

**TEOSOFÍA DZYAN:**  
**El Sendero Teosófico de la**  
**Meditación**



**Coordinador: Pablo Sender**

Centro Teosófico - San Rafael (Mendoza)  
14 al 21 de enero de 2012

### Horarios:

<b>Sábado 14/01</b>	18:30 hs	Apertura
<b>Domingo 15/01</b>	10:00 hs	Fundamentos de la Meditación Teosófica
	18:00 hs	El Proceso de la Meditación
<b>Lunes 16/01</b>	10:00 hs	Meditación sobre verdades espirituales
	18:00 hs	Meditación sobre Virtudes
<b>Martes 17/01</b>	10:00 hs	Meditación sobre la Vida Una
	18:00 hs	Meditación sobre el Maestro
<b>Miércoles 18/01</b>		Libre
<b>Jueves 19/01</b>	10:00 hs	Meditación en el Corazón
	18:00 hs	Meditación sobre el Ser Interno
<b>Viernes 20/01</b>	10:00 hs	Meditación Taijasa
	18:00 hs	Esquema de Meditación de HPB
<b>Sábado 21/01</b>	10:00 hs	Conclusiones - Cierre.

# 1. Fundamentos para la Práctica de la Meditación

## I. ¿Qué es Meditación?

1- La Meditación es usualmente recomendada como una técnica de relajación o un método para reducir el estrés, y puede ser muy útil en este sentido. Pero tiene aspectos mucho más profundos. Su mayor potencial benéfico radica en el hecho de que ofrece la posibilidad de acceder a dimensiones de conciencia que se encuentran más allá del yo personal.

Se podría decir que la meditación tiene un doble propósito. Es una forma de relacionarnos con los aspectos más profundos de nuestra propia naturaleza, pero no es sólo eso. Es también una manera de relacionarnos con una realidad mucho mayor, que podemos considerarla bajo diferentes aspectos: como la unidad subyacente en la naturaleza, o la dimensión espiritual, o Dios, o el Medio Divino.

DORA VAN GELDER KUNZ

## II. ¿Por Qué Meditar?

2- “El objetivo último del Yoga”, escribió el Dr. Taimni, “es revertir el proceso de centralización de la conciencia”. Sin embargo muchas personas se imaginan que pueden usar lo que ellas llaman yoga para confirmar y aumentar la centralización de la conciencia, con el propósito de fortalecer y dotar al “yo” de poderes e inmunidades. Tal intento. . . lleva al conflicto y al fracaso.

HUGH SHEARMAN

3- La Meditación significa esta apertura del alma a lo Divino, y el dejar que lo Divino brille sin la obstrucción del yo personal; por lo tanto, significa renunciación. Esto implica el desprenderse de todo lo que uno tiene, y esperar vacío a que la luz penetre.

ANNIE BESANT

4- Usted no puede meditar si es ambicioso; puede jugar con la idea de la meditación. Si su mente está sujeta a la autoridad, limitada por la tradición, aceptando, siguiendo, nunca conocerá qué es meditar en esta extraordinaria belleza.

J. KRISHNAMURTI

5- La pregunta no es qué técnica de meditación se usa, sino quién la usa, qué motivación personal activó este proceso.

HUGH SHEARMAN

### III. ¿Es la Meditación todo lo que necesitamos para llevar una vida espiritual?

6- Algunos dicen que, con el fin de alcanzar el Raja Yoga, uno debería investigar el Mahavakya [aforismo espiritual]; otros, que la mente debe estar concentrada en un punto y el Yogui debe contemplar a Parabrahman [lo Absoluto]; algunos dicen que nuestro propio Gurú es el verdadero tema de contemplación, y que es suficiente con llevar una buena vida; algunos dicen que la repetición del Pranava [OM] es en sí mismo el Raja Yoga; y otros dicen que uno tiene que cultivar el poder de la voluntad. ¿Cuál de todas estas [métodos] es el verdadero? Todos ellos son necesarios y mucho más; lean *Luz en el Sendero*.

T. SUBBA ROW

7- Lo que podamos hacer en la meditación depende de lo que estemos haciendo durante todo el día. Si hemos creado prejuicios en nuestra vida cotidiana, no podemos escapar de ellos durante el momento de la meditación.

C. W. LEADBEATER

8- Muchos *Sadhakas* [aspirantes espirituales], sin comprender adecuadamente la influencia perturbadora del deseo, tratan de practicar la meditación sin prestarle suficiente atención al problema del control de los deseos, y como resultado no obtienen ningún éxito apreciable en liberar la mente de perturbaciones durante la meditación. Tratar de hacer que la mente se calme sin la eliminación del deseo es como tratar de detener el movimiento de un bote en una superficie de agua que está siendo agitada violentamente por un fuerte viento.

I.K. TAIMNI

9- Muchos se sientan a meditar y se preguntan por qué no tienen éxito. ¿Cómo pueden suponer que media hora de meditación, y veintitrés horas y media de dispersión del pensamiento durante el día y la noche, les permitirá concentrarse durante esa media hora?

ANNIE BESANT

### IV. Efectos de la Meditación

10- Aunque el hombre en su meditación diaria pueda observar poco progreso, y pueda parecerle que sus esfuerzos son totalmente insatisfactorios y sin resultados, un clarividente que lo observe verá exactamente cómo sus cuerpos astral y mental están pasando lentamente del caos hacia el orden, expandiéndose paulatinamente y aprendiendo gradualmente a responder a vibraciones cada vez más elevadas.

C. W. LEADBEATER

11- Un error que comete mucha gente es suponer que una meditación que ha resultado insatisfactoria para ellos, es por lo tanto ineficaz. . . . A veces piensan que, por no sentirse felices y elevados después de una meditación, ésta es por lo tanto un fracaso y totalmente

inútil, o se encuentran embotados y pesados, incapaces de meditar. . . . En el trabajo de nuestra meditación a veces nos sentimos felices y elevados, y otras veces no; pero en ambos casos, la meditación ha estado actuando sobre nuestros cuerpos superiores de igual manera, tal como los ejercicios que se hacen en físico-culturismo o en el entrenamiento del cuerpo físico. Es más placentero cuando uno tiene lo que llamamos una “buena” meditación, pero la única diferencia entre lo que parece una buena y una mala meditación reside en su efecto sobre los sentimientos, y no en el verdadero trabajo que ésta hace para nuestra evolución.

C. W. LEADBEATER

12- La gente tiende a creer que para que la meditación sea exitosa debe venir acompañada de algún fenómeno astral: ver formas, colores, oír sonidos, campanillas, etc. O incluso algunas sensaciones puramente físicas, como un escalofrío a lo largo de la espina dorsal, un hormigueo en las puntas de los dedos. . . .

Seguramente, tales manifestaciones triviales y a menudo tontas no constituyen una meditación exitosa. Son más bien un obstáculo, porque desvían la atención de las realidades internas. Es mejor no ver ni escuchar nada en los planos psíquicos, así, la conciencia, totalmente dirigida hacia el interior, puede alcanzar la comunión con lo Divino y unificar gradualmente el yo personal con la conciencia del Ego [superior].

MARIE POUTZ

## El Proceso de la Meditación

13- En el ejercicio general de la meditación, la *concentración* fija la mente en el tema, la *meditación* la dirige en torno de éste para comprenderlo, y la *contemplación* lleva a la conciencia más allá de la mente.

WALLACE SLATER

### I. Concentración y Meditación

14- El estado [de concentración] no puede producirse por el mero ejercicio de la fuerza de voluntad como algunos suponen, porque la aplicación de la voluntad sobre una mente agitada, incluso por deseos subconscientes, está destinada a producir tensión mental.

I.K. TAIMNI

15- Cada pequeño deseo insatisfecho, cada problema no resuelto, presentará una boca hambrienta desviando tu atención. . . . Para eliminar estas obstrucciones es de poca utilidad el tratar de reprimirlos y suprimirlos. Un mejor plan es reconocerlos, dedicarles un tiempo, y examinarlos. Una mente que, dejando sus problemas constantemente sin resolver, es incapaz de superar tal fluctuación, no puede tener éxito en la meditación.

ERNEST WOOD

16- El estudiante también debe recordar que la concentración no es una cuestión de esfuerzo físico. . . . La concentración es no tanto una cuestión de forzar a la mente para

mantenerla pensando en algo, sino el dejar que continúe reposando en ese pensamiento, en perfecta calma y quietud.

J. I. WEDGWOOD

17- Durante un largo tiempo verán, cuando traten de meditar, que vuestros pensamientos se van continuamente por la tangente, y no lo saben hasta que de repente encuentran cuán lejos se han ido. No deben dejar que esto los desaliente, porque es una experiencia común. Simplemente deben traer la mente errante de nuevo a su tarea, cien o mil veces si es necesario.

C. W. LEADBEATER

18- Deténgase de repente . . . y vea qué es lo que está pensando y por qué. Trate de rastrear el pensamiento hasta su origen, y probablemente se sorprenderá de encontrar cuántos pensamientos pasajeros han vagado por su cerebro en los últimos cinco minutos, sólo entrando y saliendo, casi sin dejar impresión alguna.

C. W. LEADBEATER

19- Nunca se concentre al punto de generar una sensación de embotamiento y pesadez en el cerebro, nunca se concentre al punto de sentir dolor. El embotamiento y el dolor son señales de peligro de la naturaleza, de que usted está tratando de cambiar la disposición de la materia más rápidamente de lo que es posible, sin afectar la salud.

ANNIE BESANT

20- Se necesita un equilibrio perfecto, ni resistencia ni no-resistencia [a las distracciones], sino una quietud constante tan fuerte que las ondas [de pensamientos] desde el exterior no produzcan ningún resultado; ni siquiera el resultado secundario de la conciencia de algo que debe ser resistido.

ANNIE BESANT

21- Cuando [el aspirante] tiene éxito en eliminar completamente las distracciones, y puede continuar concentrado en el objeto sin ninguna interrupción, por el tiempo que decida hacerlo, entonces ha alcanzado el estado de Dhyana [meditación].

I.K. TAIMNI

22- La concentración produce una conciencia totalmente despierta, la conciencia en su máxima expresión, y en la meditación, esta alertitud completa es preservada y aplicada a la profunda reflexión sobre el tema escogido.

