

TÉCNICA DE LA
VIDA ESPIRITUAL

CLARA M. COOD

TÉCNICA DE LA
VIDA ESPIRITUAL

Diseño de tapa: Juliana Cesano

Título en español: “Técnica de la Vida Espiritual”

Copyright © 2013 por la Editorial Teosófica en Español. Todos los derechos reservados.

Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio. Queda hecho el depósito que marca la ley 11723.

ISBN 978-987-27745-6-1

Por información adicional, dirigirse a:



Editorial Teosófica en Español
etespa@sociedad-teosofica.com.ar
www.sociedad-teosofica.com.ar

Impreso en Argentina

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO II - LA PERSONALIDAD Y EL EGO.....	10
CAPÍTULO III - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA VOLUNTAD....	18
<i>Recta Selección</i>	21
<i>Desaliento</i>	22
CAPÍTULO IV -PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: EL CUERPO	24
<i>Adiestramiento del cuerpo</i>	24
CAPÍTULO V - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LAS EMOCIONES ...	32
CAPÍTULO VI - PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA MENTE	38
CAPÍTULO VII - PREP. PARA EL CAMINO: PECADOS Y VIRTUDES	47
CAPÍTULO VIII - EL CAMINO	49
<i>Dos grandes verdades</i>	50
<i>El gradual cambio de actitud</i>	51
<i>El puente entre la conciencia inferior y la superior</i>	52
<i>Conciencia espiritual</i>	56
<i>Órganos físicos de la conciencia espiritual</i>	59
<i>Los cuatro estados de conciencia</i>	62
<i>Las tres salas</i>	64
<i>La cuarta etapa: turiya</i>	74
CAPÍTULO IX - EL MÉTODO	76
<i>El regreso</i>	83
<i>Estudio</i>	84
<i>Auto-conocimiento</i>	85
<i>Amor y servicio</i>	89
<i>Palabras finales</i>	90
<i>Algunos libros especiales</i>	92
CAPÍTULO X - LA MEDITACIÓN CLÁSICA DEL SEÑOR BUDA	94

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Es una verdad trillada que el mundo está hoy en el umbral de una Edad completamente nueva.

La vida transcurre en ciclos, nunca en una línea invariablemente recta. Este gran principio rige por doquier. Jamás hubo un anochecer que no condujera a un amanecer, ni un invierno que no anunciara otra primavera. Los “días” de la vida del hombre siguen exactamente el mismo orden. El primer arco de la vida del hombre es de salida, de crecimiento y aventura; el segundo es de regreso, de fuerzas que lentamente disminuyen, del caer de la paz del atardecer.

Esto no es cierto solamente de un día o un año o un ciclo de vida, sino también de la vida de cada nación, civilización, planeta, sistema solar y hasta del ilimitable universo. Es la universal ley cíclica, el movimiento eterno, el rítmico flujo y reflujo de toda la Naturaleza. De ahí que una nación se extinga y cese, pero las almas que la formaron renacen en una nueva raza. Podemos ver rastros del romano colonizador y legalista en el moderno británico; y del meticuloso y artístico griego en el francés de hoy. Las civilizaciones que las naciones promueven e incorporan, tienen su gran Día, y pasan, y de sus cenizas surge un nuevo y más amplio concepto de la vida. El conjunto de la conciencia de la humanidad que avanza pasa por muchos de estos ciclos, y en este proceso, si bien se destruyen las formas, persiste la vida inmortal y vuelve a expresarse de nuevo.

Uno de estos ciclos de aproximadamente 2.000 años está llegando ahora a su término. La Humanidad está a un día de marcha más cerca de su hogar. Signos del cierre de un ciclo son las crisis, caos, cambios y cataclismos universales, de los cuales emerge lentamente el contorno de uno nuevo. Por ejemplo, es claro que ahora ha pasado la edad del aislamiento, de los imperios, del dominio de una nación sobre otras. Las comunicaciones vía inalámbrica, la radio, la televisión, los aviones, etc., presagia la realización de un sueño del poeta Tennyson: “El Parlamento del hombre, la Federación del mundo”. La Nueva Edad que ahora nace verá el crecimiento del principio de cooperación entre todas las naciones y clases, y por lo tanto el final de las guerras, con su acompañante pobreza, por el resto de la vida de este planeta.

Cambios tan grandes son producto del crecimiento de la conciencia del hombre; y eso se refleja en el mundo del pensamiento religioso más marcadamente que en el mundo de las relaciones sociales, siendo este último, producto del primero. El hombre está pasando de la idea del Dios Trascendente a la del Dios Inmanente; y sobre todo, Dios Inmanente en el más profundo corazón del hombre. De ahí el rápido y extraordinario crecimiento del interés público en el misticismo, el ocultismo, la yoga, y la vida de grandes Santos y Sabios. Hace ochenta años observó un Adepto que una ola de misticismo corría sobre Europa. Ahora avanza sobre todo el mundo, y miles se vuelven hacia dentro, buscando a Dios, tratando de encontrarle, buscando dentro el Reino del Cielo y la felicidad perdurable.

Esa es verdadera religión; como dijo el Deán Inge, el misticismo, el conocimiento directo de Dios, es verdadera religión, y sin sus grandes santos, conocedores y amantes de lo Real, ningún sistema religioso exotérico podría durar. Más y más almas están buscando internamente, tratando de encontrar el camino de la divina reali-

zación. Esto nos lleva a otro gran principio de la Naturaleza: todas las cosas devienen. Dentro de la bellota yace el futuro gigante del bosque; dentro de la semilla la hermosa flor; y dentro del alma del hombre el futuro Dios, el Hombre Perfecto. Es destino del hombre que algún día aprenda a zambullirse en los misteriosos abismos de su glorioso ser, pues solo allí encontrará verdadera sabiduría y poder para servir.

Esta creciente necesidad humana están afrontándola hoy por todos lados numerosas escuelas de pensamiento místico y oculto, algunas de ellas sinceras y leales, y otras menos sabias y no bien informadas. He escrito este libro para tratar de hacer mi pequeña parte en ayudar a esta surgente oleada de buscadores de la Realidad, donde estén, y ya sea que formen parte o no de algún grupo religioso o místico. La Realidad es la “verdad desnuda” en todas partes. No tiene nombre, ni rótulo, ni secta. En el camino hacia Ella la vestimos con los ropajes de pensamientos en que nos formamos o en que estamos sumergidos. Pero la Realidad es una sola, simple, bella. Es la resplandeciente cumbre del gran Monte de Dios, y el minúsculo hombre puede comenzar a ascender desde cualquier punto al pie del monte, y tomar la senda que le parezca mejor. Pero cuando llegue al resplandeciente pico, todos los caminos se habrán unido, y no quedará sino lo que el noble Plotino llamó “el vuelo del solitario al Único”.

CAPÍTULO II

LA PERSONALIDAD Y EL EGO

Para entender la técnica de este gran camino tenemos que comprendernos a nosotros mismos y la constitución de nuestras almas, y también tratar de vislumbrar esa persona que realmente somos. Podemos mirarnos en un espejo, y vemos un cuerpo, sano o enfermo, bello o no, y decimos: “Esto soy yo”. Sin embargo, un ligero pensamiento nos mostrará que esto no puede ser así, pues cuando viene la muerte este cuerpo se deshace y desaparece, mas todos tenemos una firme convicción de que nosotros no desaparecemos. Es una intuición fiel. El hombre no es solamente este cuerpo visible a los ojos físicos. Hay mucho más que eso en él.

Con este cuerpo, el hombre, se mueve y actúa objetivamente. Pero mucho más importante para él son sus pensamientos y sentimientos subjetivos. ¿Se originan ellos en el cerebro y las células nerviosas del cuerpo? Si así fuere, entonces también cesarían de existir con la muerte.

Es un hecho conocido, cada vez más comprobable por la razón y los sentidos en estos maravillosos tiempos, que el hombre vive simultáneamente en varios mundos de conciencia, que se manifiestan en estados de materia más o menos densos o de diferente poder vibratorio. Debe recordarse que no hay ninguna forma de conciencia que no se exprese por medio de alguna forma de materia. Hay muchos planos o estados de conciencia y de materia que interpenetran el mundo físico; en uno de ellos, el pensamiento y

la actividad mental son los factores condicionantes, y en otros se expresan la sensación y la emoción. Estos dos juntos constituyen el mundo síquico, o mundo del “alma”. En estos tiempos modernos, se ha tratado de explorar el mundo del alma, desde dos puntos de vista: uno desde el de la materia o forma, y desde el de los poderes de conciencia del alma. H. G. Wells escribió que el gran adelanto científico del futuro se haría en el campo de la psicología; y Oliver Lodge dijo que la futura incumbencia de la ciencia sería explorar y delinear el mundo del alma, partiendo de la ya bien atestiguada telepatía.

Para comprender esto tenemos que estudiar los numerosos libros escritos por ocultistas. Quizás sea suficiente pensar en nosotros mismos como un ser triple: cuerpo, alma y Espíritu.

El cuerpo es el instrumento de acción y experiencia. A través de los sucesos de la vida que nos vienen con tan rápida secuencia, formamos hábitos mentales, conceptos, ideas. A éstas las llamamos experiencia, y más o menos basados en ella, actuamos. No despreciemos el cuerpo, como lo hicieron algunos místicos primeros. Es un instrumento muy valioso para el crecimiento del alma. No somos en realidad ese cuerpo, nosotros hacemos uso de él. Por medio de sus nervios sensitivos obtenemos impresiones que convertimos en conceptos mentales. Por medio de sus nervios motores actuamos sobre nuestro ambiente.

¿Qué es, entonces, el alma que usa ese cuerpo como por “ósmosis”? Pues el pensar y el sentir se originan en los mundos del Ser más internos y sutiles, en donde son poderes de la Naturaleza, vivientes, creadores y vibratorios, que inmediatamente ponen en vibración sincronizada (aunque a un voltaje reducido) el cerebro y las células nerviosas del cuerpo, trasladando así estos poderes a la conciencia física.

Y, ¿qué es el Espíritu? Algunas personas confunden los dos términos, alma y Espíritu, y los consideran intercambiables; pero en el griego original son palabras completamente diferentes. Espíritu es en griego *Pneuma*, que prácticamente tiene el mismo significado que la palabra latina *Spiritus*, que indica aliento vital. La Vida Eterna alentó en el hombre sicofísico el Aliento de la vida, y él se convirtió en un alma viviente e inmortal. Ese tercer factor en nosotros es la parte eterna e imperecedera de nosotros que dura por siempre. “Él no muere cuando se mata el cuerpo”.

El Espíritu, en nosotros, es el Verbo de Dios hecho carne, aquello que la Inteligencia Creadora habló para expresar Su Pensamiento. Y mientras el “cielo” y la “tierra” de nuestros seres interno y externo, o síquico y físico, pasarán y serán creados de nuevo una y otra vez, el Verbo en nosotros jamás pasará ni dejará de ser.

Este es nuestro “Ser Superior”, y como es natural, lo consideramos por encima de nosotros. Aquello que piensa, que siente y que actúa, con sus planos de existencia y de expresión, constituyen los instrumentos de ese Ser superior, los medios por los cuales él adquiere experiencia y crecimiento. En ese plano superior de existencia, todos somos “Hijos de Dios”, pues no hay un solo hijo del hombre, por abandonado y degradado que esté, que no lleve en sí esa chispa de Belleza y Eternidad, profundamente oculta en él. Es una herencia irrenunciable.

¿Cómo podremos visualizar este Ser que realmente somos, ya que no podemos verlo ni tocarlo ni examinarlo con nuestros sentidos físicos? Ahí es donde entra la poesía de las escrituras religiosas. Por medio de figuras, símbolos y analogías, las escrituras indican lo indescriptible, lo inconmensurable. El primer capítulo del Génesis dice que Dios hizo al hombre a Su imagen. ¿Indica eso nuestro cuerpo físico? En un sentido sí, para el ocultista, pues sabe que el cuerpo del hombre es un conjunto simbólico que indica los Poderes

Cósmicos relacionados con cada una de sus partes. Pero para el hombre corriente puede leerse esto más fácilmente en términos de la conciencia, y ahí descubriremos el verdadero significado de la Triple Deidad presente en más de una gran religión.

