soberano

Interno, el hombre real, quien domina la personalidad y la afecta con su vida e influencia característica. Piénsese a Usted mismo como supremamente gozoso con la “alegría del Señor”, sintiéndose usted mismo grande e impersonal, liberado de la separatividad y del egoísmo, unificado con aquel Sacrificio Eterno por el cual el mundo se mantiene. Empéñese en darse cuenta de los poderes del Ego; marche con ímpetu en unión con el amor del Cristo. Reconózcase como reproduciendo la omnipotencia de Dios y la voluntad de auto expresión, de poder y de amor con gran intensidad de propósito. Descienda ahora a través de los cuerpos de la personalidad, penetrándolos y atemperándolos con la calidad del Ego. Resuélvase a hacer que su vida crezca cada vez más, y a ser un centro continuo de bendiciones y de alegre fortaleza, adonde quiera que vaya. La siguiente es de fuente desconocida pero es única en su pureza cristalina de pensamiento y profunda devoción. Su uso dará, en un grado maravilloso, curación y paz al alma y al cuerpo. Al principio use las palabras exactas, haciendo una pausa al final de cada pequeña frase, esforzándose vividamente para imaginar y tomar consciencia de ello. Después, si lo desea, represéntese las ideas en la progresión dada, permaneciendo con la más elevada intensidad en cada una de ellas. Esta meditación es, en primer lugar, una meditación sobre el Maestro, aquel aspecto de los tres grandes ideales, aquel que nosotros llamamos “el Hijo”.

2.- Invocación para Meditar

“Oh Señor de Gracia, entro en Tu radiación y me acerco a Tu presencia, llevando conmigo el servicio hecho en Tu nombre y por Ti. Busco convertirme en un más eficiente servidor y abro mi corazón y mi mente al poder de Tu amor, de Tu alegría y de Tu paz. En Tu presencia Tu amor inunda mi ser, Tu amor que es dulzura, bondad y auxilio. Debo, por lo tanto, ser amoroso, amable y servicial con todos los hombres. En Tu presencia, Tu alegría penetra en mi, alegría que es luz, radiación y eterna juventud. Yo debo, por lo tanto, llevar Tu alegría a aquellos que estén tristes y deprimidos. En Tu presencia, Tu paz me envuelve y me llena de contento, certeza, descanso y calma. Tu paz sobrepasa toda comprensión. Debo, por lo tanto, ser un centro de amor, alegría y paz en el mundo. Coloco mi mano en la Tuya con todo amor y fe y confianza, porque Tú eres realmente mi Señor. De lo irreal condúceme a lo real; de la obscuridad guíame hacia la luz; de la muerte a la vida eterna. A Tus pies, y en la luz de Tu santa presencia, me esfuerzo por tomar consciencia de lo que soy. Yo no soy este cuerpo que pertenece a este mundo de sombras; yo no soy los deseos que lo afectan; yo no soy los pensamientos que llenan mi mente; ni aun soy mi mente. **YO SOY LA LLAMA DIVINA** dentro de mi corazón, eterna, inmortal, antigua, sin comienzo, sin fin. Más radiante que el sol en toda su gloria del mediodía, mas puro que la nieve, intacto, inmaculado por la materia, mas sutil que el éter, es el espíritu dentro de mi corazón. Yo y mi Padre somos uno. Yo Te reverencio, yo Te adoro, Tu eres mi vida, mi aliento, mi ser, mi todo. Yo estoy en ti, Tú estás en mí. Guíame, Oh Señor de gracia, mediante Tu ilimitado amor, a unirme contigo y el corazón del Amor Eterno. En Tu amor descanso por siempre jamás”. El tercer ejemplo fue redactado por una famosa madre de novicias de un convento carmelita. Ella acostumbraba a reunir a las novicias en la capilla del convento y primero atraía su atención hacia la luz roja que siempre estaba ardiendo delante del altar como símbolo del Amor inmortal de Dios. Y les hacía repetir las palabras

usadas en la liturgia antes de incensar al sacerdote y a la congregación: “Que el Señor encienda dentro de nosotros el fuego de Su amor y la llama de caridad eterna.” Esto era seguido por la lectura del Capítulo 13 de I Corintios, sustituyendo la palabra “amor” por “caridad”. La meditación central tiene siete puntos, en cada uno de los cuales el alma, imaginativamente, vuela más y más alto. Esto tiene un efecto extraordinariamente expansivo y purificador. La forma original se clausuraba con el pensamiento de Dios, el Amor Eterno, pero si desea volver a los pensamientos diarios más gradualmente, se ha insertado un “regreso” opcional. Quizás nosotros estimemos a esta meditación como algo preeminente para la realización de la Vida Divina en todo, el aspecto “Padre” de Dios.