ERNEST WOOD

## II. Contemplación

23- Los antiguos maestros de meditación sostenían que, en el extremo superior de nuestra secuencia de razonamiento existe una contemplación doble: la primera, confiere una intuición acerca del objeto [de meditación], por la cual la mente obtiene su contacto más

estrecho con éste, recibiendo su lección más elevada; mientras que la segunda nos lleva más allá de la mente.

ERNEST WOOD

24- Nuestro ideal es una perfecta conciencia en los niveles más elevados que podamos alcanzar. No proponemos el quedarse satisfechos en algún nivel en particular. Pero, por otro lado, nos negamos a renunciar a nuestra conciencia y entrar en trance, como hacen algunas personas con el propósito de alcanzar un nivel que está más allá del alcance de su conciencia de vigilia. La gente habla a veces de "entrar en samādhi". . . Samādhi para una persona dada es el punto que está justo más allá de aquél en el que le es posible mantener su conciencia clara; . . . el entrar en una especie de trance del cual se emerge con toda clase de sentimientos hermosos y glorificados, pero en general sin una clara conciencia. Las personas no deberían entrar en [este tipo de] samādhi cuando meditan; deberían retener su conciencia para que cuando regresen puedan recordar lo que han visto. Sé que muchos han entrado en samādhi y han experimentado una gran sensación de felicidad y bienaventuranza. Esto, sin embargo, no significa progreso, ya que pierden el control, y no saben claramente lo que han estado haciendo.

C. W. LEADBEATER

### i) Contemplación Pasiva

25- Cuando la mente está bien entrenada en concentrarse en un objeto, y puede mantener la unidireccionalidad por un corto tiempo, la próxima etapa consiste en soltar el objeto, y mantener la mente en esta actitud de atención fija, sin que ésta se dirija hacia nada en particular. . . . Mantengan la mente equilibrada, con firmeza y una enérgica tranquilidad, a la espera de lo que pueda venir. Después de un tiempo, serán capaces de mantener esta actitud durante un tiempo considerable.

ANNIE BESANT

26- No traten de hacerlo demasiado vigorosamente la primera vez, porque esto tiende a provocar un dolor de cabeza. Es mejor no persistir en contra de eso; un dolor de cabeza significa que están forzando el mecanismo nervioso del cerebro, lo cual no deben hacer.

ANNIE BESANT

27- Cuando la conciencia del Yogui abandona un plano y el Pratyaya [el objeto de meditación] de ese plano desaparece, se encuentra en un vacío, y debe mantenerse allí hasta que su conciencia emerja automáticamente en el próximo plano con su nuevo y característico Pratyaya. Él no puede hacer nada sino esperar pacientemente, con la mente concentrada y alerta, hasta que se disperse la oscuridad y la luz del plano superior alboree en su mente.

I. K. TAIMNI

### ii) Contemplación Activa

28- Cuando [la mente] es capaz de mantenerse así [sin distracciones] con relativa facilidad, está lista para el siguiente paso, y mediante un enérgico pero calmo esfuerzo de voluntad puede lanzarse más allá del pensamiento más elevado que puede alcanzar mientras trabaja en el cerebro físico, y en el esfuerzo se elevará y se unirá con la conciencia superior.

ANNIE BESANT

29- Y luego, utilizando toda la fuerza que le ha dado su larga práctica de concentración, que haga un esfuerzo decidido para elevar su conciencia a ese ideal, para fundirse en él, para hacerse uno con él.

C. W. LEADBEATER

30- De hecho, el proceso sólo se vuelve inteligible en la medida en que lo ponen en práctica. Éste es frecuentemente el caso en las instrucciones sobre la meditación. Si tratan de entender lo que significan, nunca podrá ir mucho más lejos, porque se quedan en la etapa del cuestionamiento de lo que se quiere decir, lo cual no los ayuda en absoluto. Traten de comenzar a hacerlo y, a medida que lo hagan, se tornará más claro, porque el poder está en ustedes y ustedes lo estarán invocando. Se lo invoca por medio del hacer. En este caso, el “hacer” es el proceso de pensar, la actividad definida del plano sobre el cual están trabajando.

ANNIE BESANT

### iii) Inspiración

31- Aparte de la posibilidad de ir hacia un plano superior con completa conciencia, tenemos aquí un medio de elevar la conciencia de modo que pueda sentir las influencias de un mundo superior y recibir impresiones desde arriba.

C. W. LEADBEATER

32- En ese momento de absorción puede llegar una quietud de la mente, que no es negativa o pasiva, sino dinámica y alerta. . . . La mente está ahora vacía de imágenes y formas, y en ese momento es libre y está abierta a recibir insinuaciones desde el mundo interno del Ser, a experimentar la intuición, Buddhi. . . . En ese estado de contemplación, el cual es un estado de conciencia más allá de la forma, el individuo puede tener una intuición espiritual que, aunque sea breve, puede transformar su comprensión, puede expandir su conciencia, elevándolo de su campo habitual y limitado hacia una nueva visión y una comprensión de la realidad más profunda que existe dentro de nosotros. Esto puede no ocurrir por un largo tiempo.

HELEN V. ZAHARA

## 2. Meditación sobre temas espirituales

### I. El Proceso

1- Lo infinito no puede ser conocido por nuestra razón, la cual sólo puede distinguir y definir; pero siempre podemos concebir su idea abstracta gracias a esa facultad más elevada que nuestra razón, la intuición, o el instinto espiritual.

H. P. BLAVATSKY

2- Estamos tan ansiosos por captar la totalidad, por ver el todo de un vistazo. Pero no tenemos los ojos para mirar.

J. KRISHNAMURTI

#### a) Elevando la conciencia

3- El asiento de la Auto-conciencia se mueve de la mente inferior a la superior por medio del pensamiento persistente; por el esfuerzo intelectual del estudiante, del filósofo, y del hombre de ciencia, si éste último torna sus pensamientos de objetos a principios, de fenómenos a leyes.

ANNIE BESANT

4- [Los destellos de intuición] pocas veces son el resultado inmediato de una secuencia de pensamiento deliberado, y, sin embargo, sin tal pensamiento, ellos no podrían aparecer. En general, la mente superior ayuda sólo cuando la mente inferior ha hecho lo mejor que puede.

ERNEST WOOD

5- No sólo debemos analizar . . . pero también, en el mismo proceso de analizar, quizá lleguemos a un estado mental que es completamente consciente del problema en su totalidad. ¿Comprende, señor, lo que quiero decir? La mayoría de nosotros ni siquiera sabe analizar. No creo que a través del análisis se logre nada . . . [sin embargo] cuando uno se da cuenta que este proceso de análisis no lleva a ninguna parte . . . entonces, quizá, uno tendrá una mente que comience a estar completamente consciente de todo el problema. . . . [Pero] si no sé cómo analizar, cómo mirar, no puedo encontrar lo otro. . . . Esto significa que, en el proceso mismo del análisis, mi mente se torna extraordinariamente aguda, y es esa cualidad de agudeza, de atención, de seriedad, la que dará una percepción total. . . . Sólo es posible tener esa claridad si puedo ver el detalle y luego saltar.

J. KRISHNAMURTI

#### b) Construyendo un puente

6- El esfuerzo por cultivar el pensamiento abstracto . . . eleva la mente inferior hacia la superior, y atrae hacia ella los materiales más sutiles del plano mental inferior.

ANNIE BESANT

7- Si se esfuerzan por meditar en estas abstracciones, en vez de meditar siempre sobre aquellas cosas que están dentro de su comprensión, ayudarán a abrir un canal entre esa conciencia de la cual ustedes están conscientes aquí abajo y esos otros [estados espirituales] de conciencia de los cuales aún no son conscientes, que aún no están dentro de su universo.

GEORGE S. ARUNDALE

8- El cuerpo mental se moldea a sí mismo tomando la forma de la idea, de modo que ésta se convierte en parte del cuerpo mental del pensador, y . . . esos pensamientos fijos

moldean, dan forma, y crean los órganos del cuerpo mental. . . . Cuando esos órganos se encuentran parcialmente desarrollados el poder del pensamiento desciende a través de ellos al astral, y construye también allí los órganos que se requieren. . . . Así, a medida que el hombre avanza con su meditación y concentración, día tras día, el pensamiento desciende al plano físico y le da forma al cerebro, también, para que se expresen los poderes superiores.

ANNIE BESANT

## II. Temas de meditación

### a) Principios abstractos

9- [Deberían cultivar] el hábito de la meditación silenciosa sobre temas elevados, retirando la mente de los objetos de los sentidos y de las imágenes mentales que surgen de ellos, fijándola sobre cosas superiores.

ANNIE BESANT

10- El método que se ha enseñado a través de los tiempos es el de la meditación sobre temas que normalmente se encuentran más allá del alcance del pensamiento. Así como los músculos del cuerpo se desarrollan al darles tareas progresivamente más pesadas, también la mente y la conciencia crecerán y se expandirán si se las fuerza a emprender una progresión similar.

GEOFFREY HODSON

11- Es muy importante para los Teósofos encontrarse cómodos en medio de las abstracciones. Estamos muy ansiosos por bajar las cosas al nivel de la comprensión de la mente, y esas cosas [espirituales] que nos esforzamos por bajar se detienen en el proceso de descenso. Si queremos percibir las en toda su pureza, debemos percibir las en su estado normal.

GEORGE S. ARUNDALE

12- En cuanto se define una idea en palabras ésta pierde su realidad; en cuanto se representa una idea metafísica, se materializa su espíritu. Las imágenes deben usarse sólo como las escaleras para subir a las almenas, y que deben descartarse una vez que se pone el pie sobre la plataforma. Que los esoteristas, por lo tanto, sean muy cuidadosos para espiritualizar las Instrucciones y evitar materializarlas, que traten siempre de encontrar el más elevado significado posible, confiados que, en proporción a cuánto se acercan a lo material y visible en sus especulaciones sobre las Instrucciones, se están alejando de su correcta comprensión.

H. P. BLAVATSKY

### b) La totalidad

13- ¿Cómo podemos despertar nuestra intuición? Hay varios métodos. Entre ellos, uno es contemplar una Totalidad. Si en cualquier tema obtenemos todos los hechos y los

colocamos delante de la mente, y reflexionamos sobre ellos una y otra vez, entonces, a veces, como en un destello, la intuición revela una gran verdad.