El pensamiento aspira a la Sabiduría; el único sentimiento creador perdurable es el Amor; los resultados de la acción son experiencia, que nos da Poder. El Espíritu en el hombre, tal como la Fuente de donde provino, es perfecta Sabiduría, Amor y Poder, pero en muchos millones de hombres está profundamente oculto. Difícilmente puede notarse su belleza, mas ahí está. El Espíritu en el hombre crece como crecen las flores, desde una semilla. Primero esa semilla tiene que “caer”, hundirse, perderse en el negro cieno. Mas el crecimiento avanza en la oscuridad. Solo se le nota cuando aparece un pequeño tallo sobre el suelo; y aun entonces para nosotros “no aparece todavía lo que seremos”. Pero, alimentada por las aguas del cielo, la lluvia de lágrimas, aflicción y pérdidas, fortalecida por los vientos, y estimulada por la luz solar del gozo y la Justicia, la planta divina sigue creciendo, hasta que al fin una flor aparece y llena el aire con su belleza y su aroma, para lo cual todo cuanto ocurrió antes fue preparatorio.

Así crece el Espíritu en el hombre. Por muchas vidas germina en la oscura entraña de la Naturaleza. Hasta que un día empieza a influir en la “naturaleza humana”, en los momentos de inspiración, de amor abnegado, de sacrificio, en éxtasis de respuesta a la belleza y la verdad. En alguna vida, el alma vislumbra el Camino y escoge seguirlo hasta que, después de muchas vidas, llega el Día en que la gloria completa de la Divinidad interna florece y llena el ambiente del alma con el aroma de paz y felicidad inefables.

Las escrituras de India dicen que el alma del hombre es como la flor del loto. Sus raíces están hundidas en el fango del río, pero crece a través de las aguas hasta que su hermoso pimpollo se abre

al sol en la superficie del agua. Esta flor es lo Real, lo Eterno en nosotros, “el hombre para quien jamás sonará la hora”, la verdadera Fuente, en medio de las tinieblas de la tierra, de todo cuanto hay de bello, bueno y verdadero.

En lo íntimo de nuestros corazones todos “amamos a Dios”, en el sentido de que todos buscamos la belleza y la verdad y el gozo que realizarlo proporciona. Creemos que eso debe buscarse afuera, o que alguien nos lo puede dar o enseñar. Lo cierto es que está dentro de nosotros, esperando siempre que lo busquemos y lo hallemos, con la paciencia de la eternidad. El Cristo lo llamó “la perla de gran precio”, el Reino de los Cielos que está dentro, y dijo que si un hombre supiera siquiera dónde está oculto, vendería todo cuanto tuviera para comprar ese sitio y cavar allí en su búsqueda. En verdad no será encontrado si no al precio de todo cuanto nosotros, la personalidad, tenemos aquí.

Ese “sitio” es nuestra naturaleza humana, la Madre Naturaleza, la gran *mare* o mar del noúmeno de la materia, llamada en el Oriente *Mulaprakriti*, Madre Materia, en cuya oscura entraña se gesta el “hijo de Dios”, nuestro divino Ser, hasta nacer algún día a la plena auto-conciencia. Dijo el Señor a Nicodemo: “Quien no naciere de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios”. No te maravilles de que haya dicho: “Es necesario que nazcáis de nuevo” (Juan, 3: 5-7). “Nazcáis de nuevo” a la conciencia espiritual, como el “dos veces nacido” del Oriente; “naciere de agua” —el símbolo de la materia que siempre está cayendo hacia abajo— y “de Espíritu”, cuyo símbolo es el fuego que siempre va hacia arriba y nunca disminuye aunque con él se enciendan muchos otros fuegos.

Así nuestra naturaleza espiritual nace de una madre humana y un Padre divino, oculto. Podemos acercarnos cada vez más a Él pero nunca lograremos penetrar finalmente en Su inconmensurable infinitud.

El Señor Cristo usó otras símiles. Habló de los “Ángeles” de los pequeñuelos que “ven sin cesar el rostro de mi Padre que está en los cielos” (Mateo 18:10). Y claramente proclamó, como lo han hecho todos los grandes Instructores, la Divinidad del hombre. “Dioses sois”, dijo una vez, citando al Rey David cuando cantó: “Dioses sois; y todos vosotros sois criaturas del Altísimo” (Salmos, 82:6).

San Pablo enseñó de la manera más maravillosa la verdad de esta Divinidad interna. Ciertamente las Epístolas Paulinas son en su mayor parte tratados sobre este tema. “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?” (I Corintios, 3:16). San Pedro habla de “el hombre interior del corazón, ataviado con la incorrupción” (I Pedro 3:4). San Pablo lo llamaba “Cristo en vosotros, la esperanza de gloria”, y suspira así por su gente: “Hijos míos, por quienes siento de nuevo los dolores del parto, hasta que se forme Cristo en Vosotros” (Gálatas, 4:19).

Podemos usar otro símil, e imaginar esa Divinidad Pura dentro de nosotros como una Viviente Llama de Dios, rodeada por un globo formado por nuestro triple ser mental, emocional y corporal. Y lo que entonces nos corresponde hacer, aunque lentamente, pues puede tomarnos más de una vida, es purificar y limpiar el globo, y descubrir la Llama para que resplandezca y brille más y más para bendición y confort de los hombres.

El Espíritu en el hombre tiene su propia gran conciencia y sabiduría espiritual y amor, que no son los mismos que el pobre reflejo de ellos que llamamos conocimiento y amor humano, aunque puede iluminarlos cuando tenemos contacto con nuestra Divinidad. No tenemos que capturarlos, está siempre ahí. Es Verdad, es Amor, es Gozo. No puede encontrarse más que en nosotros mismos.

El Espíritu en el hombre es el hijo pródigo de la gran alegoría. Por muchas vidas se hunde más y más en el cieno, pero hay una cosa que nunca puede perder, pues es su mismo Ser: el hambre de

Verdad, de Amor, de Gozo, o sea el Hambre de Dios. Este es el verdadero sentimiento religioso, el “instinto hogareño” del Espíritu humano. Pues, como dice San Agustín: “Tú nos creaste para Ti, y nuestros corazones están siempre inquietos hasta que hallen su descanso en Ti”. Como el agua busca siempre su propio nivel, así el Espíritu de Dios en el hombre busca siempre su unión con el Espíritu de Dios en el Universo. “El Espíritu humano evidencia el Espíritu de Dios, como una sola gota de agua prueba la existencia de una fuente de donde debe haber venido” (Isis sin Velo).

Esta es la parte más profunda y “original” de nosotros. Lo que se llama “pecado original” es solamente lo que en Oriente se llama *Avidya*, agnosis, ignorancia, carencia de la verdadera sabiduría. Pero esa es una ley de la Naturaleza. ¿Acaso la semilla muestra ya la belleza que contiene, y el niño muestra el conocimiento de su padre?

¿Cómo saber si hemos alcanzado un punto donde podamos comenzar la búsqueda de nuestra propia Divinidad? El mismo pensar en ella es el comienzo, pues jamás podemos encontrar algo en que no creemos. Así el primer paso es “fe”, que ha sido definida como “el conocimiento no aprendido del alma”. Cuando está bien señalada, se llama “vocación”, que significa una voz que llama, la voz de nuestro Ser eterno. HPB dijo que muchas personas del mundo actual son capaces de encontrar y de hollar esa senda interna, pero que no se han dado cuenta de ello en su conciencia cerebral. Una vez el Maestro KH le escribió al Sr. Sinnett: “Lo que el hombre interior ha anhelado durante largo tiempo, el hombre exterior, el hombre carnal, no lo ha ratificado” (*Las cartas de los Mahatmas a A. P. Sinnett*). Teniendo oídos, el hombre externo no ha escuchado todavía. El Señor Gautama dijo palabras similares a sus monjes. Les dijo que había centenares de jóvenes en el mundo que gustosos seguirían la vía superior con el solo hecho que alguien se la señalara.

En estos días maravillosos, esto es cierto cada vez más, pues el número de los “elegidos”, de los buscadores fieles, crece con el paso de los años. Con la esperanza de que pueda abrir los ojos de algunos, y hacer que algunos busquen y hallen el sendero de la felicidad pura y de poder ayudar, se ha escrito este libro.

Dibuje el lector en una hoja en blanco, dos triángulos equiláteros; uno con el vértice señalando hacia arriba, y el otro, debajo del anterior, con el vértice señalando hacia abajo. Uniendo los dos triángulos, que están separados unos pocos milímetros, dibuje un “puente”.

El significado de esta figura es el siguiente:

El triángulo superior indica nuestro aspecto Divino. Divídase en tres zonas horizontales. La de arriba indica la Voluntad Espiritual que da el propósito de la Vida. La intermedia, el Amor Eterno, que resplandece como el Sol sobre todo. La inferior, la Inteligencia Eterna, que conduce a la Sabiduría y al Conocimiento Espiritual.

El triángulo inferior indica nuestro aspecto Humano. Divídase también en tres zonas horizontales: la de arriba indica la Mente, para observar y comprender; la intermedia, el Corazón, para responder a la Belleza y Amor, y para irradiar Belleza y Amor; la inferior, el Cuerpo, para experimentar y servir.

Esta triple personalidad es el vaso de cristal que debe limpiarse y purificarse, pues dentro de él arde la Llama Divina, la fuente de toda bondad y belleza.

El “puente” que une los dos aspectos, es el *Antahkarana*. La Mente y el Corazón, purificados de egoísmo constantemente aspiran hacia su contraparte divina.

CAPÍTULO III

PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA VOLUNTAD

La voluntad es el factor de importancia suprema en toda labor oculta y en el crecimiento espiritual. El mágico poder creador de *kriyashakti* es el poder del “pensamiento y voluntad concentrados”. No solo significa habilidad para escoger el camino, sino también para perseverar, para mantenerse en él.

Este poder es frecuentemente uno de los puntos más débiles en la constitución del hombre moderno. Toda nuestra vida moderna, muelle y confortable, tiende a reducir la voluntad y el poder de resistencia, inteligencia para ver el mejor camino, voluntad sostenida para hollarlo, son necesidades absolutas en cualquier aventura, material o espiritual.

El poder de la voluntad no se posee por arbitrario don de lo alto. El hombre que lo tiene es porque lo ha desarrollado en vidas pasadas. La inmensa mayoría de los hombres carece de este poder. Pero puede desarrollársele. Solo hay un modo para ello: adquirir la facultad de poder decirnos “no” a nosotros mismos; de poder afrontar desengaños, pérdidas, fracasos, sin desfallecer en nuestra determinación final. Comiencen pronto, si algunos de los que leen estas palabras son jóvenes.

La voluntad es una forma superior del deseo. Es un deseo elevado e impersonal, que se considera recto, necesario, altruista; es opuesto a la propia satisfacción personal, al placer momentáneo, a la propia

complacencia inferior. El hombre desenfrenado jamás puede llegar a ser el santo, el iluminado, el que irradia a Dios.

El poder de voluntad se desarrolla por la privación, negando al mezquino yo en toda ocasión posible, hasta que deje de pedir o exigir y obedezca sin vacilar los inteligentes mandatos del Ser Superior. Algunos de los lectores habrán leído un espléndido artículo del Dr. Cronin en el *Reader's Digest* de febrero 1956, titulado "A menos que te niegues a ti mismo". Ahí habla el Dr. Cronin de un famoso físico, Nikola Tesla, que desde niño empezó a practicar esto: "si había algo que especialmente me gustara, un dulce, un chocolate, un bizcocho, prescindía de eso, aunque me doliera. Si había alguna tarea o ejercicio que me disgustara, lo hacía, aunque me provocara. Con el paso de los años, cesó el conflicto. Mi deseo y mi voluntad se unificaron".

Ese es el verdadero ascetismo, tan menospreciado ahora, que otorga al hombre poder soberano.

Los Santos lo sabían muy bien, y así vemos a Santa Teresa de Lisieux cerrar el libro que estaba leyendo, en la parte más interesante, en mitad de una frase, en el momento en que sonaba la campana del convento; y refrenando su natural curiosidad e interés en una carta hasta el día siguiente. Los primitivos santos cristianos llegaban al extremo de inutilizar su cuerpo por negarlo y despreciarlo. El Sendero Medio del Señor Gautama consistía en no tratar mal el cuerpo ni complacerlo; lo mismo las pasiones y deseos que lo mueven.