3.- Meditación sobre el Amor y la Caridad

Piense en la lámpara roja colgada delante del altar en una iglesia como símbolo del Amor Divino siempre presente, y diga: “Que el Señor encienda dentro de nosotros el fuego de Su Amor y la llama de la Caridad perdurable”. Lea I Corintios, Cap. XIII. La traducción de Moffat aquí es muy bella. También, el librito de Henry Drummond “Lo más grande en el mundo”. He aquí los siete puntos de la meditación central:

- 1) La casa y aquellos que están dentro.
 - 2) La ciudad y aquellos que están dentro.
 - 3) El país y aquellos que están dentro.
 - 4) Todo el mundo y aquellos que están dentro.
 - 5) Otros mundos, el universo.
 - 6) El cielo y las huestes celestiales.
 - 7) Dios, Amor inmortal.
-
- 1.- Elevémonos en pensamiento por arriba de la casa y contemplemos hacia abajo todo lo que esta en ella, derramando nuestro amor y caridad sobre todo lo que esta en ella. No debe haber pensamientos malos o nocivos hacia nadie. Recordemos a la gente que viene a la casa, el jardín exterior con sus pájaros, insectos y flores.
 - 2.- No desistamos, no renunciemos, no permitamos que los pensamientos sean bajos. Mantengámonos bien por arriba de la ciudad y miremos hacia abajo. Que nuestro amor se derrame especialmente sobre los ignorantes y los desdichados. Recordemos a los niños de todas partes, a los criminales y a los beodos, a las mujeres de la calle, a los prisioneros en las prisiones y a los enfermos en los hospitales. Pensemos en los médicos, ministras, jueces y en los concejales de la ciudad. Que la Vida Divina los inspire para gobernar y ayudar acertadamente.
 - 3.- ¡Más alto, mas alto!. Todo el país esta ahora debajo nuestro. Miremos los lugares de reunión de aquellos que aspiran en todas partes a la Realidad, las iglesias, las Cámaras de Representantes, el Senado. Derramemos amor sobre todos los compatriotas. No olvidemos a los animales, a las bestias de todas partes, a los árboles y a las bellas flores. Derramemos hacia abajo nuestro amor sobre todos los ciudadanos.

- 4.- ¡Más alto, aun mas alto! Ahora todo el mundo yace debajo nuestro. Las razas blanca, amarilla, los negros. Amémoslos a todos. Veamos a los marineros en el mar, a los árabes en el desierto. Veamos la trayectoria de la luz viviente de hermandad que fluye alrededor del mundo. Veamos los reyes, presidentes, gobernantes, religiones, que el Amor divino los inspire a todos, y los purifique.
- 5.- Ahora miremos alrededor y no dirijamos más nuestros pensamientos hacia abajo. Veamos aquellos otros mundos, planetas, estrellas, grupos de estrellas y astros, nebulosas. Miles y miles que ningún hombre puede contar, pero que porque la Vida Eterna los ha hecho, sabemos que aquel Amor esta radiando a través de ellos y de nosotros. ¡Cuan vasto es el Universo!. ¡Cuan grande es Dios!.
- 6.- Ahora miremos dentro de los mundos invisibles. Atravesemos la luz. Elevemos nuestros ojos hacia los Perfectos y adorémoslos. No temamos. Bendito sea Dios en sus ángeles jubilosos y en sus santos, la Jerarquía de Amor y Sabiduría que guía a todos los mundos. Pensemos en todos nuestros hermanos que han pasado a los mundos invisibles y envolvámoslos con nuestro amor. Pensemos también en los ángeles, los seres brillantes, y dediquémosles jubilosos saludos.
- 7.- El Amor Eterno mismo.

El Regreso (Opcional)

- 6.- Regresemos de los mundos invisibles. A través de ellos están brillando la Luz y el Amor de Dios.
- 5.- Ella brilla a través de todos los mundos, las huestes siderales a nuestro alrededor.
- 4.- Ella brilla a través de todo el mundo, uniendo a todos con la cadena de oro del amor y del servicio.
- 3.- Ella brilla a través de nuestro país, curando toda enfermedad y fortificando todo buen propósito.
- 2.- Ella brilla a través de nuestra ciudad, confortando, elevando y purificando todo.
- 1.- Ella brilla a través de todos nosotros, unificándonos; que a través de nuestra mente pueda Su verdad iluminarnos; que a través de nuestro corazón Su amor nos inspire; que a través de nuestro cuerpo y de nuestro diario vivir, llenándolo con vida y regocijo, Su fuerza nos sostenga.