C. JINARAJADASA

14- Esto comienza cuando la mente examina, analiza, y juzga. Cuando se reúnen cuidadosamente los hechos, cuando la observación es impersonal, y éstos no se ven aislados unos de otros sino agrupados en categorías, entonces la mente puede deducir las leyes que conectan tales hechos. . . . Cuando se ha recolectado todo el material y sus partes han sido unidas por la mente a través de leyes, entonces la mente puede elevarse a la próxima etapa. Mientras la mente contempla los hechos reunidos en un marco de unidad, despierta en ella la nueva facultad de la intuición. La conciencia comprende entonces la naturaleza verdadera e interna de todo lo que está presente ante la mente. Porque hay un significado oculto en la vida que la mente no puede seguir, pero que la intuición ve.

C. JINARAJADASA

### III. Concentración y meditación

#### a) Pensamiento consecutivo

15- Sigán una secuencia lógica de razonamiento, paso a paso, eslabón tras eslabón; no permitan que la mente se desvíe de ésta ni el grosor de un cabello. No permitan que la mente se vaya hacia otras líneas de pensamiento. Manténgala rígidamente en una misma línea y gradualmente surgirá la estabilidad.

ANNIE BESANT

#### b) Inquirir meditativo

16- El meramente sentarse en cierta posición y hacer que la mente produzca una serie de ideas conectadas sobre el tema elegido no es verdadera meditación, aunque esto es todo lo que hacen la mayoría de las personas. Se puede ver que este tipo de ejercicio mental es realmente como escribir un ensayo sin un lápiz y papel, o dar una conferencia sin hablar. Tampoco se puede considerar como meditación en el verdadero sentido la práctica común de permitir que la mente se mueva sobre surcos gastados y acostumbrados, creados por la repetición de textos religiosos, aunque esto es lo que la mayoría de las personas religiosas hacen cuando “meditan” durante sus prácticas religiosas diarias.

I. K. TAIMNI

17- Señores, escuchen, nunca hacemos la pregunta imposible; siempre preguntamos sobre lo que es posible. Si ustedes hacen una pregunta imposible, entonces su mente tiene que encontrar la respuesta en términos de lo imposible, no de lo que es posible. Todos los grandes descubrimientos científicos se basan en esto, en lo imposible.

J. KRISHNAMURTI

#### c) Deducción e inducción

18- Lo primero que debe hacer el estudiante es comprender estos axiomas y, empleando el método deductivo, proceder de lo universal a lo particular. Luego debe razonar desde lo “conocido hacia lo desconocido” y ver si el método inductivo de proceder de lo particular a lo universal corrobora esos axiomas.

DAMODAR K. MAVALANKAR

## IV. Contemplación

19- Luego, cuando has ascendido hasta el punto más elevado de razonamiento y alcanzado el último eslabón de la secuencia de argumentación; cuando tu mente no te puede conducir más lejos, y no puedes ver nada más allá, entonces detente. En el punto más elevado del pensamiento aférrate desesperadamente al último eslabón de la cadena y mantén allí la mente, equilibrada, estable, en ardua quietud, esperando por lo que pueda llegar.

ANNIE BESANT

20- Pensando en grandes verdades espirituales y concentrando el pensamiento en temas elevados se obtiene una expansión de la conciencia. El estudiante pasa progresivamente del pensamiento concentrado a la meditación, y de la meditación a la contemplación profunda, en la cual todo parece detenerse dentro de él. Entonces, mora en la esencia misma de la idea elegida, en total silencio. Eventualmente, incluso esa esencia desaparece, y el alma queda en oscuridad y a solas. En ese silencio se escucha la voz de lo divino, y en la oscuridad brilla la luz eterna.

GEOFFREY HODSON

21- Ve hasta el final de (tu) pensamiento y . . . mira en el aparente vacío que está más allá. . . . Cuando hayas completado tu meditación sobre un objeto o tema, y no puedas ir más lejos, no abandones con un suspiro, sino que, establecido en esa posición, mira expectante. Tu actividad consciente es preservada si observas silenciosamente tu pensamiento más elevado. Luego viene un momento de olvido de sí mismo, que es realmente el soltar tu punto de vista limitado, y recibes una intuición, percepción o iluminación.

ERNEST WOOD

22- Elije un párrafo y luego medita sobre él. Detén el funcionamiento de la mente inferior y despierta la conciencia interna que se pone en contacto directo con el pensamiento. De esta forma uno puede alejarse de las imágenes de la mente concreta hacia una percepción directa de la verdad. Así, la meditación nos permite obtener al nivel del cerebro una gran cantidad de conocimiento directo de la verdad que el ego [espiritual] ha adquirido en sus propios mundos.

ANNIE BESANT

23- El pensamiento debe concentrarse en el [estado] más elevado, el séptimo, y luego, un intento por trascenderlo probará que es imposible ir más allá de él en este plano. No hay nada en el cerebro para llevar al pensador más allá, y si el pensamiento ha de elevarse más, debería ser pensado sin un cerebro. Cierra los ojos, con la voluntad determinada en

no permitir que el cerebro trabaje. Entonces, el punto puede ser trascendido y el estudiante pasará al próximo plano. . . . Trata de imaginar algo que trascienda tu poder de pensamiento, por ejemplo, la naturaleza de los Dhyân Chohans. Luego deja el cerebro pasivo, y ve más allá.

H.P. BLAVATSKY

## 3. Meditación sobre las Virtudes

### I- Fundamentos

1. Es una reconocida ley de la psicología, que si pensamos sobre cualquier cualidad persistentemente, esa cualidad tiende a volverse cada vez más una parte de nuestro carácter. Este efecto se intensifica por medio de la meditación, en la que la concentración de la mente es mucho más intensa que el pensamiento ordinario.

I. K. TAIMNI

2. Toda la teoría de la meditación está construida sobre estas leyes del pensamiento, porque la meditación es sólo pensamiento deliberado y perseverante, dirigido a un objeto específico, y por ello es una causa kármica poderosa. Al usar el conocimiento y el pensamiento para modificar el carácter, se puede producir un resultado deseado, muy rápidamente.

ANNIE BESANT

3. Las cualidades positivas como la valentía, la compasión, etc., no son cosas nebulosas como aparecen a la mente inferior, sino principios reales, vivos, dinámicos, de ilimitado poder que no pueden manifestarse plenamente en los mundos inferiores por falta de instrumentos adecuados. Un principio o cualidad sólo vierte su resplandor débilmente, por así decirlo, cuando pensamos sólo en la cualidad; el resplandor se vuelve cada vez más luminoso cuando el pensamiento se torna más profundo y más persistente, y la mente se armoniza cada vez más con esa cualidad.

I. K. TAIMNI

4. La meditación sobre una virtud, hace que el hombre posea gradualmente esa virtud; es el cambio deliberado de los cuerpos para vibrar en respuesta al pensamiento de esa virtud, y el establecimiento de un hábito en respuesta a esto, porque con cada repetición del pensamiento, su reaparición se hace más fácil. Acertadamente, se dice en una Escritura Hindú: "En lo que un hombre piensa, en eso se transforma, por lo tanto, piensa en lo Eterno".

J.I. WEDGWOOD

5. La mente se modifica a sí misma de acuerdo a la virtud, y repite sus vibraciones; gradualmente la virtud se volverá parte de la naturaleza, y se establecerá firmemente en el carácter. Esta modelación de la mente es realmente un acto de auto-creación, porque la

mente después de un tiempo, toma las formas a las que estuvo impulsada por medio de la concentración, y estas formas se vuelven los órganos de su expresión habitual.

ANNIE BESANT

6. Supongan que en la meditación piensan en una virtud, ¿por qué la quieren, para ser admirados, para acercarse a la iniciación? ¿O la quieren para ser un mejor instrumento para el Maestro? Esta es la prueba por la que pueden saber si es vuestra mente, o ustedes los que están pensando.

ANNIE BESANT

## II- Elegir la virtud

7. Todos tenemos ideales vagos respecto al tipo de persona que quisiéramos ser. Hagan que el ideal sea vívido y claro. Un día, piensen cuidadosamente las características importantes de vuestro carácter ideal, y decidan transformarse en ellas.

CLARA CODD

8. Estudien vuestra propia naturaleza astral (emocional), y descubran cuáles son las cosas indeseables que ésta desea en particular. Luego, determinen serenamente que no le permitirán tenerlas otra vez. Una vez hecho esto, no piensen más en ellas, no continúen con ese pensamiento. Opten por la actitud opuesta, y practíquena todo el día. Si vuestro cuerpo astral quiere estar impaciente, establezcan vuestra mente en la paciencia; piensen sobre la paciencia en vuestra meditación matinal y practíquena durante todo el día. Si vuestro cuerpo astral quiere que sientan celos, simplemente observen el hecho, y luego no piensen más en los celos, piensen en la generosidad y practíquena con firmeza, y luego no habrá lugar para los celos. Vuestra mente no puede estar ocupada con dos cosas opuestas al mismo tiempo.

ANNIE BESANT

## III- Meditación sobre la virtud

### a) Como un concepto

9. Tomen una virtud por mes, y piensen en ella durante unos pocos minutos cada mañana. Traten de comprender qué es realmente, su necesidad, su uso, su belleza...

CLARA CODD

10. Imaginemos que ustedes padecen de irritabilidad: elijan la paciencia. Luego, constantemente cada mañana, antes de sumergirse en el mundo, se sientan durante tres o cinco minutos y piensan sobre la paciencia: su valor, su belleza, su práctica ante la provocación; tomando un punto un día, y otro punto, otro día, y piensen tan firmemente como puedan, concentrando la mente cuando deambula; piensen en ustedes como perfectamente pacientes, un modelo de paciencia, y concluyan con una promesa, "Esta paciencia, que es mi verdadero ser, la sentiré y mostraré hoy."

Durante unos pocos días, probablemente, no habrá ningún cambio perceptible, todavía sentirán y mostrarán irritabilidad. Continúen firmemente cada mañana. De pronto, al

decir algo enojados, el pensamiento aparecerá de inmediato en vuestra mente espontáneamente, "Debería haber tenido paciencia". Continúen. Pronto el pensamiento de la paciencia surgirá con el impulso irritable, y la manifestación externa se controlará. Continúen. El impulso irritable se hará más y más débil, hasta que vean que la irritabilidad desapareció, y que la paciencia se volvió vuestra actitud normal hacia situaciones fastidiosas.