El pequeño yo de nuestro cuerpo, mente y emociones ordinarias debe aprender a obedecer la voluntad del Ser interno, y sufrirá amargamente hasta que se habitúe y se aplaque. Esta batalla es el primer paso, y como dice un proverbio francés: "el primer paso es el que cuesta".

Aspecto de una voluntad débil es el hábito de la indecisión. Nadie que tenga esa costumbre puede durar feliz. Solo hay un medio de

curarlo: tomar una decisión, aunque sea equivocada (ya aprenderemos de sus resultados) y afirmarse en ella, aunque la mente y las emociones se rebelen, protesten, den razones en contra y nos torturen. Conozco esas torturas porque yo tenía esa costumbre. Tan pronto toma una decisión, el yo inferior empieza a pensar que ha debido tomar otra. No escucharlo.

Además la persona indecisa está siempre buscando consejo que casi nunca sigue. Una gran cosa que tiene que aprender el aspirante a ocultista es a tomar sus propias decisiones, y especialmente encontrar y seguir la voluntad de su propia Divinidad. Nadie la conoce tan bien como uno mismo. No debemos dejarnos influir por otros, por plausibles que parezcan sus argumentos.

Claro que esto implica dolor y sufrimiento. Pero, ¿acaso el atleta rehúsa la incomodidad de entrenarse para su gran carrera? ¿Acaso el hombre ambicioso logra lo que busca si no está dispuesto a prescindir de su propia comodidad y hasta del reposo necesario, y dedicar largos años al esfuerzo continuo? ¿Por qué ha de ser diferente el caso de la mayor de todas las empresas en el universo?

Una cosa debe recordarse siempre: que nuestro “yo inferior” ha de ser el instrumento de nuestro Ser real; ese yo inferior que consiste de un cuerpo mental o mente, de un cuerpo emocional de sensaciones, deseos y pasiones, y de un cuerpo físico que más a menudo es la víctima que el originador de erróneos modos de pensar y vivir, pues generalmente no es el cuerpo el tentador del hombre, sino que las imágenes mentales evocadas por las pasiones son las que lo tientan. Estos tres cuerpos son todos criaturas de los hábitos. Si perseveramos, se habituarán gustosos a buenos hábitos como lo están a los malos. Y así, como dice el Bhagavadgita, “lo que al principio era como veneno, al final es como néctar”, le llega al hombre que valientemente persevera.

No debemos forzar la personalidad por medio de la personalidad; es con el pensamiento del Inmortal Gobernador Interno, con la creciente vislumbre y amor a lo Bello, lo Bueno y lo Verdadero, que hacemos que nuestro yo inferior sea más y más un canal de esa Belleza.

Hay dos cosas que debemos tratar de adquirir y retener desde el principio mismo: recta selección, y poder para no desalentarnos.

RECTA SELECCIÓN

Preguntémonos: “yo que aspiro al crecimiento espiritual, ¿por qué razón lo deseo?” Seamos absolutamente honrados con nosotros mismos; desarrollemos la capacidad de vernos sin alabanza ni vituperio, sino solo con el deseo de comprendernos.

¿Deseamos ser felices y espiritualmente seguros por nosotros mismos? ¿Deseamos ser, o llegar a ser, algo bello, especial, digno de alabanza? ¿Queremos que otros nos admiren, de modo que desde nuestra exaltada posición nos inclinemos para “ayudarles”? Es decir, ¿lo que queremos es hacer de “Dios”, Belleza Eterna, una dependencia, un adorno, un accesorio de nuestro yo personal?

Todo esto es muy natural, y la Dra. Besant nos dijo una vez que es legítimo usar la ambición personal como base para vencer nuestras peores faltas, pero que al final debemos renunciarlo completamente. Dice en el libro *Luz en el Sendero*: “Detente y medita un poco. ¿Es realmente el camino lo que deseas, o es que tu fantasía te ofrece una vaga perspectiva de encumbradas alturas que escalar, o un gran porvenir que abarcar? Ten presente la advertencia. El camino ha de buscarse por él mismo, y no por el bien de tus pies que lo recorrerán”.

Solo el puro amor a Dios como Belleza y Verdad, y el amor al hombre y a toda forma de vida, puede acercarnos a Dios, cuando se ha perdido el amor a nosotros mismos, por alto y admisible que sea. Que nos convirtamos en canales puros e inegoístas del Divino

Amor, de la Sabiduría Divina, del Poder Divino, a fin de ayudar, esta es la única voz que puede oírse en los recintos del Cielo. ¡Qué difícil! ¿Podemos hacerlo? Sí, gradualmente; orando, aspirando, comprendiendo, practicando.

DESALIENTO

Jamás, jamás hemos de dejarnos deprimir. Al comenzar no nos damos cuenta de la inmensidad de la meta, ni de lo largo y oscuro del camino inicial. “Lerdamente asciende el camino con los años. El esfuerzo debe continuarse en el gozo o en el dolor, en salud o enfermedad, en prosperidad o pobreza. Levantarse después de cada caída, y gradualmente adquirir valor, fe, voluntad de triunfar y capacidad de amar... Al principio encontraremos lucha, sacrificio y sufrimiento, como en cualquier disciplina dirigida a adiestrar la mente, los órganos o los músculos. Más tarde nos traerá algo de inestimable valía, un peculiar gozo indefinible que hay que haberlo sentido para entenderlo. Solo en quienes han servido fielmente todas sus vidas, el espíritu continúa remontándose hasta el final mismo” (Alexis Carrel).

Sta. Teresa de Lisieux tomó en su primera comunión una resolución que jamás rompió: “Jamás me dejaré desalentar”. La desesperación es la otra cara del egoísmo, que es nuestro único enemigo en el camino. “Que levante su yo con su Ser, y no deje que el yo se deprima; pues en verdad el Ser es amigo del yo, y también el Ser es enemigo del yo” (Bhagavadgita).

El motivo recto y la curación para el desaliento, los resume un Instructor en estas pocas palabras: “Debes vivir para los demás y con ellos; no para ti ni contigo” (Un Adepto a W. Q. Judge).

“Antes que puedas acercarte a la primera puerta, tienes que aprender a separar tu cuerpo de tu mente, a disipar la sombra, y a vivir en lo eterno. Para ello, has de vivir y alentar en todo, como

todo cuanto ves alienta en ti; has de sentir que resides en todas las cosas, y todas las cosas en el Ser...”.

“Instructores hay muchos; el Alma Maestra es una, *alaya*, el Alma universal. Vive en ese Maestro como un rayo vive en ti. Vive en tus compañeros, como ellos viven en Él”.

“¿Has puesto tu corazón y tu mente a tono con la gran mente y el corazón de la humanidad entera?... así debe vibrar el corazón del que pretenda entrar en la corriente, respondiendo a cada suspiro y pensamiento de todo cuanto vive y alienta” (La Voz del Silencio).

CAPÍTULO IV

PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: EL CUERPO

ADIESTRAMIENTO DEL CUERPO

El plano físico es el camino por excelencia para adiestrar la voluntad, puesto que la materia misma de este plano tiene una preponderancia hacia el *guna tamasico* o cualidad de inercia o resistencia. Esto se debe a que el plano físico es un reflejo lejano del plano de la Voluntad Divina donde esa voluntad es como una oleada resplandeciente e irresistible. Y así las dificultades y problemas de la vida van haciendo surgir nuestro propio Atma, o inteligencia y voluntad.

Es más fácil adiestrar el cuerpo una vez que hemos aprendido a no identificarnos con él. Empléese un mes en recordar continuamente que no somos este cuerpo. “Aquí no tenemos ciudad permanente, sino buscamos una que ha de venir”. Esto es literalmente cierto, pues esta habitación nuestra está cambiando momento a momento, despidiendo partículas y absorbiendo otras. La “ciudad eterna” que todos buscamos más o menos inconscientemente, es la “Ciudad de Dios” en el interior, eterna, incambiable, inmortal.

Más de un símil se ha usado para designar el cuerpo. En el Génesis se le llama “La túnica de piel” que el señor hizo y dio al hombre. Como toda vestidura, se gasta y hay que renovarla después de algún tiempo. *Sir* Arnold Bennett lo llama “la máquina humana” que maneja el ingeniero invisible, nosotros. San Francisco lo llamó “el hermano asno”.

Como es una cosa viviente, que posee una tenue conciencia elemental propia, diferente de la de su dueño, o sea la conciencia colectiva de sus células, es mejor usar el término que se le da en “A los Pies del Maestro”: “el caballo que cabalgamos”. Supongamos, ahora, que no pudiéramos ir sino a caballo a cualquier sitio, ¿cómo cuidaríamos, entonces, nuestro caballo?, alimentándolo bien, limpiándolo y entrenándolo, ¿no es cierto? Bueno, eso es justamente, lo que hemos de hacer con nuestros cuerpos. Es una especie de animal, con instintos animales (que el hombre ha acrecentado enormemente con sus pensamientos y emociones), y tiene además un maravilloso e incesante poder de curarse a sí mismo, como lo han descubierto los practicantes de las medicinas naturistas.

Tiene una tenue conciencia elemental propia, distinta de la de su dueño. Esto nace del hecho de que todo cuanto hay en el universo tiene vida y es, por lo tanto, “consciente” en cierto grado, aunque la conciencia de un átomo es muy diferente a la conciencia humana. Como las células del cuerpo han actuado juntas tanto tiempo, han adquirido esa tenue conciencia colectiva. Obsérvese cómo cooperan bien las diferentes partes del cuerpo. Si un órgano recibe daño, todos los otros tratan de reemplazarlo en su trabajo. Cuando hay una herida, la inteligencia del cuerpo la repara maravillosamente. Hasta el momento de la muerte el cuerpo lucha virilmente, a veces contra una aplastante corriente, por reajustarse y curarse. Demasiado a menudo la inteligencia del cuerpo se ve frustrada y derrotada por la ignorante voluntad y deseos de su dueño, el hombre. El cuerpo es gobernado, como toda otra forma de materia, por la gran ley de conservación, instintiva y habitual.

Puesto que es una especie de animal, es criatura de hábitos, como todos los animales. Un caballo adquiere hábitos cuando se le está domando; un perro aprende pruebas; un gato obra siempre según los hábitos que se forma. Esto nos da la clave para el adiestramiento y

manejo del cuerpo. Bueno es para nosotros si nuestros padres nos inculcaron buenos hábitos durante la infancia, hábitos de levantarnos temprano, de moderación y abstención en las comidas y bebidas, de saber privarnos de cosas, y de conquistar en general la inercia natural del cuerpo. Pues esa preponderancia del *guna tamasico* en nuestro cuerpo es algo que debemos recordar siempre. Las escrituras Indas dicen que todas las formas materiales tienen alguno de los tres *gunas* o cualidades de la materia, en forma preponderante sobre las otras dos. Así tenemos que *tamas* o inercia es la cualidad preponderante en la materia física; *rajas* o vigorosa actividad es la cualidad del plano emocional que nos rodea y penetra, y de ahí la violencia casi irresistible de las pasiones y emociones; *sattva* o equilibrio entre las otras dos, reina más en el plano mental, o plano de la razón con su habilidad para juzgar y decidir.

Ahora tengo que mencionar los Siete Pecados Capitales del Catolicismo, que llaman “mortales” en el sentido de que “matan el alma”, o sea que inhiben completamente las más elevadas manifestaciones del alma: 1-Pereza (físico), 2-Ira, 3-Lujuria, 4-Codicia (emocionales), 5-Orgullo, 6-Envidia, 7-Avaricia (mentales).