4.- Plegaria de Recogimiento de Santa Teresa

La plegaria de Santa Teresa está basada en la verdad de que Dios, que está en todas partes, está en una forma especial dentro de nuestra alma, la cual es Su lugar de morada. Ella consiste en reunir todos los poderes del alma y entrar a este mundo interior con Dios. San Agustín nos dice que el busco a Dios en muchos lugares y que al final Lo encontró dentro de si mismo: “Yo te busque fuera y **TU** estabas en el centro de mi corazón”. Un escritor católico, el Rev. E. Hoare expreso esto: “Es de la mayor importancia para nosotros tener presente que nuestro Señor esta dentro de nosotros y que nosotros debemos estar allí con **EL**”. Meditar en el corazón es mucho mejor que usan demasiado la cabeza. Imaginemos un santuario de luz dorada justo enfrente a nivel del corazón físico.

Imaginemos al Maestro de pie allí dentro y a usted mismo arrodillado ante El. Pongámonos dentro de nuestra propia creación mental. Santa Teresa, en el “Sendero de Perfección”, dice: “Comienza por fijar esta verdad en tu mente, que dentro tuyo hay un palacio de sobresaliente esplendor, porque ningún edificio puede ser comparado en belleza y magnificencia con un alma pura y llena de virtudes”. “En el medio de ese palacio mora el gran Rey, Quien se digna ser su constante huésped, y aquí El se sienta sobre un trono de principesco valor: tu propio corazón. Pero aquí viene el gran punto de todo: “Nosotros, por nuestra parte, debemos tener una completa y sincera determinación de ceder enteramente a El este palacio interior.” “El nunca se dará a Si mismo enteramente a nosotros hasta que nosotros nos hayamos entregado enteramente a El.” Pensemos en la Vida Divina del Maestro que mora en nuestro corazón y hablémosle a El ahí, y si queremos, hagamos que la mente cese su actividad por un momento y simplemente contemplemos al Divino Huésped. El Cura d'Ars nos ha contado de un pobre campesino que pasaba horas delante del tabernáculo, y cuando el le pregunto que hacia durante ese largo periodo, contesto: “El me mira a mi y yo lo miro a El”. Este pobre hombre había encontrado el secreto de la oración. Yo he copiado una gran cantidad de los párrafos precedentemente dichos, de “Sugerencias sobre la meditación”, del Rev. E. Hoare.

5.- Las Cuatro Meditaciones del Buddha

Se ha dicho que un día un monje se acerco al Señor Buddha y Le pidió que indicara el sendero a la Tierra Feliz. “En verdad, dijo el Buddha, “hay tal paraíso, pero la región es espiritual, y accesible solamente para aquellos que son espirituales”. Dijo el discípulo: “Enséñame, Oh Señor, las meditaciones a las cuales debo consagrarme a objeto de permitir a mi mente penetrar al paraíso de la tierra pura”. El Buddha dijo: “Hay cuatro grandes meditaciones. La primera meditación es la meditación sobre el amor, en la cual has de regular tu corazón de manera tal que ansíes la prosperidad y el bienestar de todos los seres, inclusive la felicidad de tus enemigos”. “La segunda meditación es la meditación de la compasión, en la cual tu pensaras en todos los seres en desgracia, representando vividamente en tu imaginación sus pesares, dolores y ansiedades, a fin de despertar en tu alma una profunda compasión hacia ellos”. “La tercera meditación es la meditación de la alegría, en la cual tu pensaras en la prosperidad de otros y te alegraras con sus regocijos”. “La cuarta meditación es la meditación sobre la serenidad, en la cual tu te elevaras sobre el amor y el odio, la tiranía y la opresión, la riqueza y la necesidad, y observaras tu propio destino con imparcial calma y tranquilidad perfecta”. “Un verdadero seguidor del Maestro no funda su confianza en austeridades o rituales, sino que desechando la idea de un yo confía con todo su corazón en la divina e ilimitada luz de la verdad.” Esa enseñanza para confundirnos con todos los seres vivientes en amor y unidad ilimitados es la nota clave de la enseñanza del Señor Buddha y esta encarnada en sus palabras. El dijo: “Así como una madre, aún a riesgo de su propia vida protege a su hijo, a su único hijo, cultive así el hombre la benevolencia sin limites entre todos los seres. Permanezca el hombre firme en ese estado de la mente, ya este en pie o caminando, despierto o dormido, sufriendo de enfermedad o gozando de buena salud, viviendo o muriendo; tal estado del corazón es el mejor del mundo”.