Aquí tienen un experimento que cualquiera puede intentar, y así comprobar la ley por sí mismo. Una vez que lo hagan, pueden usarlo, y construir una virtud tras otra de modo similar, hasta haber creado un carácter ideal por medio del poder del pensamiento.

ANNIE BESANT

## b) En un ser como la encarnación de la virtud

11. Patanjali no recomienda la meditación sobre una virtud abstracta, sino sobre la virtud como la encarnación en una personalidad humana (perfecta). Existe una razón definida para esto. En primer lugar, un principiante que aún trata de adquirir firmeza mental no es probable que obtenga gran beneficio al meditar sobre una virtud abstracta. La asociación de una personalidad humana o divina querida, con una virtud, aumenta enormemente el poder atractivo de esa virtud y por lo tanto su influencia en nuestra vida. En segundo lugar, una meditación seria sobre tal personalidad nos relaciona con esa personalidad y produce un flujo de poder e influencia que acelera nuestro progreso. El objeto de la meditación puede ser nuestro Maestro, o un gran Maestro Espiritual, o una de las Encarnaciones Divinas.

I. K. TAIMNI

## c) Visualizándonos a nosotros mismos como la encarnación de la virtud

12. La facultad de la mente de construir imágenes, debería utilizarse junto con impulsos decisivos en la práctica de la virtud deseada. Si un estudiante carece de valentía, debería imaginarse a sí mismo en circunstancias que requieran su manifestación, y llevar adelante una escena hasta una conclusión valiente. Como en la vida real se presentan ocasiones que requieren una conducta valiente, el pensamiento de la valentía volará cada vez más rápidamente a la mente, y un esfuerzo en la práctica remediará el defecto original.

J.I. WEDGWOOD

13. Imagine situaciones de prueba, e imagínese a sí mismo actuando de modo ideal... Imagínelo en acción, y decida ponerlo en acción cuando llegue la ocasión. Al principio no lo recordaremos a tiempo, pero un día, con un afectuoso sentido de poder, tendremos éxito. El auto-dominio produce aplomo y paz.

CLARA CODD

14. Una de mis formas favoritas, porque yo era muy irritable cuando era joven, era hacer de mí la encarnación de la paciencia; ustedes nunca vieron a una persona así de santa en meditación; cualquier cosa que pudiera haber sido fuera de la meditación durante el día, ¡yo era absoluta, completa y perfectamente paciente en ese momento! Luego hacía aparecer mentalmente a mi alrededor a todas las personas más desagradables y provocadoras que conocía, y aumentaba su poder de provocación tanto como yo incrementaba mi propio poder de paciencia, y así hacía un pequeño drama mental en el

que me provocaban en toda forma posible, y yo respondía como una Griselda moderna. Después de un tiempo, cuando encontraba a la gente, veía que su poder de provocación había desaparecido. "¿Por qué pensaba que esa persona era tan molesta? me preguntaba. Descubrí que, inconsciente y gradualmente, había establecido la paciencia como una parte permanente de mi carácter. Cualquiera de ustedes puede hacerlo.

ANNIE BESANT

## IV- Contemplación

15. La mente debería imaginar la virtud del modo más completo posible, y cuando se obtiene una visión general de sus efectos, la mente debería estar firme en su naturaleza esencial.

ANNIE BESANT

16. Finalmente, la mente debe estar sujeta a un objeto y permanecer fija a éste, sin razonar sobre él, sino como si obtuviera o absorbiera su contenido.

ANNIE BESANT

17. Imaginen la divina compasión como vertida al mundo por medio del hombre ideal, el Cristo o el Maestro, y luego como dirigida hacia nuestro yo individualmente. Luego, el estudiante debería unirse con una aspiración activa y fuerte a la corriente de esta inefable influencia que irradia del Maestro, y buscar alcanzar el objeto de su devoción. (Aquí se puede lograr la etapa de contemplación).

J.I. WEDGWOOD

## V- Práctica en la vida diaria

18. Tengan confianza en ustedes mismos y en la ley. Existe otro punto que no debemos olvidar. El pensamiento concreto encuentra su realización natural en la acción, y si no exteriorizamos un pensamiento, entonces, por reacción debilitan el pensamiento. La acción esforzada, en la línea del pensamiento, debe seguir al pensamiento, de lo contrario el progreso será lento.

ANNIE BESANT

## VI- Compartiendo los efectos

19. Entonces, él debería pensar en esta virtud como aplicada a su vida diaria, a sus amigos y seres queridos, incluso a aquéllos con quienes se necesita una comprensión mejor; permítanle imaginarlos uno por uno frente a él, y cubrirlos con la influencia que se vierte en él.

J.I. WEDGWOOD

## 4. Meditación sobre la Vida Una

1- Primero conciba la Unidad por medio de la Expansión en el Espacio e Infinita en Tiempo (ya sea con o sin auto-identificación)... Luego el estado normal de nuestra consciencia debe ser moldeado por... (a) La Presencia perpetua en la imaginación en todo el Espacio y el Tiempo. De esto se origina un substrato de memoria que no cesa ni dormido ni en vigilia. Su manifestación es la valentía. Con la memoria de la universalidad, todo temor desaparece durante los peligros y pruebas de la vida... (Esto) se completa con la concepción de "Yo soy todo el espacio y el tiempo". Más allá de eso... (no se puede decir).

H. P. BLAVATSKY

2 - (La percepción de la unidad) disipa la oscuridad y la soledad que a veces nos invade en una etapa de nuestro progreso. Cuando sabemos con certeza que somos parte de un todo, mucho no nos importa dónde puede estar este fragmento particular del mismo, o por qué experiencia puede estar pasando. Sea cual sea la soledad que podamos tener, sentimos, sabemos, que nunca estamos solos.

C. W. LEADBEATER

### I) Expansión en el Espacio

#### a) Inmanencia

3 - Permitámosle dirigir sus pensamientos en una aspiración sublime hacia el Logos de nuestro sistema, e imaginar todo el sistema como contenido dentro de los límites de Su consciencia. "En Él vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser"... El estudiante puede considerar útil pensar en el tamaño cada vez mayor del aura cuando se alcanza el desarrollo espiritual... entonces elevándose en pensamiento puede concebir un ser cuya aura del campo de la consciencia... abarca todo el sistema al que pertenecemos. Literalmente es verdad que toda acción, todo sentimiento y todo pensamiento a los que le damos expresión son partes de Él.

J.I. WEDGWOOD

#### b) Trascendencia

4 - Elevémonos en pensamiento sobre nuestra casa y mirando hacia abajo observemos todo lo que hay en ella; vertiendo sobre todo, nuestro amor y caridad. No debe haber malos sentimientos hacia nadie. Recuerden las personas que vienen a la casa, el jardín con los pájaros, insectos y flores.

- No se distraigan, no permitan que vuestros pensamientos se debiliten. Manténganse bien arriba sobre la ciudad y obsérvenla. Vertamos nuestro amor hacia abajo, especialmente sobre el ignorante y el desdichado. Recuerden a los niños en todas partes, los criminales, los borrachos, las mujeres de la calle, los prisioneros en las cárceles. Piensen en los doctores, ministros, jueces, concejales. Que la Vida Divina los inspire para gobernar y ayudar correctamente.

- ¡Más alto, aún más alto! Todo el país está ahora debajo de nosotros. Vean los lugares de encuentro de quienes aspiran a la Realidad en todos lados, las iglesias, la sala del Consejo Deliberante, el senado. Viertan amor sobre todos los habitantes del país. No olviden a los animales, los animales en todas partes, los árboles y las bellas flores. Vertamos amor hacia abajo sobre todo.

- ¡Más alto, aún más alto! Ahora todo el mundo está debajo de nosotros. Las diferentes razas, la blanca, la amarilla, la negra. Amémoslas a todas. Vean a todos los marineros en el mar, a los árabes en el desierto. Vean las líneas de la luz viva de fraternidad que fluye alrededor del mundo. Vean a los reyes, presidentes, gobernantes, religiosos. Pueda el Amor Divino inspirarlos y purificarlos a todos.

- Miren alrededor y no envíen más los pensamientos hacia abajo. Miren esos otros mundos, planetas, estrellas, grupos de estrellas, nebulosas. Miles y miles que nadie puede contar, pero debido a que la Vida Eterna los hizo, sabemos que el Amor irradia a través de ellos y con nosotros. ¡Cuán vasto es el universo! ¡Cuán vasto es Dios!

- Ahora miren a los mundos invisibles. Penetren la luz. Elevemos nuestros ojos a los Seres Perfectos, y adorémoslos. No teman. Bendito es Dios en Sus Ángeles Sagrados y en Sus Santos, la Jerarquía de Amor y Sabiduría que guía todos los mundos. Pensemos en nuestros hermanos que han pasado a los mundos invisibles y rodeémoslos con todo nuestro amor. Pensemos también en los ángeles, los seres brillantes, y saludémoslos con júbilo.

- Él mismo Amor eterno.

CLARA CODD

## II) Identificación con la Vida Una - Consciencia

5 - Meditemos primero sobre la Vida en sus innumerables formas y su expresión siempre cambiante, después sobre la consciencia, que es una con la vida, y su naturaleza tal como podemos comprenderla en nosotros mismos y en otros; después sobre la simpatía, no tanto de pensamiento, como de sentimiento, como si uno estuviera mezclando su propia consciencia con la de otros, ya sea un ser humano, un animal o una planta, y por último, sobre el amor que nace de esa fusión.

Imaginemos la Vida como un inmenso océano, del que cada vida individual es una gota, la vida en las plantas, en los animales y las aves, en los seres humanos de todas las razas, hombres, mujeres y niños de todas las edades.

Meditemos sobre la Vida como consciente y activa, que evoluciona por medio de cada forma; la Vida como una energía divina que se vierte por medio de formas de toda clase, omnipresente, brotando, dormida en el mineral, soñando en la planta, parcialmente despierta en el animal, y plenamente despierta y auto-consciente en el hombre.

Pensemos en la consciencia de las plantas, que tienen experiencias y sensaciones leves, que apenas comienza a agitarse; después, la del animal, con sensaciones más agudas y variadas, que se da cuenta de sus alrededores y apenas comienza a pensar; después, en la consciencia de nuestros semejantes, que experimentan sensaciones y se apegan a ellas, que piensan con esperanza y temor, con anhelos de diversas clases, y usan la imaginación.