Trataremos de los seis últimos en su correspondiente lugar, y tomaremos aquí el primero. El mayor vicio del cuerpo físico es la inercia, pereza, disgusto por todo esfuerzo. Esta inercia puede tomar muchas formas. Nos hace holgazanes, amantes de la vida fácil, incapaces de hacer esfuerzos; y hay otras formas más sutiles, tales como dejar para mañana lo que no queremos tomarnos la molestia de hacer hoy; falta de puntualidad, desaseo, desorden. El Dr. Alexis Carrel escribe: “Lo primero que tenemos que hacer es remover los obstáculos que impiden nuestro desarrollo espiritual... Es necesario renunciar a aquellas actitudes mentales que de tal modo atrofian la conciencia que equivale a un suicidio espiritual. La pereza es particularmente letal. La pereza no consiste solamente en no hacer

nada, en dormir demasiado, en no trabajar o en hacerlo mal, sino también en dedicar nuestro descanso a cosas estúpidas e inútiles. Parlería interminable, juegos de cartas, corretear sin rumbo en un automóvil, abusar del cine y de la radio, todas estas cosas reducen la inteligencia”.

La continua charlatanería consume nuestra energía nerviosa. Todas estas costumbres mencionadas son realmente mecanismos de escape. No queremos vernos cara a cara, o escuchar lo que nuestro Ser Superior desea que hagamos.

Estas cosas hay que dominarlas con la voluntad, recordando, como ya se dijo, que la inercia de la materia es un reflejo de la irresistible voluntad de los mundos espirituales.

Ahora podemos comprender el objeto de la vida física, con todas sus frustraciones, desengaños y obstáculos. Batallar contra ellos, dominarlos, hacerles resistencia cuando no podemos eliminarlos, pone en ejercicio más y más a *Atma* o voluntad espiritual.

Todo el que desee triunfar en cualquier empresa sabe que tiene que vencer esta inercia. Para sobresalir en el deporte se necesita un pesado y prolongado adiestramiento anterior. San Pablo usa este mismo símil, cuando escribe: “corred de tal modo que podáis vencer”, y agrega que todos los que buscan destreza son moderados en todas las cosas y subyugan el cuerpo. Su propio triunfo lo deben, dice, a días y noches de esfuerzo, con energía, perseverancia, y resistencia sin medida. ¿Por qué hemos de pensar que los grandes trofeos de la vida espiritual pueden alcanzarse con menos esfuerzo?

Por tanto, vencamos la pereza, la inercia, la indecisión, el disgusto por todo esfuerzo. Debiéramos conservar viva en nosotros, siempre, la facultad de esforzarnos, de “pasar penas”.

Entonces, recordemos la inherente tendencia de todas las formas materiales a crear hábitos. Con el transcurso de la vida adquirimos muchos hábitos malos; comer demasiado, fumar, dejar que otros

hagan lo que nosotros debiéramos hacer. Bien para nosotros si en los primeros años adquirimos buenos hábitos, pues es más difícil cambiar cuando van pasando los años. Sin embargo puede uno cambiar si tiene la voluntad, resistencia, persistencia, para resistir el dolor de romper un mal hábito y formar uno nuevo. Vale la pena hacerlo.

No temen el dolor o el sufrimiento de “deshacerse de algo”. El primer Sendero, el de Purificación, significa ascetismo y voluntad. Pero el dolor y el sufrimiento son los oscuros ángeles auxiliares del hombre, sin quienes no sería él sino un autómatas egoísta e insensible. “La armonía”, escribe HPB, “es la ley de la vida, y la discordia es su sombra, de donde nace el sufrimiento, que es el instructor, el que despierta la conciencia”. Aquí hay dolor, no podemos escaparnos de él, de modo que tomémoslo de la mano, a este misterioso y admirable mensajero de los Dioses. Los antiguos Celtas decían que un hombre que sufría mucho estaba “forjando su alma”.

¿Cómo hemos de alimentar el cuerpo, el “caballo que cabalgamos”? Hay que tener en cuenta la edad, la herencia y las circunstancias. En “A los Pies del Maestro” se dice: “Debes estudiar profundamente las leyes ocultas de la Naturaleza, y, cuando las sepas, arreglar tu vida de acuerdo con ellas, usando siempre la razón y el sentido común”.

No todos pueden hacerse vegetarianos. Si es posible, deje gradualmente de comer carnes. Los largos y anulosos intestinos del hombre no están adaptados para asimilar la carne, como sí lo están los más cortos y lisos de los animales carnívoros; de ahí la tremenda absorción de toxinas por el hombre. Los médicos han descubierto ahora que es la grasa animal, y no la vegetal la que causa obstrucciones con sedimentos en las arterias, y de ahí la abundancia de trombosis, una de las mayores causas de muerte en el hombre moderno. La carne que tiene peor efecto sobre el aura

síquica y los centros cerebrales es la de res. Algo de la naturaleza del animal entra en nosotros junto con su carne. ¡Los caníbales en sus ceremonias se comen a un valiente enemigo para que su valor entre en los que participen de su cuerpo! Las tropas japonesas acostumbradas a comer arroz, fueron alimentadas con carne durante la guerra para hacerlas mejores en la pelea.

Los mejores alimentos para los que quieren llevar una vida espiritual, se describen como *sattvicos* en el “Bhagavadgita”: “Alimentos que aumentan la vitalidad, la energía... deliciosos y blandos”. Los alimentos *sattvicos* incluyen los granos, frutas, vegetales frescos sin cocer que crecen encima de la tierra, y leche. Pero en esto también hay que ejercitar un prudente discernimiento. No está bien dejar la carne para tratar de vivir solo de almidones y té. Todo esto puede estudiarse fácilmente en estos tiempos.

El principal enemigo es la glotonería. Las escrituras Indias dicen que uno debe llenar el estómago con un tercio de alimento y un tercio de agua y dejar el otro tercio para Shiva. O, dicho en las bien conocidas palabras de *Sir Philip Sydney*, debemos “levantarnos de la mesa con apetito”. HPB dice que nada es tan destructivo para los impulsos superiores y más sutiles, que la glotonería. Muy a menudo la glotonería es una “compensación” para alguna satisfacción emocional que hace falta; una persona desengañada suele apelar a la comida.

El alcohol tiene un defecto todavía peor. No es raro que el Budismo y el Islamismo lo prohíban. El alcohol volatiliza y afecta muy adversamente los centros cerebrales por medio de los cuales puede entrar la conciencia espiritual al cuerpo físico. Recuerdo a un hombre que había sido un gran bebedor, pero había dejado el alcohol para dedicarse a una vida de meditación, que me decía cómo le dolía la cabeza cuando meditaba, pero que a pesar de ello iba a perseverar. “Claro que tiene que dolerle”, le dije, “tiene Ud.

que esperar con paciencia hasta que se desvanezca el efecto de todo el alcohol que ha bebido”. Hay que tomar nota de que debe disminuirse la meditación siempre que se sienta dolor o tensión en la cabeza, porque indica tensión en las células nerviosas, y si se persiste acabará por derrotar todo propósito elevado.

En cuanto al fumar, se dice que los fumadores en exceso corren el riesgo de cáncer pulmonar. Hablando esotéricamente, el fumar afecta con el tiempo el interpenetrante y radiante cuerpo síquico, espesándolo y haciéndolo menos sensitivo. Romper el hábito de fumar demanda un terrible esfuerzo, porque es realmente una droga que se ha arraigado. Especialmente las mujeres deben dejarlo, pues algunas niñeras me han contado de niños que nacen impregnados de nicotina.

¿Qué decir del ejercicio? Claro que tenemos que usar nuestros músculos, para que no se atrofien. El mejor ejercicio del mundo es caminar con brío, pues masajea los músculos abdominales. Algunas tareas caseras hacen esto mismo. Los músculos más importantes de desarrollar no son los de los brazos y las piernas, sino los del abdomen, la espalda y el cuello. Para este propósito hay algo bueno en la *Hatha Yoga*. Cierta sistema de ejercicios puede aprenderse en un libro, como por ejemplo el que escribe un Raja Indo, titulado “Los diez Puntos para la Salud”; también “Siempre Joven Siempre Sano” por Indra Devi.

Hay otro aspecto de la vida física que demanda el ejercicio del pensamiento y de la voluntad; es el de planear nuestras actividades, lo que debemos hacer y lo que no debemos, para utilizar bien el tiempo y no malgastarlo; el hábito de decidir después de pensar debidamente. Muchas personas querrán indicarnos cómo hemos de vivir. Pero no seremos felices a menos que nosotros mismos lo decidamos. El Dr. Edward Bach, el piadoso médico que dejó su trabajo de bacteriólogo para curar con flores a la gente, escribió:

“Nuestro único deber es el de obedecer los dictados de nuestra propia conciencia, y esto jamás tolerará el dominio por otra personalidad... Tenemos que darnos cuenta de que todo Ser está aquí para desarrollar su propia evolución conforme a los dictados de su Alma únicamente; y que nadie debe hacer más que estimular a sus hermanos en ese desarrollo”.

Me gustan ciertas líneas de un poema de *Sir* Richard Burton, el autor de la versión inglesa de “Las Noches Árabes”: “Haz lo que tu hombría te indica, sin esperar aplauso de nadie sino de ti mismo; que con mayor nobleza vive y muere quien traza sus propias leyes y las respeta” (El Kasidah de Haji Abdu El-Yazdi).

CAPÍTULO V

PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LAS EMOCIONES

Aquí también, lo primero que tenemos que comprender bien es que no somos nuestros sentimientos. Observémoslos moverse, urgirnos, crecer. El mismo cuerpo físico expresa a la vez deseo, pasión y amor. Movido por intereses puramente personales, el pequeño “yo” desea, se apega, agarra, como un niño que quiere tener alguna cosa. Todo esto se siente generalmente cerca de la cintura, e indica actividad en este centro de fuerza o *chakra* llamado plexo solar. El amor divino, menos personal, se siente en el *chakra* del corazón. Las emociones “inferiores” son de una onda vibratoria más lenta y brusca que los sentimientos “superiores”, y tienden hacia la parte inferior de la radiante e interpenetrante “aura” que nos rodea. Esto puede ser el origen de la costumbre cristiana de arrodillarse para meditar y orar, y del mandil masónico que simbólicamente corta así la parte inferior. Las emociones superiores brillan en la parte superior del aura; la aspiración espiritual se muestra siempre encima de la cabeza.

De los “pecados mortales”, los de lujuria y codicia son sentimientos relacionados con aferrarse y agarrar; la ira es la explosión del pequeño yo al verse frustrado o negado. Esto se ve fácilmente en los niños pequeños, pues ellos pasan en sus primeros años por todas las etapas de la evolución pretérita de la raza. Todos los niños pequeños, salvo excepciones raras, son naturalmente codiciosos,

egoístas, desconsiderados, apegados a las cosas. Todavía no están bastante crecidos para “dar”. Por desgracia muchas personas jamás crecen, y siguen exigiendo y agarrando durante todas sus vidas. El “Bhagavadgita” dice: “Triple es la puerta de este infierno detractor del Ser: lujuria, ira y codicia”.

Nótese una cosa acerca del deseo. Nos incita hasta que cedemos y lo satisfacemos. Pero no termina ahí; vuelve a surgir una y otra vez, cada vez más fuerte y pidiendo más. Y así jamás se supera el deseo cediendo a él. En el libro “La Voz del Silencio”, encontramos: “No creáis que la lujuria puede ser muerta, gratificándola o saciándola,.. Alimentando el vicio se expande y se fortalece”. Si tenemos voluntad y valor suficientes para soportar el dolor de negarnos al deseo, gradualmente cesará y no nos molestará más.

La pasión es una forma de deseo muy fuerte. Cuán difícil es controlarla y superarla, lo saben muchos. Pero si las pasiones son muy fuertes e incontroladas, inhiben completamente al hombre para alcanzar el Reino de los Cielos aquí en la Tierra.

Sin embargo, el mejor modo de tratarlas no es estar pensando siempre en ellas y luchando contra ellas, excepto cuando hay que hacerlo. Expulsándolas gradualmente mediante el cultivo de emociones y deseos más elevados, nobles y altruistas. El amor a la belleza, la respuesta a la amabilidad, la generosa apreciación de lo bello en el alma de otros, la ausencia de envidia, la preocupación sincera por la felicidad y bienestar de otros, el entregarnos con nuestras posesiones a los necesitados, y las facultades aun más altas de devoción, adoración, orientación inegoísta hacia la Belleza y el Amor Eterno, todas estas cosas, cuando se cultivan y crecen en nosotros, lenta pero seguramente extirpan los deseos inferiores. “El ser de materia y el Ser del Espíritu, jamás se juntan. Uno de los dos debe desaparecer, no hay lugar para ambos”.