6.- Un Esquema de Meditación de H. P. Blavatsky

Fue dictado a su Grupo Interno en Londres, en 1887-8. Primero conciba la Unidad por expansión en Espacio e infinitud en Tiempo (ya sea con o sin auto-identificación). Después medite lógicamente y consistentemente en esto con referencia a los estados de conciencia. Luego, el estado normal de nuestra conciencia debe ser moldeado por:

Las Tres Adquisiciones

- 1.- Presencia perpetua en todo el Espacio y el Tiempo. Desde aquí se origina un substratum en la memoria que no cesa ni durante el sueño ni la vigilia. Su manifestación es el valor. Con la memoria de la universalidad, se desvanece todo temor durante los peligros y pruebas de la vida.
- 2.- Siga manteniendo una actitud mental hacia todas las cosas existentes que no sea ni de atracción, ni de repulsión, ni indiferencia. En la actividad externa, diferente hacia cada cual, porque, en cada caso, las capacidades son diferentes. Mentalmente, lo mismo para todo: equilibrio y calma constante. Mayor presteza para practicar las “virtudes” que son realmente el resultado de la sabiduría, porque la benevolencia, la solidaridad, la justicia, etc., surgen de la intuitiva identificación de la individualidad con otros, aunque ellos sean desconocidos para la personalidad.
- 3.- La percepción de solo limitación en todos los seres encarnados. Crítica sin alabanza ni censura.

(Nota): La adquisición se completa con la concepción “Yo soy todo Espacio y Tiempo”. Más allá de esto no puede hablarse.

Las Cinco Privaciones

Constante negativa (comprendiendo su naturaleza temporal y transitoria), a reconocer la realidad de:

- 1.- Separaciones y encuentros; identificación con lugares, tiempos y formas; anhelos fútiles; expectativas, recuerdos tristes y angustias.
- 2.- Distinción entre amigo y enemigo, lo que resulta en ausencia de enojo y prejuicio (reemplazado por el discernimiento).
- 3.- Posesiones, de las que proceden la codicia, el egoísmo y la ambición.
- 4.- Personalidad, de donde proceden la vanidad, el remordimiento, etc.
- 5.- Sensación, de la que proceden la glotonería y la lujuria, etc.

(Nota): Estas privaciones son producidas por el perpetuo imaginar el “yo carezco de” (sin auto-ilusión; no existe riesgo de auto-ilusión si la personalidad es deliberadamente olvidada) y por el reconocimiento de que ellas son la causa del cautiverio, la ignorancia y la lucha. La “privación” se completa con la meditación, “yo estoy sin atributos”.

(Nota General): todas las pasiones y virtudes se entremezclan unas con otras; por lo tanto, el diagrama da solo sugerencias generales.

7.- Una Pequeña Meditación para la Expansión y Purificación del Corazón

Cierre los ojos. Imagine el rostro o el aspecto de alguien muy querido. Haga que su corazón resplandezca y que todo su ser vaya hacia el. Si quiere, imagine el aura que lo envuelve brillando con luz rosada, y toda su aura resplandeciendo y expandiéndose. Vea cuan lejos puede extenderla. Luego, si desea, sustituya el pensamiento de su amigo por el del Maestro y deje que su corazón vaya hacia El en adoración y devoción reverentes. Piense en otros seres a quienes ame o desearía ayudar envuélvalos con brillante luz.

PALABRAS FINALES

Puede ocurrir que las meditaciones devocionales no tengan atracción para algunos. Faltan las grandes formas mentales de la comprensión y la aspiración. Para ellos, algún pequeño libro de pensamientos elevados para reflexionar por unos pocos momentos en la mañana, o en el auto, cuando uno va o vuelve del trabajo diario, proveerá un vínculo con la belleza y realidad interiores. Tal libro puede ser una escritura sagrada o un ensayo literario de un pensador como Emerson, o los versos inspirados de un gran poeta. Solo que esforcémonos cada día para buscar con la mente y el corazón la Realidad y la Belleza, porque seguramente, a medida que busquemos encontraremos, y a medida que amemos, nos acercaremos cada vez más. Por más elevados que sean los mundos a los cuales nuestra alma se remonte, debemos siempre relacionarlos con la Tierra. Buscamos el cielo solamente para aprender a ver como brilla en la Tierra, como realmente brilla si pudiéramos verlo. Después de una meditación tratemos de ver algo de la gloria vislumbrada en nuestro interior brillando a través de la vida diaria y del mundo, porque ella esta allí y porque la vida es para todos el mas grande Maestro. Meditemos algunas veces, con los ojos abiertos, en una flor, en un paisaje, en cualquier objeto, porque como nos dice “Luz en el Sendero”:

“La vida misma tiene su lenguaje, y nunca
“está silenciosa. Y este lenguaje no es un
“grito como podrías suponer tu que eres
“sordo, sino un canto”.

FIN

Tradujo Roberto Jorge Minervini (M. S. T. en Argentina).