Pensemos en personas conocidas, identificándonos internamente con ellas, tratando de ver como ellas ven, y de sentir como ellas sienten.

Luego, extendiendo el pensamiento hacia otros que no conocemos personalmente, tratemos de sentir una simpatía universal, con ilimitada buena voluntad, un anhelo de

que cada vida encuentre la felicidad que busca, la felicidad que buscamos para nosotros mismos.

Tratemos de considerar a todos los hombres y mujeres como hermanos, el erudito y el ignorante.

Pensemos en Aquéllos que son las flores de la humanidad, los productos acabados de la evolución: los Maestros, el Cristo, el Buddha. Pensemos en Su naturaleza extremadamente sensible, pura y compasiva, tratemos de sentir ese amor y reverencia que se evocan de modo natural cuando elevamos nuestros ojos y corazones hacia la belleza de lo que Ellos son.

Tratemos de ver toda vida como Ellos la ven, sintiendo Su amor y ternura hacia todo, y Su sentido de unidad con todo. Moremos en esta Unidad.

N. SRI RAM

6 - Muchos de los que eligen ese tema tienden a abarcar demasiado en una meditación. Pensarán vagamente sobre la Vida en todo, en todos los reinos, en todas las galaxias de estrellas en el cielo, todo en unos pocos minutos. Por supuesto, el resultado es que se levantan de una meditación indefinida, sin ninguna percepción especial.

MARIE POUTZ

### III) Identificación con la Naturaleza

7 - Tenemos que ser capaces de sentarnos al lado del mar, o de una montaña, o cerca de rocas, piedras, y de la tierra, y poder proyectar nuestro espíritu en ellos, de modo que, poco a poco, después de muchos intentos, esfuerzos y fracasos, podamos entrar en el espíritu de la roca, del mar, de la tierra, de la montaña.

GEORGE S. ARUNDALE

8 - Me parece que una de nuestras mayores dificultades es ver por nosotros mismos, real y claramente, no sólo cosas externas, sino la vida interna... ¿Han experimentado alguna vez mirar algo como un árbol sin ninguna asociación, ningún conocimiento que hayan adquirido de él, sin ninguna palabra que forme una pantalla entre ustedes y el árbol, y que les impida verlo como realmente es? Traten y vean qué ocurre realmente cuando observan el árbol con todo vuestro ser, con toda vuestra energía. En esa intensidad, verán que no existe el observador, sólo hay atención.

J. KRISHNAMURTI

9 - Durante la meditación podemos tratar de pensar en el Yo Supremo en todo, y todo en él. Traten de comprender cómo se esfuerza el Yo para expresarse por medio de la forma. Una forma de práctica de esto es tratar de identificar vuestra consciencia con la de varias criaturas, como por ejemplo la de una mosca, una hormiga, o un árbol. Traten de ver y sentir cosas como ellos las ven y las sienten, hasta que al pasar al interior, toda la consciencia del árbol o del insecto desaparece, y la vida del LOGOS aparece... Esto nos permite llegar a la raíz del Yo.

C. W. LEADBEATER

## IV) Contemplación

10 - Pueden pensar sobre el camino ascendente hacia el umbral de la unidad, pero no pueden cruzarlo sólo por medio del pensamiento. "Comprender la consciencia con la consciencia, es imposible." Necesitan un órgano superior, otro instrumento de consciencia. Se necesitan tres procedimientos mentales antes que el centro de conciencia y observación en el hombre puedan alcanzar esta condición donde la unidad es obvia, y ver el principio que une:

- a) Piensa sobre tu camino hacia el principio de Unidad tan lejos como puedas.
- b) Luego, aquieta la mente de modo que no interfiera. "Serénate y sabe que yo soy Dios" (Palmo 46:10). "Hagamos silencio para que podamos oír el murmullo de los Dioses (Emerson).
- c) Enfoca el centro de conciencia sobre la mente; por sobre la división, en la unidad, afirmando la unidad con Dios y volviéndote mentalmente sereno.

Haz los dos últimos con la imaginación hasta que, por la práctica, se vuelva posible transferir el centro de conciencia de la forma, al nivel amorfo, del Universo fenoménico al del noúmeno, de los efectos a las causas.

GEOFFREY HODSON

11 - Cuando la mente y el corazón se hayan elevado tanto como sea posible, llenos de energía positiva y decisión, mantente sereno durante unos pocos minutos, mirando, escuchando, aspirando. Imperceptiblemente se desarrollará la consciencia de una Presencia, una Vida, un Algo con el que los poderes nacientes del alma se están poniendo en contacto. Sentir la Vida imponente no es un sentido de percepción. Es más bien una apercepción evocada por la actividad en los niveles más elevados de la emoción y del pensamiento. "El principio dador de vida mora en nosotros y fuera de nosotros. Es imperecedero y eternamente benéfico. No se lo ve, ni se lo oye, ni se lo siente, pero lo percibe el hombre que anhela la percepción."

CLARA CODD

12 - Luego, elévate sobre la mente, cesa de razonar, elévate en total silencio, un silencio de intensa adoración, y contempla (la roca que es) el objeto de tu meditación como una presencia viva.

Si tienes éxito, deberías poder contactar la chispa de vida de la roca y volverte uno con ella. Deberías sentir su constante presión contra su prisión como la roca lo siente. Deberías sentir su oscuro e inarticulado anhelo hacia una mayor libertad, un anhelo compartido por ti y todas las criaturas.

MARIE POUTZ

13 - Al mirar desde la ventana de mi hotel a un magnífico bosque de naranjos, me esforcé en dirigirme de mi consciencia mental a mi consciencia intuitiva. Al observar en sueños, por así decirlo, intentando trascender la mente, de pronto me encontré en ese bosque de naranjos como parte de él. Podía sentirme creciendo en el espíritu de los árboles, en el espíritu de las naranjas en los árboles. Podía sentir una identificación de mí mismo por un lado, y del bosque de naranjas por el otro. Me proyecté en el bosque de naranjos, y sin embargo podía sentir la identidad conmigo mismo sentado en la habitación... Si desean desarrollar la intuición... deben practicar entrar a una concepción

universal, a una vida universal, sea donde sea que la encuentren; es decir identificar la vida en ustedes con la que puede estar rodeándolos.

GEORGE S. ARUNDALE

## 5. Meditación sobre un Ser Divino

### I) Fundamentos

1 - Existe otro camino, el camino de la devoción... En él nuestra meditación está dirigida a un objeto adorado y amado, y la pasión del alma por ese elevado Ser espiritual elimina cada capa que la separa del objeto de su adoración, hasta que en unión con ÉL, encuentra la certeza de su propia inmortalidad, conociéndose a sí misma como auto-existente, y a nosotros con el Uno que es la vida.

ANNIE BESANT

2 - Ahora, comienza a elegir para el tema de tu meditación matinal, el ideal más elevado que conozcas. Cuál es el ideal, no tiene la menor importancia, porque estamos tratando ahora con hechos básicos, y no con formas externas. El hindú puede tomar a Shri Krishna, el musulmán a Allah, el parsi a Zoroastro, el budista al Señor Buddha, y el cristiano al Señor Cristo, o si es un católico, tal vez la Bendita Virgen o uno de los Santos. No importa en absoluto, mientras que la contemplación de ese ideal haga surgir dentro del hombre todo el ardor, la devoción y la reverencia que pueda.

C. W. LEADBEATER

3 - Al pensar en ÉL, y acercarnos a ÉL con la imaginación, algo de Su amor inmortal evoca una respuesta emocional. No podemos comprender o percibir el destello más pequeño de esa belleza celestial sin responder con creciente amor y adoración porque "nosotros necesariamente debemos amar al Supremo cuando lo vemos." Por lo tanto tratemos de ver, de percibir, y cuando nuestro corazón vibre en respuesta, lancémonos libremente a los pies de nuestro Ideal; porque el amor, la adoración, la veneración, elevan al hombre sobre poderosas alas hacia la unión con el objeto de su amor. Es un mundo donde ninguna carencia de sinceridad es posible. Si el amor todavía no surge, si la percepción tarda en llegar, espera pacientemente y continúa el esfuerzo para lograr la realización y la comprensión.

CLARA CODD

4 - Recuerden que todo el que medita en el Maestro, hace un vínculo definido con ÉL, que se ve a la visión clarividente como una línea de luz. El Maestro siempre siente subconscientemente la influencia de esa línea, y envía a ella, en respuesta, una corriente de magnetismo que continúa haciéndose presente después que la meditación termina. La práctica regular de tal meditación y concentración es de gran ayuda para el aspirante, y la regularidad es uno de los factores más importantes para producir el resultado. Debería

hacerse diariamente a la misma hora, y se debería perseverar firmemente, incluso aunque no se produzcan resultados obvios.

C. W. LEADBEATER

5 - (Algunas palabras sobre) el magnetismo y los resultados invisibles que proceden de creencias erróneas y sinceras. La fe en los Dioses y en Dios, y otras supersticiones, atraen a millones de influencias extrañas, entidades vivas y agentes poderosos a su alrededor, con los que tendremos que usar algo más que el ejercicio común del poder para alejarlos. No decidimos hacer esto. No encontramos que sea necesario o beneficioso perder nuestro tiempo haciéndole la guerra a los Planetarios no evolucionados que se deleitan en representar a dioses y a veces a famosos personajes que vivieron sobre la tierra.

MAHATMA M.

## II) Visualización y Meditación

6 - Lo más próximo a lo que realmente se quiere significar por meditación sería mantener firme la mente en nuestra propia imagen de Él, si podemos construir una buena imagen de pensamiento fuerte. Algunos no pueden visualizar tan fácilmente como otros. Si nosotros podemos visualizar fuertemente por nosotros mismos, está bien hacer nuestra propia imagen mental y cerrar los ojos. Al hacer esa imagen, nuestro pensamiento debería entonces moverse en ciertas líneas como ésta: "Este", deberíamos decir, "es el Maestro que he elegido y a quien me entrego. Él es la encarnación del amor, del poder, de la sabiduría. Debo tratar de hacerme como Él, en todos estos sentidos. ¿He tenido éxito hasta ahora en hacer esto? No tanto como desearía, en tales y tales cosas; puede pensar, al mirar hacia atrás, que no ha mostrado estas cualidades como debería. Me esforzaré en el futuro en recordarlo siempre, y ser, actuar, y pensar como creo que Él sería, actuaría y pensaría". Y así, con un gran esfuerzo, para percibir esas cualidades en Él. Considero que eso es realmente lo que significa la palabra meditación.