Siempre es mejor reemplazar que simplemente extinguir. Esa es la verdad oculta en la parábola del Señor Cristo sobre el hombre que tenía siete demonios y los arrojó, pero como no los reemplazó por siete ángeles, los demonios se volvieron más fuertes que antes. La mera represión no es el camino. La vibración de las pasiones y emociones demuestra la presencia de materia síquica del tipo correspondiente en el Ser interno. Estimulando las emociones superiores edificamos gradualmente dentro de nosotros un tipo de materia superior correspondiente, que impide el regreso de las formas inferiores.

¿Qué, pues, hemos de desear, ya que el deseo en alguna forma es el poder motriz de nuestra vida?

Deseemos las cosas mejores y más bellas de la vida, y, finalmente, deseémoslas no para nosotros mismos sino para toda la vida que nos rodea, para que toda vida crezca en felicidad, en sabiduría, en poder, como Dios quiere que crezca, y no como los hombres suelen creer que debe crecer. En el libro “Luz en el Sendero” nos dice que “deseemos aquellas posesiones que puede tener el alma pura, para que podáis acumular riqueza para aquel unificado espíritu de vida que es nuestro Ser verdadero”. “Bienaventurados los pobres en espíritu, pues ellos verán a Dios”. “Benditos los que nada piden del universo, sino solamente dan. El gran sabio Patanjali dijo que cuando cesa todo deseo de poseer, entonces todas las cosas caen a los pies del hombre.

Cultivemos también las más finas respuestas a la vida. Cuántos de nosotros tenemos ojos que no ven y oídos que no oyen. Percibid claramente (sin necesidad de ser clarividentes), que tenéis un aura radiante y pulsante que brilla en torno vuestro, y no solo este duro centro del cuerpo físico. La costumbre de pensar que no somos sino este cuerpo físico, influye en el radiante cuerpo síquico que fácilmente obedece al pensamiento, y así encoge su radiación y

adquiere cierta congestión. Llenemos nuestros corazones con amor, gozo y valor, y luego, por medio de la voluntad, irradiemos estos sentimientos. Puede ayudar el imaginar un color rosado, brillante, fuerte y radiante y luego, por la voluntad, sentirlo extenderse e irradiar en torno nuestro, tan lejos como podamos. El aura es elástica y obedecerá a la voluntad y a la imaginación. Hacer esto en forma regular, amplía y aumenta la radiación personal, en beneficio tanto de la salud síquica como de la física.

Sobre todo, tratemos de entender el verdadero amor, verdadero dador de vida y salvador de todos. Cuando decimos que amamos a ciertas personas y exigimos su atención y su presencia, no las amamos. Estamos amándonos a nosotros mismos, suspirando por el gusto que su presencia nos da.

Podemos, como dijo San Pablo, tener toda suerte de maravillosos dones síquicos y físicos, pero si no tenemos amor y no hacemos obras por amor, nada valen.

Y cuando sintamos amor y ternura hacia otro, expresémoslo en forma suave, bella y considerada, con ternura, una mirada, una palabra. A algunos de nosotros se nos ha educado de cierta manera que prohíbe demostraciones emocionales. Acabemos con eso. Cuán frecuentemente he oído a personas que se lamentan de haber perdido a algún ser amado sin haberle dicho jamás cuánto lo querían.

Todos los niños necesitan cariño y cuidados suaves y comprensivos. Es su seguro para la batalla de la vida que viene luego. Estimule a los niños a amar, admirar, apreciar, en vez de, como sucede con frecuencia, a competir, envidiar, a vencer a otros.

Amar y apreciar generosamente lo grande, lo bello y lo verdadero, es compartir en cierta medida su encanto. Con cuanta frecuencia oímos lo contrario: críticas, murmuraciones, salaz repetición de chismes mal intencionados. ¿Por qué hace esto la gente? Porque sus almas están muertas de hambre, confinadas y frustradas.

Amémoslas, pues solo el amor puede ayudarlas a luchar hacia la libertad y el gozo. Algo sobre el amor puede encontrarse en el capítulo “El Amor como Sanador”, de mi libro “La Eterna Sabiduría de la Vida”.

También me gustaría decir algo sobre los impulsos sexuales tan fuertes en la mayoría de nosotros. En el segundo tomo de “La Doctrina Secreta” se puede encontrar la razón de esto. El abuso y la degradación de la función sexual son de efectos tan desastrosos, porque esta función es un reflejo aquí en la Tierra del superior poder creador en el universo. Todas las formas de Yoga, tanto en Oriente como en Occidente, han sido muy firmes sobre la necesidad del control y sublimación sexual. El celibato forzoso no es bueno para la salud. Pero a medida que un hombre recorre el camino hacia su más elevado ser, verá que disminuye el llamado de la carne, porque la fuerza sexual se sublima en un alto poder espiritual. Mientras no se logre esto, se impide que la conciencia espiritual se registre en el cerebro. Pero nunca deben ensayarse métodos rápidos o especiales para lograr esto. Pureza de vida y de pensamiento, y amable consideración por el otro en el legítimo intercurso social, producirá ésto gradualmente. En la antigua India, el hombre llevaba vida sexual durante cierto tiempo como un deber hacia la raza. Y luego, con el pleno consentimiento de la esposa ambos se retiraban de la vida del “hogar” para seguir el camino directo hacia el Altísimo. La vida matrimonial puede ser un medio para elevarse espiritualmente, pero todo depende de nuestra actitud. La manera como nos han educado a la mayoría de nosotros no conduce a esta actitud. Nada más puede decirse aquí. (Recomendaría a los que estén interesados, leer mi folleto “El Poder Creador”, publicado por la Sociedad Teosófica en Estados Unidos, y reimpresso por la S.T. de Londres).

También debe recordarse que la afluencia de corrientes *pránicas* superiores en el cuerpo, inducido por la meditación, acentúa a

veces los impulsos inferiores. Esta es la razón de que los religiosos suelen caer en faltas sexuales. El pensamiento religioso elevado, sostenido en forma consistente, acabará por transformar los impulsos sexuales; pero en los períodos en que se le deja decaer, se observa con frecuencia el estímulo mencionado.

Otro punto más debo mencionar aquí. Con frecuencia encuentro hombres y mujeres que, fascinados por el ocultismo que apenas entienden crudamente, y cuya descripción de poderes super normales ha cautivado su egoísmo y su orgullo, anuncian su decisión de seguir una vida célibe, sin pensar en lo que esto pueda significar para sus cónyuges. Les digo: “Tienen un deber con ellos que no pueden evadir”. El primer deber que se enseña en ocultismo es cumplir íntegramente todo deber propio. No puede uno alcanzar la esencia del amor inegoísta, y la ausencia de todo egoísmo, que es la meta de toda empresa oculta, con semejante egoísmo superior. El deseo de poderes ocultos y de adelanto oculto, así llamado, es una forma más sutil de egoísmo, más peligrosa para el verdadero crecimiento que las formas usuales de ambición física.

Un libro muy útil para comprender nuestra naturaleza emocional es “La Ciencia de las Emociones” por el Dr. Bhagavan Das.

CAPÍTULO VI

PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: LA MENTE

También tenemos que tratar de darnos cuenta de que no somos la mente. En primer lugar, observemos nuestros pensamientos. Veamos cómo vuelan y a dónde van. Veremos que son extraordinariamente rápidos y siempre cambiantes. Siempre son así y de ello solo nos damos cuenta cuando los observamos. Si vamos en un rápido tren mirando hacia adentro, no nos damos cuenta de su rapidez; pero si lo miramos desde afuera, al momento lo notamos.

Observemos, también, las cosas que provocan el pensamiento; pueden ser acontecimientos físicos, o deseos emocionales. Es divertido ver cómo la mente cambia fácilmente, cómo los deseos y la mente juegan entre sí recíprocamente. Si deseamos mucho alguna cosa, la mente encontrará toda clase de razones por las cuales debemos complacer ese deseo.

Hay dos cosas iniciales en relación al control de la mente: atención y concentración. Nunca hagamos nada con la mitad de la mente, mientras soñamos con otras cosas. Attendamos a lo que estamos haciendo y dediquémonos a ello por completo. En el libro “A los Pies del Maestro” aparece: “Cualquier cosa que tu mano resuelva hacer, hazla con todas tus fuerzas”. Cuando obramos de todo corazón por algo bueno, atraemos la atención y el poder de nuestro Ser inmortal.

Es cierto que con una larga práctica en la meditación desarrollaremos una especie de conciencia dual. Parte de nuestra mente

estará atendiendo aquí a una cosa, y otra parte estará constantemente mirando hacia el cielo. Pero aun así nuestra mente controlada será exacta y atenta. Siempre debiéramos saber qué estamos haciendo y, si es posible, por qué.

La concentración, la habilidad de pensar en algo sin desviarnos por cierto tiempo, la practicamos todos de una manera natural cuando estamos muy interesados. De modo que escojamos temas de interés para meditar, y practiquemos en mantener ese interés.

Debemos pensar con claridad y en forma consecutiva sobre el tema escogido. El pensar consecutivamente nos lleva a la concentración. Sigamos un encadenamiento de pensamientos; salgamos en un paseo imaginario. Este último punto nos lleva a otro gran poder de la mente, que puede ser creador y poderoso: la imaginación. Pero recordemos que la meditación, especialmente al principio, es “pensamiento dirigido”.

Por imaginación quiero decir el poder de crear imágenes. Con este poder podemos llenar nuestro mundo interior, subjetivo. Si cerramos los ojos dejamos de ver los objetos del plano físico, pero podemos ver, en vez de ellos, toda clase de escenas interiores, figuras, ideas. Retrayéndonos podemos ver recuerdos de personas, lugares sucesos. Y mirando hacia adelante podemos ver más cuadros de esperanza, deseos y aspiraciones. Éstas son creaciones involuntarias del pensamiento y el deseo (*kama-manas*). Pero también podemos crearlas voluntariamente, usando la imaginación controlada y dirigida. La imaginación no controlada puede ser desastrosa. Por tanto, debemos controlarla, dirigirla, desarrollarla, hasta que se vuelva verdaderamente creadora.

Una parte de este desarrollo de la imaginación lo constituye el poder de visualizar; algunos lo tienen muy desarrollado; estas personas pueden fácilmente volverse síquicas, pues el fuerte poder de visualizar es el principio de la visión síquica. Contemplemos

fijamente una rosa. Cerremos los ojos y reproduzcámosla. O leamos un relato interesante, y visualicemos sus detalles. Esto ayuda a desarrollar la imaginación creadora, que es un poder de inmensa utilidad en la meditación. El desarrollo de la imaginación nos capacita también para “ponernos en el lugar de otro” y así aprender a comprenderlo mejor.

Hay que desarrollar la razón, la comprensión y la intuición. Todo esto se hace con la práctica de la meditación, y también por el estudio y el pensamiento paciente y minucioso. La inteligencia crecerá, y creciendo hacia arriba despertará la intuición. Esto se logra pensando firme y pacientemente, despertando así emociones elevadas, y aprendiendo a comprender la vida. El estudio espiritual no consiste tanto en acumular hechos (que con frecuencia no son lo que parecen), sino en desarrollar facultades.

Lean alguna declaración o idea en un libro bueno y estimulador del pensamiento. Dedicuen varios minutos a pensar en ello. Si nunca se ha hecho esto antes, sobrevendrán ciertas interrupciones en el pensar. Perseveren. Al fin comenzarán a fluir ideas, comprensión, inspiración. La mente está creciendo y expandiéndose hacia otras ideas correlativas en el Universo. Cuando hayamos pensado firmemente y ya no podamos ir más lejos, hagamos un alto para “observar lo invisible y escuchar lo inaudible”.

Al llegar al final de un párrafo, escribamos tan brevemente como podamos la “esencia” de ese párrafo. Hágase lo mismo con cada capítulo, y hasta con el libro entero. Uno de los resultados de hacer esto será el crecimiento de la facultad de ver lo esencial en la vida así como en los libros; y también el poder de condensar y aclarar. Hay muchas personas de mentes no educadas que carecen del poder de expresarse con claridad, concisión y definición. *Sir Francis Bacon* escribió que “el leer completa al hombre, el hablar lo hace ágil, y el escribir lo corrige”.