C. W. LEADBEATER

7 - Si un hombre encuentra que después de algún esfuerzo es imposible para él hacer una imagen mental clara, será bueno que se siente ante un retrato del Maestro, y fije su mirada de todo corazón en él, mientras piensa del modo que se sugirió precedentemente.

C. W. LEADBEATER

8 - Si no podemos visualizar fácilmente, tal vez será mejor ponernos ante una Presencia, manteniéndonos serenos en ello, tratando de sentir y responder.

CLARA CODD

9 - Algunos preguntarán, "¿Cómo vamos a imaginar al Maestro, si no sabemos cómo es Él?" No importa, ya que la imagen mental que creamos no es el Maestro, sino una ventana por la que miramos el Infinito, y a través de la cual el Infinito también nos mira. Hagan la ventana de la forma que quieran, pero siempre igual, y miren a través de ella, tratando de sentir, de responder a la vida de amor que es la del Maestro. Si tenemos fuertes poderes de visualización esto será fácil.

CLARA CODD

10 - Durante la concentración, tenemos que hacernos tan positivos (resistentes) como sea posible a los fantasmas, y a toda influencia astral baja, pero tan negativos (receptivos) como sea posible a la influencia del Maestro.

La idea del Maestro demostrará ser la mejor influencia contra los fantasmas, etc. El esfuerzo es mucho más peligroso para los psíquicos que para los demás porque sus cuerpos son mucho más sensibles y atraen más a otros poderes de la naturaleza...

Cada uno de vosotros cree un Maestro para sí mismo. Denle nacimiento y existencia objetiva ante ustedes en la Luz Astral. Si es un Maestro real, enviará su Voz. Si no lo es, entonces la voz será la del Yo Superior. Todos recibirán según sus propios méritos internos y su desarrollo.

MAHATMA K.H.

11 - Cuán a menudo hemos dicho: "Si encuentras una persona astral elogiándote, diciéndote que eres una persona maravillosa, desconfía de esa aparición astral. Es más que probable que sea tu propia buena opinión de ti mismo apareciendo como una forma de pensamiento, y traduciendo la propia idea de tus méritos, en un testimonio externo a la grandeza de tu evolución." Y hace unos días, cuando hablé con un inocente caballero, que me dijo que había estado escuchando voces que le decían que él había sido un Apóstol en su última encarnación, y que no podía pecar más, supe muy bien que la voz que escuchó era la voz de su propia auto-opinión, y no alguna persona astral en el nivel de un Maestro, como él imaginó.

ANNIE BESANT

### III) Visualización de un lugar

12 - A menudo es útil para el devoto, seleccionar un pasaje de la vida del objeto de su devoción, e imaginar la escena vívida y detalladamente, con el entorno local del paisaje y los colores. Así la mente gradualmente se afirma en una línea, y se la puede llevar a la figura central de la escena y fijarla allí, el objeto de devoción. Como la escena se reproduce en la mente, asume un sentimiento de realidad...

ANNIE BESANT

13 - El devoto usa su imaginación para crear esta bella escena tan vívidamente como para quedar envuelto en su pensamiento, y olvidar totalmente el mundo externo en ese momento. Sin embargo, el proceso no es totalmente imaginativo, porque este es un medio para obtener contacto constante con el Maestro... El Maestro ocupa con su presencia real la forma de pensamiento producida por su discípulo. Por medio de esa forma, se puede dar inspiración real y a veces instrucción.

C. W. LEADBEATER

14 - Imagínenlo siempre en el mismo entorno, ya sea en Su jardín, en una ladera, al lado de una corriente de agua, o en un templo interno... Al entrar en esa Presencia cada mañana, contemplando esa Belleza, comenzamos a reflejar un poco de su encanto, y de este modo por la contemplación "se convierten en la misma imagen, de esplendor en esplendor".

CLARA CODD

## IV) Contemplación – Unión con lo Divino

15 - Existe algo todavía mejor (que la visualización), tal vez, para quienes consideran que lo pueden hacer fácilmente y con agrado, es la contemplación. En ese caso uno forma la imagen del Maestro y, habiéndolo hecho, arrojamos toda nuestra energía en un esfuerzo por alcanzarlo, un esfuerzo que lo puedo describir mejor diciendo que nos dirigimos con toda las fuerzas hacia Él, tratando de unificar nuestra consciencia con la Suya. Con seguridad, ese esfuerzo no producirá un resultado de modo inmediato, pero si lo hacemos todos los días en nuestra meditación regular, con seguridad llegará el momento en que tendrá un éxito total...

C. W. LEADBEATER

16 - Traten de sentir vuestra propia consciencia como parte de la del Maestro, desapareciendo totalmente en Él. No contemplan (intelectualmente) esa unidad con el Maestro, pero siéntanla, permitan que sea algo real en ustedes, de modo que sientan que son simplemente parte de Él. Al hacerlo pueden fácilmente sentir cómo es que ese amor es la única fuerza motriz en el sendero; es la intensidad de nuestro amor y adoración por el Maestro, la medida en que podemos sentirnos uno con Él, lo que hace posible para Él, tomarnos como sus discípulos.

J. J. VAN DER LEEUW

17 - Permítanle contemplar (el ser divino) con éxtasis, hasta que su alma esté llena de su gloria y de su belleza, y luego, manifestando toda la fuerza que su larga práctica de concentración le ha dado, déjenle hacer un esfuerzo determinado para elevar su consciencia hacia ese ideal, para fundirse con él, para volverse uno con él.

Él puede hacer ese esfuerzo muchas veces, y sin embargo fallar, pero si persevera, y si su intento lo hace verdadera y desinteresadamente, llegará el momento en el que de pronto él sabrá que ha tenido éxito, cuando la enceguedora luz de la vida superior brille sobre él, y se perciba ese ideal miles de veces más que nunca antes. Luego, él se hunde nuevamente en la luz del día común, y sin embargo un destello momentáneo jamás se puede olvidar, y aunque no avance más, la vida nunca le parecerá igual a como la percibía antes de ver.

Pero si persiste en su esfuerzo, ese espléndido destello de gloria se presentará una y otra vez, y cada vez permanecerá con él más y más tiempo, hasta que finalmente se sentirá capaz de elevar su consciencia a ese nivel superior cada vez que lo desee, para observar, examinar y explorar esa fase de la vida, igual que él lo hace ahora con esta; y así se une a la fila de quienes saben, en vez de adivinar o vagamente esperar, y se vuelve un poder para el bien en el mundo.

C. W. LEADBEATER

18 - Para quienes se pueden elevar de ese modo particular con cualquier tipo de éxito, con cualquier tipo de sentimiento, es para ellos un sendero que será posible que conduzca (aunque tome mucho tiempo) a una unión directa con Él, la contemplación es claramente mejor, porque tal unión cuando se logra es muy fructífera, muy útil. Con la reverencia más profunda le decimos al Maestro:

“Sagrado Maestro, Padre, Amigo, me brindo a Vuestra influencia. Fluirá dentro de mí, en el máximo grado en que sea capaz de recibirla.”

No es imprescindible que Le pidamos que la vierta sobre nosotros, porque Él lo hace constantemente. No oramos a los Maestros para que hagan esto o aquello. Ellos saben mucho más sobre esto que nosotros, y ya están haciendo todo lo que se puede hacer; pero es necesario que de nuestra parte nos abramos a ello, que eliminemos las barreras del yo que obstaculizan el camino...

Habiendo visualizado y percibido al Maestro tan intensamente como sea posible, el esfuerzo debe ser para eliminar nuestras propias barreras, para superarlas y alcanzarLo, porque Él siempre está listo para ser generoso con nosotros, vertiendo siempre Su influencia, justo en la medida en que somos capaces de recibirla. No tenemos que pedirle nada. Entonces, sólo tenemos que tratar con nosotros mismos para que Su luz pueda brillar a través nuestro.

C. W. LEADBEATER

## 6. Meditación en el Corazón

### I) Fundamentos

1 - El centro común de todos los vehículos (de consciencia) del Jivatma (el Yo real) que los energiza, se considera en la literatura oculta y mística como el corazón. Probablemente se lo llame así, en primer lugar debido a su proximidad con el corazón físico, y en segundo lugar, debido a su función análoga. El medio de acceso al corazón místico es el Chakra conocido como Anahata.

I. K. TAIMNI

2 - Nunca deberíamos intentar fijar nuestra consciencia sobre ningún órgano físico, particularmente el plexo solar. Se nos advierte muy seriamente en contra de este peligroso procedimiento.

GEOFFREY HODSON

3 - El Corazón es el centro de la Consciencia Espiritual, así como el Cerebro es el centro de la Consciencia Intelectual. Pero una persona no puede guiar esta Consciencia Espiritual, ni tampoco puede dirigir su energía, hasta que esté completamente unido al Buddhi-Manas (la mente espiritual). Hasta entonces, ella lo guía, si es que puede. Es decir, hace esfuerzos para alcanzarlo, para influir en la Consciencia inferior, y si su pureza aumenta, ayuda a dichos esfuerzos. Por este motivo se produce el dolor del remordimiento de actuar mal, las angustias de la Consciencia, reprochando el mal e incitando al bien. Éstas proceden del Corazón, no de la Cabeza... Sin embargo, el esfuerzo se debería hacer continuamente para centrar la Consciencia en el Corazón, y para escuchar los llamados de la Consciencia Espiritual...

H. P. BLAVATSKY

4 - Todo el propósito y el proceso de la Yoga consiste en retraer la consciencia de afuera hacia adentro, porque el misterio fundamental de la vida está oculto en el corazón mismo o centro de nuestro ser, y sólo se puede encontrar allí, y en ningún otro lugar.

I. K. TAIMNI

5 - En la vida diaria... generalmente nuestra atención está ocupada con lo que ocurre a nuestro alrededor. El resultado de esto es que nuestra atención está fuera de nosotros mismos. En la meditación, intencionalmente cambiamos ese foco hacia el centro del corazón, creando así un flujo concéntrico de energía... Esta es la razón por la que la práctica de la meditación no sólo nos da un sentimiento de paz, sino que también nos energiza. La experiencia acelera la actividad del chakra del corazón, y éste comienza lentamente a afectar la conexión con otros centros elevados.

DORA VAN GELDER KUNZ

## II) Visualización y Meditación

### a- Centrar

6 - Enfatice la importancia de concentrarse en la región del Corazón, que yo llamo 'centrar', porque el Corazón es el asiento tanto de la vida espiritual, como de la física. Comúnmente podemos pensar que concentrarse implica reducir la atención o la conciencia, pero sucede lo opuesto cuando nos centramos. El chakra del corazón es capaz de una expansión casi ilimitada... De modo que enfocados, experimentamos un sentido de unidad con la naturaleza y con el universo como un todo. Esto extiende el aura y rompe conductas restrictivas, y el sentimiento de unidad se puede acentuar, dándole una nueva dimensión a todas nuestras relaciones.

DORA VAN GELDER KUNZ

7 - La habilidad para retirarse al corazón, no el corazón físico sino esa región del aura que le corresponde, depende mucho más del método que del esfuerzo y la energía. Debemos adquirir la capacidad de permitirle a la consciencia hundirse en el corazón, de llevar todas las fuerzas del aura hacia adentro y centrarlas allí. Esto da la sensación de retirarse de los mundos externos a un lugar de reclusión y paz perfectas.

GEOFFREY HODSON

### b- Visualizar

8 - Cuando las personas tienen dudas de su habilidad para meditar, generalmente les doy un ejercicio de visualización para ayudarles a comenzar. Por ejemplo, sugiero que primero dirijan sus energías al corazón, y asocien esto con un sentimiento de unidad con el yo atemporal. Este yo interno debería ser visualizado como una luz adentro de vuestro corazón, dentro del cual se retiran conscientemente. Experimenten un sentido de paz, y piensen en vosotros mismos como en unidad con la luz.

DORA VAN GELDER KUNZ

9 - El estudiante ahora comenzará a comprender por qué se le da tanto énfasis al Corazón en conexión con la meditación, y por qué se hacen tantas alusiones en la literatura antigua hindú, al Purusha (Yo) en el Corazón. Y de este modo, respecto a la concentración, el bendito Maestro Koot Hoomi, escribe:

“Vuestro mejor método es concentrarse en el Maestro como un Hombre Vivo dentro de vosotros. Formen Su imagen en vuestro corazón, y concéntrense como para perder todo sentido de existencia corporal en el pensamiento uno.”

Cuando el cerebro queda en blanco, lo puede alcanzar y retener una impresión que procede del corazón...

H. P. BLAVATSKY

10 - Si logramos un auto-olvido total, podemos obtener una gran percepción de Su presencia meditando en el corazón. La verdadera unión con Él siempre implica que el yo personal está muerto, que hemos aprendido a vivir para Él y para el mundo, que deseamos ser cada vez más como Él, y cada vez menos como nuestros antiguos yoes. Muy pocas personas están preparadas para renunciar al yo, se apegan a todo lo que han construido a su alrededor en los años anteriores, en su vida.

GEOFFREY HODSON

11 - La meditación en el Corazón es mucho mejor que usar la cabeza demasiado... Imaginen un templo de luz dorada justo enfrente del lugar del corazón físico. Imaginen al Maestro estando allí, y ustedes arrodillándose frente a él. Colóquense dentro de esa creación mental... Piensen en la Vida Divina o en el Maestro morando en vuestros corazones, y allí, háblenle, y si pueden, dejen que vuestra mente cese su actividad por un momento y simplemente contemplen el Huésped Divino.

CLARA CODD

### III) Técnicas Alternativas

12 - Si tienen algún recuerdo doloroso que les molesta, recuérdelo y voluntariamente visualícenlo como un poco separado y enfrente de ustedes. Deberían tratar de verlo como estando fuera de ustedes. Luego visualicen rayos de luz brillando desde el centro de luz dentro de vuestro corazón, vertiéndose a través de ese recuerdo doloroso hasta que se disuelva.

DORA VAN GELDER KUNZ

13 - Más aún, si quieren ayudar a alguien que está enfermo o afligido, es efectivo visualizar a la persona rodeada por esta luz dentro del corazón, y luego extenderlo hacia él o hacia ella, en ese nivel.

DORA VAN GELDER KUNZ

14 - Podemos pensar en el corazón como una rosa maravillosa que se abre completamente y se extiende hacia el mundo en profunda compasión. A través del corazón, así de abierto a los sufrimientos del mundo, el amor del Maestro fluirá. Su poder y bendiciones se verterán, por medio de nosotros, como una corriente rosada y dorada, para cubrir a todos aquellos que queremos servir.

GEOFFREY HODSON

## 7. Meditación de los Cuerpos Sutiles

### I) Fundamentos

1- Existe tan sólo una Mente Universal. En los seres humanos promedio está diferenciada, y más o menos viciada por el deseo. Cuando el hombre se expande hacia lo Universal... esta Mente Superior en su pureza original es un Estado del Ser, y no un órgano. Para poder darnos cuenta de esto... es necesario retirar nuestra conciencia de manera gradual y persistente desde la ilusión de los sentidos hacia el éxtasis de la visión interna; es decir, elevar gradualmente el plano de conciencia.

W. Q. JUDGE

2- El primer objetivo de la meditación es descubrir nuestra propia Yoidad Espiritual como siendo diferente del vehículo personal —físico, emocional y mental— y de la conciencia activa en ellos. Así, comenzamos con un ejercicio de desasociación, tratando de darnos cuenta de la diferencia entre el Yo Espiritual Inmortal y la cambiante personalidad mortal. Luego descubrimos que el Yo Espiritual del hombre es por siempre una parte integral del Yo Espiritual del Universo, del Señor Supremo Omnipresente.

N. SRI RAM

### II) Enfoque positivo

#### a) Elevando nuestra Conciencia

3- Su propósito central es retirar gradualmente la conciencia desde las capas inferiores, comprendiéndolas y utilizándolas una por una, hasta que alcanzamos al Morador en lo Recóndito, el Yo Espiritual dentro de nosotros.

CLARA CODD

4- Otra cuestión absolutamente esencial es la meditación diaria: una media hora tranquila por la mañana, antes de que comience el bullicio del día, durante la cual nos retiramos deliberadamente de nuestra naturaleza inferior; reconociéndola como un instrumento y no como nuestro yo, centrándonos en la conciencia más elevada que podamos alcanzar, y sintiéndola como nuestro yo verdadero. "Aquello que es Ser, Dicha, y Conocimiento, eso soy yo. Vida, Amor y Luz, eso soy yo". Porque nuestra naturaleza esencial es divina, y el esfuerzo por realizarla ayuda a su crecimiento y manifestación. Pura, desapasionada, pacífica, es la Estrella que brilla en nuestro interior y ésta es nuestro Yo. Todavía no podemos morar firmemente en esta Estrella, pero a medida que intentemos diariamente elevarnos hacia ella, algún destello de su resplandor irá iluminando el "yo" ilusorio, hecho de las sombras entre las que vivimos.

ANNIE BESANT

5- Dese cuenta de que usted no es su cuerpo físico, y visualícese como viviendo en el aura. Imagine esto centrándose en el corazón, y barriendo firme y radiantemente desde el

centro hacia la periferia. (Continúe este trabajo hasta lograr que el aura sea una unidad homogénea). Piense ahora en el cuerpo etérico; imagínelo como un fuego blanco centellante, repleto de prana, que es vitalidad.

Pase ahora al cuerpo astral, el vehículo de la emoción. Trabaje una vez más para unificarlo, llenándolo con una emoción fuerte y vívida, de manera que reemplace las nimias emociones inferiores que tienden a aglomerarse en él. Piense en alguien a quien ame profundamente y vuelque su amor sobre esa persona. Cuando realmente sienta y sea ese amor, entonces sustitúyala por el Maestro. Eleve y refine ese amor, ofreciéndolo en su esencia de pureza al Maestro en actitud de aspiración. (Acostumbre al cuerpo astral a sentir emociones grandes y nobles).

Retírese ahora al cuerpo mental, comprendiendo que el astral es sólo un vehículo, y pase al mundo del pensamiento. Continúe pensando en el aura mental como centrada en el corazón, e inúndela con la idea de un conocimiento puro, una aspiración intensa y vívida por la verdad y la iluminación mental.

Una vez hecho esto, imagínese a usted mismo como el Soberano Interno e Inmortal: el hombre real que cobija la personalidad y la impregna con Su vida e influencia característica. Piense en usted como una persona completamente feliz con la "dicha del Señor", sintiéndose magnánimo e impersonal, libre de separatividad y egoísmo; uno con el Sacrificio Eterno por el cual se sostiene el mundo.

Esfuércese por comprender los poderes del Ego. Permítase lanzarse en unión con el Amor de Cristo. Reconózcase a sí mismo como la reproducción de la Omnipotencia de Dios, y determínese a alcanzar una expresión del ser, el poder, y el amor, con una gran intensidad de propósito.

CLARA CODD

6- Ahora comprenda los poderes del Ego. Primero su amor-poder de unidad con todas las cosas [Buddhi]: Experimente la unidad con el Maestro, intente sentirse parte de Su conciencia. Luego trate de sentir la unidad de la Hermandad. Sienta la poderosa Conciencia que inunda el mundo entero y sepa que todo lo que hay en él es uno, absolutamente uno. Luego sienta la unidad con todo lo que está vivo, con toda la Naturaleza, con toda la humanidad. Sienta amor por todos los seres, y sienta su conciencia disolviéndose en la conciencia universal. Sienta la dicha de esa unidad y sienta cómo, transportado por este amor, alcanza el corazón de las cosas, al amor de Cristo. Siéntase parte de Su vida y Su amor.

Ahora comprenda la voluntad del Ego, Atma. Siéntala llenando su conciencia como una luz que busca, y sienta que su poder es irresistible. Utilice la voluntad para ver sólo el propósito único que es la "perfección por el bien del mundo", y excluya todas las otras cosas, llenando su conciencia con ese propósito único, hasta que se convierta en él.