No solo debemos estudiar libros, también debemos estudiar, y mucho más, la vida. Pensemos en el significado y propósito de la vida; en la gente, para comprenderla y amarla; en los acontecimientos, para leer el mensaje que nos traen. “Escucha el canto de la vida”, trata de intuir la profunda belleza y subyacente propósito de la vida.

“Considera atentamente toda la vida que te rodea. Aprende a mirar inteligentemente en los corazones de los hombres”. Estas dos frases son de “Luz en el Sendero”, que luego nos dice que tratemos de ver desde un punto de vista absolutamente impersonal, para que nuestra visión no sea teñida. “La Inteligencia es imparcial: ningún hombre es tu enemigo, ningún hombre es tu amigo. Todos son igualmente tus instructores”. Y también: “Estudia los corazones de los hombres, para que sepas lo que es ese mundo en que vives, y del cual eres parte. Observa el continuo cambio y movimiento de la vida que te rodea, pues ella está formada por los corazones de los hombres; y a medida que aprendas a comprender su constitución y significado, podrás gradualmente aprender a leer en el más grande libro de la vida”.

Inteligencia no es lo mismo que intelectualidad. La inteligencia es un poder, una facultad: el poder de comprender, de ver el significado subyacente. La intelectualidad es el poder de acumular y recordar hechos. Es claro que el aspirante a ocultista se convierte en un super-sicólogo. Más acerca del desarrollo del poder mental se encontrará en mi folleto “El Pensamiento Creador”.

El camino preparatorio para el gran Sendero ha sido descrito muy bien por HPB en “La Escala de Oro”, así: “Mira la Verdad ante ti: Vida limpia, mente abierta, corazón puro, intelecto despierto, percepción espiritual sin velos, afecto fraternal para todos, presteza para dar y recibir consejo e instrucción... valeroso ánimo para soportar las injusticias personales, enérgica declaración de

principios, valiente defensa de los que son injustamente atacados, y mirada siempre fija en el ideal del progreso y de la perfección humana, que nos revela, la Ciencia Sagrada. Tal es la Escala de Oro por cuyos peldaños puede ascender el estudiante para llegar al Templo de la Sabiduría Divina”.

Este Camino Preparatorio ha sido siempre el mismo desde que comenzó el mundo. Está revelado en el Noble Óctuple Sendero de Siddharta, y en las Bienaventuranzas del Cristo. La antigua escuela Trans-himaláyica llama *paramitas* a estos peldaños, que son seis: 1. Caridad, o amor, con el cual comienzan todos los sistemas de Yoga. 2. Moralidad, rectitud en las relaciones con otros. 3. Paciencia, dulzura “que nada puede alterar”, sobrellevar pacientemente el dolor o el placer hasta que ninguno de los dos perturbe nuestra serenidad. 4. Intrépida energía, que se abre paso hacia la verdad eterna, desde el fango de las ilusiones de la vida. 5. Profunda meditación o contemplación, cuyo dorado portal, una vez abierto, conduce al alma a los reinos eternos. 6. Sabiduría, que mediante la identificación con Dios, hace al hombre conscientemente Hijo del Altísimo.

Solo hay un enemigo en este Sendero, contra el cual debemos librar incesante batalla hasta destruirlo para siempre; ese enemigo es *ahamkāra*, el sentimiento de “yo”, de “mi”, “mío”. No nos culpemos por tenerlo. Durante incontables edades ese sentido ha sido nuestra protección, una coraza protectora, como la cáscara del huevo que protege al pollito en formación. HPB dice que el lugar que tiene en la evolución es el de suministrar protección para que dentro del caparazón del egoísmo crezca a salvo la individualidad hasta que suene la hora en que la armadura protectora se disuelva lenta y continuamente, y entonces la individualidad establecida firmemente permanezca inmortal sin periferia, en contacto con todas las cosas sin excepción y compartiendo con ellas la vida. Siguiendo el símil de la cáscara del huevo, cuando llega la hora, el pollito picotea la

cáscara para romperla y poder salir a la gloriosa luz del día, y la gallina clueca lo ayuda desde afuera. Del mismo modo, nosotros comenzamos a romper la barrera de nuestra pequeña personalidad, y desde afuera nos ayuda el “Maestro” y Guardián de nuestra alma, que primordialmente es nuestro propio Ser Superior (ayudado en algunas personas por un Gurú o un Maestro de la Sabiduría).

Mientras no llegue esa hora, es imposible para nosotros vislumbrar realmente la gloria que nos espera. Es como hablarle al pollito que no ha nacido, de la luz solar que nunca ha visto y por tanto no puede imaginársela, y hasta podría negarse a creer que puede haber otro mundo distinto al de la órbita de su pequeña conciencia. O es como si tratáramos de hablarle a un pimpollo acerca de las maravillas de luz a las que habrá de abrirse como flor. Debo citar aquí las gloriosas palabras de “Luz en el Sendero”: “Mientras la personalidad toda del hombre no se haya disuelto y desvanecido, mientras que el divino fragmento que la ha creado no la considere como mero tema de grave experimentación y experiencia, mientras la naturaleza entera no esté sometida y subyugada a su Yo superior, no puede abrirse la flor... Llámesele como se quiera, es una voz que habla donde no hay nadie que hable; es un mensajero que viene, sin forma ni substancia; o bien es la flor del alma que se ha abierto. No hay metáfora que pueda describirla. Pero se puede presentir, buscar y desear, aun en medio de la furia de la tempestad”.

Y así puede el pimpollo sentir el calor del sol, aun antes de que se haya abierto, y estar “anhelantemente ansioso de abrir su alma al aire”.

Y aquí hemos de recordar que “ha de ser lo Eterno lo que atraiga tu fuerza y tu belleza, no el deseo de crecimiento”. Hay que amar a Dios por Sí mismo. El antiguo enemigo tiene cabeza de hidra, y levantará la cabeza una y otra vez en distinta forma. Cuando ya no tenga ropaje material, aparecerá en forma espiritualizada. Podemos

llevarlo con nosotros largo trayecto en este Sendero, pero cuanto más lejos lo llevemos más difícil será matarlo. Es importante matarlo ahora, al comienzo del Sendero, y así alejaremos de nuestra senda millares de serpientes.

Y aquí se ven claros los pecados particulares de la mente: el orgullo, la envidia, la codicia. Todos tienen su raíz en el exagerado sentido de “yo, mi y mío”. Quizá sea por eso que Santa Teresa ordenó que todas sus monjas dijeran siempre “nuestro” para todas las cosas, hasta para un pocillo o un plato.

A veces pienso acerca del interés, hoy de moda, por los métodos sagrados de Oriente. El Oriente puede contemplar una Deidad impersonal; el Occidente una muy personal. Hay cierto peligro en la idea personal de la Vida Eterna. Tiende a dotar a Dios con los vicios y peculiaridades del ser humano. El escéptico Voltaire dijo una vez: “En el principio creó Dios al hombre a Su propia imagen, y el hombre ha estado devolviéndole el cumplido desde entonces”.

Pero también el método impersonal tiene su peligro. “Lo Impersonal”, dijo Shri Krishna, “es difícil de alcanzar por lo corpóreo”. Tiende uno entonces a figurarse a la Deidad como una especie de gas informe, y a pensar que la personalidad puede apropiárselo y usarlo para su prestigio o embellecimiento, o para obtener beneficios personales, siendo así que Él es la Mente de nuestras mentes, el Corazón de nuestros corazones, la Vida de nuestras vidas.

El peligro está en que podemos “endurecernos por la potente pasión de lograr estatura personal”. Como dijo el Señor Cristo: “¿Cuál de vosotros puede con su pensamiento agregar un codo¹ a su estatura?” Todos crecemos como crece la flor, en virtud de la presión evolucionaria tras nosotros, y de nuestro propio deseo espiritual.

Para evitar estos peligros, pongamos siempre por delante el Amor. El conocimiento puede hacernos duros y orgullosos. Siempre

¹ Distancia que media desde el codo a la extremidad de la mano.

la mente no iluminada es “el gran matador de lo Real”. El camino del amor es real, aun cuando aparece como una vía dolorosa. El amor es el gran móvil y poder viviente del universo. Me permito citar otra vez al Dr. Alexis Carrell: “Solo el amor tiene el poder de destruir los bastiones tras de los cuales se protege nuestro egoísmo; y de inflamar nuestro entusiasmo y hacernos recorrer gozosamente la vía dolorosa del sacrificio”. Y también: “El sacrificio no es una virtud reservada a los héroes y santos, sino una necesidad específica de la vida humana”.

Es imposible amar una abstracción. Nuestras pequeñas personalidades son la suma total de nuestros atributos. Así Dios es la suma total, la eflorescencia de las cualidades del universo. Él es demasiado grande para imaginármolo, pero podemos confiar en Él como los niños confían en su padre que para ellos es incomprendible. Y así es natural que volvamos los ojos hacia un Hermano mayor que se haya unido con el Padre, y que nos revela la Divinidad del hombre y la humanidad de Dios. A Él lo podemos amar, con toda nuestra mente, corazón y alma. Para muchos será el Cristo, que es el Instructor del mundo, de Dioses, de ángeles y hombres.

Jamás dejemos ir al amor, pues el conocimiento puede desvanecerse lejos de nuestro alcance todavía. “El que ama es nacido de Dios y conoce a Dios”. Es tierno de corazón, humilde y paciente. Pues el amor no exige nada, y solo busca verterse y resplandecer porque ese es su deber propio.

Consideremos ahora el “Camino”. Tiene cuatro puntos: meditación, estudio, auto-conocimiento, y servicio a toda vida. Consideremos cada uno a su turno, en el capítulo sobre “El Método”. Constituyen un antiquísimo sistema de auto-disciplina. No nos asustemos ante este término. Sin auto-disciplina no es posible ningún conocimiento real ni poder adicional para servir. Muy bien lo

expresa el poeta Tennyson en su poema “Oenone”: Auto-reverencia, auto-conocimiento y auto-dominio”.

Solo estas tres virtudes conducen la vida hasta el poder soberano. Y nadie puede hacer esto por nosotros. Cada uno tiene que hacerlo por sí mismo, y esto conduce a la integración de la personalidad.

CAPÍTULO VII

PREPARACIÓN PARA EL CAMINO: PECADOS Y VIRTUDES

1. PECADOS FÍSICOS: Pereza, haraganería, indecisión.

Antídotos: Diligencia, perseverancia, esfuerzo.

Mantenerse activo; la falta de ejercicio enferma los músculos y huesos. El trabajo duro a nadie mata; las zozobras matan a muchos.

2. PECADOS EMOCIONALES: Ira, lujuria, codicia.

La ira extrema causa desgarramiento en el cuerpo físico, y da poder a entidades malignas para introducirse y dominar.

La lujuria y la sensualidad extrema obstruyen los órganos, e impiden el flujo de *prana*, la fuerza vital.

La codicia encallece el cuerpo físico tanto por dentro como por fuera. La codicia de posesiones tiene sobre la conciencia un poder aislante.

Antídotos: Gentileza, castidad, sobriedad, altruismo.

La gentileza desestructura. La pureza de vida y de pensamiento es necesaria para la iluminación. La sobriedad significa negarse a sí mismo, controlarse por medio de la mente y la voluntad.

3. PECADOS MENTALES: Orgullo, envidia, avaricia.

El orgullo coloca una capa en torno del hombre, que le impide entrar en contacto con los demás; el pecado de separatividad, obstáculo, de los más letales, para el progreso.

La envidia es la esencia de pequeños deseos. Hace añicos al ser, e impide la integración.

La avaricia es el deseo de despojar a otros de sus poderes y posesiones. Al que sufre de este pecado, siempre le están saliendo filamentos en forma de ganchos hacia las cosas que desea. A la larga resulta en pérdida de facultades, en decaimiento mental.

Antídotos: Humildad, olvido de sí mismo, contento, generosidad.

La verdadera humildad no consiste en menospreciarse, lo cual suele ser orgullo invertido. Consiste en no pensar absolutamente en nosotros mismos.