Ahora comprenda la creatividad del Ego, Manas: Sienta la energía creativa ilimitada y utilícela para crear la idea de perfección, llenándola con el poder creativo de manera que se pueda volver realidad.

Ahora utilice los tres poderes juntos: la voluntad para ver el propósito único (la perfección por el bien del mundo); el amor para atraernos a éste, y hacernos uno con él; y el pensamiento para crearlo y llevarlo a cabo. Siga haciendo esto durante todo el día.

J. J. VAN DER LEEUW

## b) El regreso

7- Cuando, finalmente, la meditación debe terminar, es importante regresar a la conciencia cerebral por la misma ruta que se siguió en el viaje ascendente. Una de las razones es que los canales entre el yo inferior y el Yo Superior se van abriendo por medio del esfuerzo concentrado. Éste debe tener lugar tanto en el ascenso como en el regreso de la conciencia, puesto que así los canales se ensanchan y mantienen abiertos.

Otra razón para regresar a través de los cuerpos mental y emocional es que es eminentemente deseable traer a los vehículos personales todos los frutos de la experiencia espiritual. De esta manera se los ilumina y purifica, acelerando así su evolución. Éste es un tercer objetivo de la meditación: el acelerar la evolución de los cuerpos mental, emocional, y físico a través de un poderoso "descenso" de la fuerza y la experiencia espirituales.

GEOFFREY HODSON

8- Ahora lleve su atención a los tres cuerpos, pero no descienda a ellos todavía.

Primero el cuerpo mental. Derrame a través de éste la luz de la mente superior, y una vez más cree en éste la imagen de usted como el hombre perfecto.

Luego lleve su atención al cuerpo emocional, y derrame a través de éste las emociones del Ego, amor por todos los seres, devoción hacia lo supremo, empatía por todos aquellos que sufren, y aspiración espiritual, y deje que éstos irradian a un ritmo constante todo el tiempo.

Finalmente, lleve su atención a los cuerpos etérico y físico. Véalos como la expresión de la voluntad, Atma, y propóngase firmemente que sean sanos y fuertes, irradiando vitalidad desde su interior; que se regeneren.

Mantenga los tres cuerpos de esta manera, canales perfectos para los poderes del Ego, y deje que tales poderes irradian a través de ellos. Pero siempre y bajo cualquier circunstancia reconózcase como el Ego, y mantenga sin interrupción ese estado de conciencia.

Finalmente envíe una bendición espiritual sobre el mundo que lo rodea, derramando así los poderes que ha despertado.

Al finalizar el ejercicio, no vuelva de repente a la conciencia ordinaria del cuerpo, sino que intente retener la conciencia del Ego a lo largo del día, manteniendo parte de su atención concentrada en éste mientras realiza las tareas ordinarias de la vida cotidiana.

J. J. VAN DER LEEUW

## III) Meditación: Enfoque negativo

9- Hay sólo Una Vida, Una Conciencia... La FORMA, como tal, no es nada. Los fenómenos no son realidades per se; todo debe ser referido al Yo. Confíe en la Conciencia Una que, estando diferenciada en el hombre, es su Yo Superior.

W. Q. JUDGE

10- El plano de Atma es... la región del ser donde todo es realidad, donde reside la verdadera conciencia. Debemos buscar este sendero mediante el estudio de nuestro ser más interno... Comenzamos a buscarlo al intentar comprender su existencia. Piense en él como estando en una región donde todo es realidad, donde todas las limitaciones han

desaparecido, donde se puede reconocer a la unidad. Durante la meditación, intente imaginarlo, intente comprenderlo por usted mismo. Sólo puede hacerlo mediante una serie de negaciones. Piense: "¿Es fenoménico? No lo es. ¿Es intelectual? Tampoco lo es." Se debe buscarlo mediante la eliminación de lo que no es. Luego diga: "No es algo que los sentidos puedan percibir; no es lo que la inteligencia pueda imaginar; no puede ser encontrado incluso por la inteligencia iluminada, con su vasta extensión", y así sucesivamente.

ANNIE BESANT

11- Desapegándose en pensamiento del cuerpo físico y examinándolo con el frío discernimiento de la mente, [el aspirante] debe esforzarse por darse cuenta de que éste es sólo un vehículo, un instrumento, una vestimenta carnal... Luego él puede reflexionar en el hecho de que es posible controlarlo y dirigirlo, que el cuerpo físico responde a las órdenes de la inteligencia que lo gobierna, el Yo. Separándose a sí mismo en pensamiento de este vehículo, debería imaginarse por algunos momentos como viviendo en el cuerpo astral.

Que ahora, a su vez, reflexione que éste no es su verdadero yo. Él puede controlar sus emociones y deseos, puede regular el movimiento de los sentimientos. Sus emociones no son sino un aspecto de su conciencia trabajando en, y limitada por, el cuerpo astral. Éste, a su vez, es una morada construida con el material del plano astral, por medio del cual la conciencia interna puede relacionarse con éste. Pero él no es el cuerpo de emociones, pasiones, y deseos que luchan y se manifiestan. En sus momentos más tranquilos, él sabe que está por encima de la oleada de emociones. Sus ataques de pasión, celos, miedos, egoísmo y odio, no son él, sino el juego de emociones que se escaparon de su control, como un galgo se puede escapar de su correa... Así, posicionándose como si estuviese por fuera de sus emociones, mirando hacia abajo sobre la esfera completa de sus actividades, que a continuación se imagine como viviendo en el cuerpo mental.

No es difícil para el principiante separarse a sí mismo de sus cuerpos físico y emocional. En la práctica común de la moralidad se le ha enseñado a refrenar y controlar la acción y las emociones violentas. Pero muy probablemente nunca se le haya enseñado demasiado acerca del poder del pensamiento, y, por lo tanto, al principio encuentra difícil el comprender que existe la posibilidad de controlar su pensamiento.

Sin embargo, él cuenta con el poder de dirigir su mente hacia cualquier tema que desee, y, mediante la perseverancia, puede aprender a mantenerla fija allí. Eventualmente, puede lograr un control de la mente tal que le permita desechar a voluntad cualquier pensamiento no deseado.

Y así, pasando a través de varias etapas, puede elevarse a la contemplación de Aquello que está más allá de las palabras, inefablemente real y sagrado, alcanzando el santuario mismo de su propio ser, el altar sobre el cual se manifiesta la Divina Shekhiná, y llevar consigo esa luz hacia el mundo externo de los sentidos.

J.I. WEDGWOOD

12- Comprenda que hay mucho en usted que está cambiando y no es permanente: su cuerpo cambia, sus emociones cambian, sus pensamientos cambian. Éstos pertenecen a lo irreal y no a lo real. Por lo tanto, déjelos de lado, en su pensamiento; en algunas ocasiones uno por uno, en otras con el cuerpo.

Deje de lado un solo sentido, como por ejemplo, la vista, y trate de comprender lo que sería el mundo sin este sentido, o cualquier otro que desee en ese momento, para forzarse

a comprender que usted no es este sentido. Cuando sienta una emoción déjela de lado, acállala, niéguese a vibrar en respuesta a ella, y verá que usted no es esas emociones cambiantes. Entonces [observe] esos pensamientos errantes que cambian con cada respiración. Deséchelos, y verá que usted no es esa fantasmagoría de pensamientos cambiantes. Y así acalle parte por parte, hasta que al final nada parece quedar, puesto que ha encontrado que todo es cambiante, y usted busca lo que es real y permanente.

ANNIE BESANT

13- La Conciencia Una de cada persona es el Testigo o Espectador de las acciones y experiencias de todo estado en el que estamos o a través de cual pasamos... [Allí] nos encontramos poseídos de otro modo de conciencia, por encima o detrás de las fluctuaciones del pensamiento, que observa con calma todo el panorama que se mueve delante de nosotros...

Antes que el estudiante alcance este estado de concentración, realiza un paso preliminar hacia él cuando descubre este centro, lugar, modo, o estado de conciencia, en el que reconoce todo el campo mental como algo que no es él mismo y se siente que ese Yo es el poder de percepción per se... La persona que experimenta ese estado de conciencia está más cerca de la Mente Universal. Ha entrado a una de sus fases o estados. Éste no es un estado de trance.

W. Q. JUDGE

14- El estudiante que no es psíquico naturalmente, debe fijar la conciencia cuádruple en un plano más elevado y clavarla allí. Que agrupe los cuatro [Principios] inferiores y los fije en un estado superior. Se debe centrar en este plano más elevado, intentando no permitir que el cuerpo y el intelecto lo arrastren hacia abajo y lo alejen de él.

H. P. BLAVATSKY

## IV- Contemplación

15- ¿Qué queda de nosotros luego de dejar de lado nuestra apariencia física, nuestros deseos y pasiones, nuestros pensamientos, nuestras opiniones y prejuicios, de hecho, todo lo que es nuestra manifestación en la vida diaria? Aparentemente nada, y, sin embargo, cuando en meditación intentamos con regularidad desenmarañarnos de este instrumento temporal que llamamos nuestra personalidad, e intentamos verla simplemente como una de las cientos de personalidades a través de las cuales vida tras vida el alma en el interior ha acumulado experiencia, llega un momento en el que el vacío que queda luego de dejar de lado todo lo que es personal, comienza a llenarse con la conciencia de nuestro verdadero yo.

J. J. VAN DER LEEUW

16- Pero en la vacuidad que has creado, en ese vacío en el que lo irreal ha desaparecido, en el cual lo mutable ha desaparecido, y donde, por un momento, te sientes decepcionado, en ese vacío aparece en ti la conciencia superior, lo inmortal, lo permanente, lo eterno. La Voluntad, de la cual tus deseos mutables son un reflejo en el mundo inferior; la Sabiduría, de la cual tus pensamientos variables son las imágenes en el mundo inferior; la Actividad, de la cual tus acciones mutables son el reflejo en el mundo

inferior. Te sientes como la Voluntad, la Sabiduría, la Actividad, más allá de todas esas imágenes cambiantes. Así como el sol en el cielo, que es inmutable, pero que se refleja como millones de soles sobre estanques, lagos, ríos, y océanos, así reconoces el Sol del Espíritu dentro de ti, aparte de los reflejos fragmentarios que encuentras en el yo inferior. A través de la meditación aprendes que eres eterno, y que todas las cosas cambiantes son sólo las imágenes fragmentadas de tu Yo real.

ANNIE BESANT