El contento significa darse cuenta cabal de que cada cual recibe lo que merece, y que la Vida nos da siempre lo mejor.

La generosidad y el amor fraternal destruyen la envidia y la avaricia; cuanto más damos más nos da la Vida. “Da y se te dará” (sin especulación egoísta) (Lucas 6:38).

Estos “siete pecados mortales”, a la larga “matan” el alma porque impiden el contacto con lo más elevado.

CAPÍTULO VIII

EL CAMINO

El punto primero y más importante en la consideración de este antiguo y eterno Sendero, es la Meditación. Sin meditación diaria, paciente, persistente, jamás puede encontrarse el Sendero. A algunas personas les parece difícil y molesto el meditar. Sin embargo, en cierta medida todos “meditamos”. Si estamos absortos pensando en algún procedimiento de trabajo, o hasta en un nuevo traje estamos “meditando” de cierta manera. El hombre de negocios, que aprende a concentrar el pensamiento y a dirigir bien los planes de sus actividades, está aprendiendo algo que le será de valor cuando en alguna vida futura comience a meditar realmente. Hacer planes, pensar qué es lo mejor que podemos hacer, elevar el corazón en nuestras preces, todas estas son formas de “meditación”.

He aquí una lista de estados meditativos de la mente, en el orden de su intensidad:

1. Aspiración, deseo del corazón por la Estrella, el Ideal, la Verdad.
2. Oración, que conduce al reconocimiento de un “mundo interior”, y que el hombre es tanto alma como cuerpo.
3. Pensar en forma directa, concentrada, con ilación, que va integrando la personalidad.
4. Pensamiento concentrado en un ideal, que va uniendo al pensador con su vida superior.
5. Adoración y culto. La mente crea una forma y el corazón se conmueve y resplandece.

6. Apelación al Ser Superior, que pone en funcionamiento la Voluntad Espiritual.

7. Realización del Maestro y de la “Presencia de Dios”.

DOS GRANDES VERDADES

Hay dos grandes verdades que subyacen en toda forma de meditación.

1. El Ser Interno adquiere la semejanza de aquello que la mente contempla. Muchas frases de las escrituras indican esto. “Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Proverbios, 23:7), “Mas todos nosotros, con rostros descubiertos contemplando como en un espejo la gloria del Señor, nos vamos transfigurando en la misma imagen de gloria en gloria, conforme obra el Espíritu del Señor” (II Corintios 3:18). “Habiendo desaparecido todas las modificaciones, la mente, semejante a un cristal transparente, adquiere la naturaleza y la forma de todo cuanto se le presente, ya sea el conocedor, lo cognoscible, o el acto de conocer” (Aforismo de Yoga de Patanjali, 1:41).

El amor y la concentración de la mente producida por el amor, lograrán esto, como tan bellamente lo describe Tennyson en los “Idilios del Rey”: “Más cuando él habló, alentando a su Mesa Redonda con grandes, divinas y confortables palabras que mi lengua no puede repetir, vi resplandecer en los ojos de toda la Orden una momentánea semejanza con su Rey”.

Se dice que el esposo y la esposa que fielmente se aman van asemejándose entre sí con el paso de los años, debido a que se aman y constantemente piensan el uno del otro. De ahí que San Rabio exhortara a su pueblo a pensar en todo lo verdadero, lo honrado, lo justo, lo puro, lo bello y de buena reputación, lo virtuoso y digno de alabanza.

La energía vital universal, llamada *prana* en el Oriente, y que en los planos cósmicos es la mismísima Voluntad de Dios, sigue al pensamiento, y vivifica, inspira y hace reales las creaciones mentales del pensador. Finalmente el pensador se unifica con la belleza que ha vislumbrado, por medio de las formas de pensamiento que él mismo ha creado.

EL GRADUAL CAMBIO DE ACTITUD

Es claro, pues, que la meditación es un medio de acercarse al Altísimo interno, y que por esa constante jornada hacia adentro, el mundo interno se hace cada vez más vívido y real, mientras el externo pierde mucho de su encanto y realidad. Esto se hace muy patente en un estado de meditación muy avanzado.

Dice “La Voz del Silencio”: “Pues cuando su propia forma, aparece ante él como irreal, como sucede al despertar con todas las formas que ve en sueños; cuando ha cesado de oír los muchos puede discernir el Uno: el sonido interno que apaga el externo”.

Sta. Teresa de Ávila describe un fenómeno similar: “Miro el mundo como desde una gran altura, y poco me ocupo de lo que la gente dice o sabe acerca de mí. Nuestro Señor ha hecho de mi vida ahora como una especie de sueño, pues casi siempre lo que veo me parece como un sueño, y no experimento ningún gran sentido de placer o dolor”.

Este es el comienzo de la marcha de “lo irreal a lo real”.

Como todavía no hemos realizado la Divinidad interna, nuestro cuerpo nos parece real, nuestras emociones las sentimos reales, nuestros pensamientos nos parecen importantes. El sabio Sankaracharya dice que así como los sueños parecen verdades mientras uno no despierta, eso mismo sucede con la identificación de uno mismo con el cuerpo, etc., y que la autenticidad de las percepciones sensorias y demás en el estado de vigilia, continúa mientras no haya “auto-conocimiento”.

Uno va dándose cuenta más y más del alma de las cosas y no de su cuerpo solamente, y así tiene lugar gradualmente un correspondiente cambio de valores. P. W. Martín dice en su libro “Experimentos en lo Profundo” en el que relata sus incursiones personales en las profundidades de su propia sub-conciencia, que una vez que se llega al Centro sobreviene un cambio fundamental en la actitud hacia los sucesos externos, en las relaciones con otros, en los móviles a la acción, y en las perspectivas finales, y que este cambio no es ni resignación ni un optimismo fácil. “Es la visión de las cosas de este mundo en su aspecto eterno, sin dejar de verlas en su apariencia externa. El hombre que ha logrado adquirir esa visión interna sabe que debe y que puede confiar en el proceso, con tal de que su actitud sea correcta”.

A esta actitud hacia los sucesos externos Jung la llama “la experiencia de Tao”, cuyo espíritu está envuelto en la frase de San Pablo de que “todas las cosas cooperan para el bien en aquellos que aman a Dios”. También lo encontramos en las palabras de Job, que “aunque él me mate, confiaré, en él”, y también en la bella frase de Dante en “El Paraíso”: “En Su Voluntad está nuestra paz”.

La relación con otros también se modifica. La mayoría de los contactos personales son por medio de la persona o máscara, o sea que no hay verdadero contacto en realidad. La relación profunda es diferente. Es encontrarse en una “dimensión espiritual diferente”, en las “cosas eternas”, así como también —y no en menor grado—, en el mundo externo. Entonces el “ser verdadero” de una persona habla con el “ser verdadero” de la otra.

EL PUENTE ENTRE LA CONCIENCIA INFERIOR Y LA SUPERIOR

Este tránsito, que según nuestro gusto podemos imaginar como hacia adentro o hacia arriba, alcanza finalmente un punto en que *antahkarana* queda construido, o sea el puente entre la conciencia inferior y la superior. HPB dice que nuestra verdadera mente, que es

en sí misma conciencia espiritual, no puede entrar en directa relación con la personalidad, sino a través de su reflejo que es la inteligencia inferior ordinaria. “Por tanto, corresponde al *manas* inferior, o sea a la personalidad pensante, si quiere unificarse con su dios, el Divino Ego, disipar o paralizar los *Tanmatras* o propiedades de la forma material... El *Kama-Manas* (o sea el pensamiento influido por la pasión), que es el Ego inferior, engañado por la idea de que tiene existencia independiente... se convierte en el yo egoísta por Egoísmo” (Doctrina Secreta, III).

En realidad, un desarrollo muy grande del “*manas* inferior” suele impedir totalmente las percepciones superiores. Dice también H.P.B.: “Debido al extraordinario crecimiento del intelecto humano y al desarrollo de *manas* en el hombre en nuestra era, en rápida progresión, se han paralizado las percepciones espirituales. El intelecto generalmente vive a costa de la sabiduría” (op. cit.).

Esta escala o puente que conduce de la conciencia inferior ordinaria a la conciencia superior o espiritual, está descrita por varios videntes. San Pablo habla del “velo” que será retirado cuando la vida de Cristo esté lista a manifestarse en nosotros (II Corintios, 3 y 4). También habla de “el muro interpuesto” que se derriba cuando la conciencia de Cristo surge en nosotros (Efesios 2:14).

Esa “escala” se forma por el uso, desarrollo y purificación gradual de la inteligencia. HPB nos dice que en los progresivos estados de meditación las imágenes utilizadas se hacen cada vez más simples y más inclusivas, hasta que por último la mente pasa más allá de las imágenes, hasta lo que se llama las regiones “sin forma”, aunque también dice que son sin forma solamente para un estado de conciencia inferior.

“Luz en el Sendero” también describe esta escala: “Cada hombre es para sí mismo absolutamente el camino, la verdad y la vida. Pero solo lo es cuando sujeta firmemente toda su individualidad,

y mediante la fuerza de su despierta voluntad espiritual, reconoce que esta individualidad no es él mismo sino algo que él ha creado trabajosamente para su propio uso, y con cuyo auxilio se propone alcanzar la vida que está más allá de la individualidad, a medida que en su crecimiento desarrolla lentamente su inteligencia”.

El Dr. Alexis Carrel, en su último libro publicado después de su muerte, dice algunas cosas muy interesantes acerca de la vida supernormal. Declara que el propósito de la evolución del alma humana tiene una meta osada y sorprendente, “lograr la conciencia despierta del reino desconocido que se extiende más allá de la ciencia y de la filosofía: el reino a cuyo umbral automáticamente se mantiene quieto el intelecto”. “El espíritu se eleva por el sufrimiento y el deseo más bien que por el intelecto; en cierto punto de su jornada deja atrás al intelecto cuyo peso es demasiada carga. Se reduce a la esencia del alma que es amor. Solitario, en medio de esta oscura noche de la razón, se escapa del tiempo y del espacio y, por un proceso que los grandes místicos no han podido describir jamás, se unifica con el inefable substrato de las cosas”.

Ese Sendero se ha destinado para todos nosotros desde el principio de la evolución. Pues desde los albores mismos de la gran jornada evolutiva, la profunda sabiduría perteneciente a nuestro inmortal Ser reposa esperando que se la evoque. El Señor Cristo, en Su oración antes de ser traicionado y crucificado, habla a Su Padre de “la gloria que tuve Contigo antes de que el mundo fuese”. San Pablo habla de Uno que “nos ha llamado con vocación santa... según su propia determinación y gracia... antes del comienzo del mundo” (II Timoteo 1:9).

HPB dice que las semillas de esta sabiduría celestial fueron plantadas en las nacientes almas de los hombres por los *Dhyan Chohans* en la aurora misma de la evolución. Cita las palabras del antiguo instructor Aryasangha: “Aquello que no es ni Espíritu ni

Materia, ni Luz ni Tinieblas, sino que es la raíz misma y lo que contiene a estas cosas, eso eres tú... Esta Vida Luz descendió por la escala de los siete mundos, cuyos peldaños se hacen cada vez más densos y oscuros. Y por esta escala siete veces séptuple, tú, oh pequeño hombre, asciendes fielmente reflejándola: Tú eres esto, pero lo ignoras” (Doctrina Secreta, III).

De toda la creación, solo el hombre tiene el poder de ver cara a cara a Dios, porque tiene en sí mismo una chispa, un germen, de la Eterna Vida y Conciencia del Universo. “El Principio que da vida mora en nosotros, y fuera de nosotros; es imperecedero y eternamente beneficiente; no se le oye ni se le ve ni se le huele, pero lo percibe el hombre que desea la percepción” (“Las Tres Verdades”).

Este Sendero ascendente lo indica también, y bellamente, el Maestro KH en una carta a la Sra. F. Arundale: “Hija de tu raza y de tu era, toma la pluma diamantina e inscribe las páginas del diario de tu vida con la historia de nobles actos, de días bien empleados, de años de santa lucha. Así ganarás tu camino siempre ascendente hacia los planos superiores de la conciencia espiritual. No temas, no desfallezcas, se fiel al ideal que ahora puedes tenuemente ver”. A medida que se progresa lentamente en el Sendero, esa visión y esa idea se hacen más y más claras y fuertes. El Maestro KH, en una carta a otra dama, dice: “Poco a poco se aclarará tu visión, verás desvanecer las nieblas, se vigorizarán tus facultades internas, adquirirá fuerza tu atracción hacia nosotros, y la certidumbre reemplazará a las dudas”.

El *antahkarana* o “Puente”, una vez formado, permite que la inteligencia se transfiera desde la ordinaria mente concreta al plano de la más alta y divina mente. Ésta es el “Hijo de Dios”, el espíritu-Cristo en nosotros. Más allá está el plano de la eterna y universal Conciencia Divina, pero primero hay que lograr la conciencia de nuestro inmortal Ego; por medio de éste alcanzamos a Dios, la Vida

Divina. Esto lo simboliza el Señor Cristo cuando dice, identificándose con el Ser Divino en todo hombre: “Soy el camino, la verdad y la vida; nadie viene al Padre sino por Mí”.

HPB dice: “No puede omitirse ninguno de los peldaños de la escala que lleva al conocimiento. Ninguna personalidad puede jamás lograr o ponerse en comunicación con *Atma* (La Divinidad), sino por medio de *Buddhi-Manas*, nuestro propio Ego Divino” (D.S. III).

La conciencia de ese Ser Superior, una vez que se ha logrado, ilumina e inspira a la inferior conciencia humana. De hecho, como ya se dijo, todo el propósito de la evolución es que haga eso, pero antes de que la “gracia de Dios” pueda descender y tomar posesión de nosotros, tenemos que haber hecho fieles esfuerzos anteriores para hacer posible tal cosa. Por eso HPB cita a la Kábala: “Todas las criaturas del mundo tienen su superior arriba. Este superior, cuyo interno placer es emanar dentro de ellas, no puede impartir su efluvio mientras ellas no hayan adorado” (Doctrina Secreta, II).

CONCIENCIA ESPIRITUAL

¿Qué es la conciencia de ese Ser Superior, y cómo puede describirla? No puede hacerse esto realmente en lenguaje humano. Está más allá de la sensación de espacio y tiempo. Es libertad, luz, amor, felicidad. No es ni conocimiento intelectual, ni está compuesta de emoción puramente humana, si bien los más puros movimientos del corazón están más cerca de ella que cualquier obra del intelecto. El conocimiento espiritual no es conocimiento que evoluciona o que se desarrolla como el conocimiento humano. “Nace” en el hombre cuando llega la hora. A la Raza de los Místicos, dice Hermes el Tres Veces Grande, no se le enseña, sino que su sabiduría la despierta Dios cuando Él así lo quiere. Platón dijo lo mismo.

Nada en el mundo es tan auxiliador para todo cuanto nos rodea como el que un simple individuo alcance el Conocimiento de Dios. Pues entonces esa persona no hace nada, sino que es el canal puro

de una sabiduría infinitamente mayor y de un poder auxiliador. “Vivo”, escribió San Pablo, “mas no yo, sino Cristo en mí”. La unión con nuestra propia Divinidad interna dota a la personalidad con una sabiduría y un poder que trasciende a cuanto la personalidad puede tener. Thomas Merton escribe en “Silencio Escogido”: “Para todos los grandes místicos, sin excepción, la cumbre de la vida mística es la unión del alma con Dios, que da a los santos un poder milagroso, una suave e incansable energía para trabajar por Dios y las almas, que da frutos en la santidad de millares y modifica el curso de la historia religiosa y aun de la secular”.

Personas que he conocido y que han sentido y conocido esta belleza, dicen que es un flujo de poder más allá de toda comprensión, que les produce felicidad y bienestar en todo lo que les rodea, que es una maravillosa sensación de extrema paz imperturbable por nada personal; que esa sensación de divino amor llena el corazón y desborda sobre toda cosa viviente; que un mundo de maravillosa luz se abre ante ellos, luz que es felicidad, amor y poder hacia todas las cosas.

Los síntomas preliminares de ese estado suelen presentarse como una sensación de una inmensa luz, de intensa felicidad, de resplandeciente poder. Santa Teresa de Ávila lo describe así: “El brillo de semejante visión sobrepasa a cuanto pueda uno imaginar en la tierra... Es una luz enteramente diferente a cualquiera que podamos ver aquí. En comparación con esa luz, la radiación del sol que contemplamos parece oscura, y es como si jamás pudiéramos volver a abrir los ojos”.

Cuán adecuado es el antiquísimo mantra del Oriente: “De lo irreal condúceme a lo Real; de la oscuridad condúceme a la Luz; de la muerte condúceme a la Inmortalidad”.

En el forro del saco usado por el gran místico, Blaise Pascal, se encontró un papel en el que había escrito: “Año de gracia 1645. Lunes. Noviembre 23, entre 10:30 y 12:30 p.m.: ¡Fuego! Dios de

Abraham, Dios de Isaac, Dios de Jacob, no de los filósofos e ilustrados. Certeza, gozo, certidumbre, emoción, visión, gozo, olvido del mundo y de todo fuera de Dios. El mundo no Te ha conocido, pero yo sí Te he conocido ¡Gozo! ¡Gozo! lágrimas de gozo, Dios mío, ¿me abandonarás Tú? No permitas que vuelva a separarme de Ti jamás”.

San Pablo también describe esta conciencia así: “No es conveniente, en verdad, gloriarse. Mas vendré a las visiones y revelaciones del Señor. Sé de un hombre (S. Pablo mismo. C.C.) en Cristo, que hace más de 14 años (si en el cuerpo o fuera del cuerpo, no lo sé) que fue arrebatado hasta el tercer cielo... y oyó palabras inefables que no es concedido al hombre decir”. Digamos, “que es imposible decir”, pues no hay términos ni medios de expresión en la tierra que puedan transmitir fielmente lo Inefable. “No puedes nombrar lo que no tiene nombre, ¡Oh hijo mío!” (Tennyson).

Este estado se alcanza en meditación muy profunda, lo que en Oriente se llama *samādhi* y en Occidente éxtasis. Patanjali dice que *samādhi* tiene profundidades dentro de profundidades; y también el gran santo Indio Ramakrishna. Hay *samādhi* con semilla y sin semilla. Creo que el primero significa la conciencia de nuestro propio Ego Divino, y el segundo la conciencia universal de la cual el Ego es la puerta. En el primero existe la conciencia de “dos”, uno mismo y Dios. En el segundo, uno mismo ha desaparecido completamente y solo queda Dios. Según las palabras de Santa Catalina de Siena: “Mi yo es Dios, y ya no me conozco fuera de Él”.

En aquellas bellas palabras de Plotino en que nos dice que solo unas pocas veces en la vida alcanzó esa conciencia: “Pero ahora no estamos afinados a esa visión, y así no tenemos poder para desenvolver los ojos de nuestra mente y contemplar la belleza de lo bueno. El que ha percibido Esto no puede percibir ninguna otra cosa, ni el que ha contemplado Esto puede mirar alguna otra cosa,

ni oír nada más, ni mover ninguna parte del cuerpo; se olvida de todos los sentidos y movimientos corpóreos, y queda quieto. Entonces Aquello, brillando por toda la mente, llena toda el alma de luz, irradiándola fuera del cuerpo, y transformando todo el hombre en puro Ser”.

“Quédate quieto, y sabe que yo soy Dios” canta el salmista; quietud del cuerpo, de las emociones, y de la mente. Pues en ese silencio puede oírse la “quieta vocecita” que habló al Profeta Elías. Quietud hasta en el corazón: “Duermo, mas mi corazón vela” (Canto de Salomón 5:2); el “silencio en el cielo” de que habla la Revelación (8:1). “Busca la flor que se abre en el silencio que sigue a la tempestad” (Luz en el Sendero).

Ningún hombre puede conservar esa conciencia siempre, mientras sea solo hombre. “El silencio puede durar un momento o puede durar mil años. Pero terminará. Empero conservarás su fuerza contigo. Una y otra vez hay que librar la batalla y vencer”. Para el hombre que ha experimentado esto una vez, la vida ya no volverá a ser la misma. Desde entonces su vida personal está oculta con el Cristo interno y en Dios.

Pero tenemos que prepararnos para esto. Solo los puros de corazón “verán a Dios”. “A los puros de corazón les viene también un espíritu tranquilo, un pensamiento concentrado, la victoria sobre la sensualidad, y la amplitud para contemplar el Ser” (Aforismo de Yoga, de Patanjali, 11:41).

Dice el angélico Plotino: “Cada uno, por tanto debe volverse divino, y de divina belleza, antes de que pueda, contemplar a Dios y a la Misma Belleza”.

ÓRGANOS FÍSICOS DE LA CONCIENCIA ESPIRITUAL

Existen ciertos órganos en el cuerpo físico que, cuando están desarrollados, son los medios por los cuales puede traerse a la conciencia física la conciencia espiritual y la percepción consciente

del reino síquico. El cuerpo pituitario y la glándula pineal son las dos glándulas en el cerebro altamente importantes en este sentido. Durante la vida, el cerebro con todas sus cámaras y centros están pulsando luz. Esta luz se intensifica con el sostenido esfuerzo espiritual y adquiere un fuerte movimiento oscilatorio.

“El arco de la pulsación del Cuerpo Pituitario asciende más y más, hasta que la corriente llega a tocar la Glándula Pineal, como cuando una corriente eléctrica toca un objeto sólido, entonces el órgano durmiente se despierta y empieza a resplandecer todo con el puro fuego *Akashico*”. Una vez que el cuerpo pituitario ha despertado la glándula pineal, “la luz que irradia de este séptimo sentido ilumina los campos de la infinitud. Por un breve espacio de tiempo el hombre se hace omnisciente; el Pasado y el Futuro, el Tiempo y el Espacio, desaparecen y se convierten para él en el Presente (el Eterno Ahora de los filósofos). Si se trata de un Adepto, almacenará en su memoria física el conocimiento así adquirido, y nada excepto el crimen de practicar la Magia Negra, podrá borrar su recuerdo. Si es apenas un chela (discípulo), porciones solamente de la verdad completa se imprimirán en su memoria, y tendrá que repetir el proceso durante años, sin permitir nunca que una sola mota de impureza lo manche mental o físicamente” (D.S. III).

Por consiguiente, la glándula pineal es el órgano físico para traer conciencia espiritual a la conciencia física, y el cuerpo pituitario es el órgano para despertar la conciencia del plano síquico adyacente. También está conectado con los ojos y el centro etérico del entrecejo.

Otros transmisores físicos de las impresiones internas son los siete grandes centros, más o menos correspondientes a los grandes plexos nerviosos que se llaman en Oriente chakras, o “Ruedas”, por sus movimientos rotatorios. Están situados en la base de la espina, cerca del bazo, en la cintura (plexo solar), en el corazón, en la garganta, en el entrecejo y en la coronilla. Cuando están plenamente

desarrollados, son órganos de visión y de respuesta interna. Pueden desarrollarse especialmente por ciertos medios ocultos, relacionados con el despertar y dirección del “fuego de *Kundalini*” enroscado en la base de la espina; pero ésta es una cosa muy peligrosa y excesivamente penosa, excepto bajo la guía de un verdadero Adepto, sin la cual es mejor siempre dejarla quieta. Los diferentes chakras se desarrollan natural y lentamente por una vida altruista y espiritual.

Hay también tres canales para las fuerzas espirituales ascendentes en la espina, llamados en Oriente “aires vitales”. Uno fluye por el centro de la espina e irradia por el gran *chakra* de la coronilla. Se llama en Oriente el *Sushumna Nadi*. Está acompañado a cada lado por los otros dos, que llevan fuerzas positiva y negativa, y se llaman respectivamente *Ida* y *Pingala*. Se cruzan entre sí como lo demuestra el antiguo símbolo del Caduceo, y finalmente el uno pasa al cuerpo pituitario y el otro a la glándula pineal. Las alas del símbolo indican el alma liberada del hombre que ha aprendido a despertar y usar estos poderes ocultos. Es un hecho interesante que las fuerzas positiva y negativa operan en direcciones opuestas en los cuerpos masculinos y femeninos.

Puede percibirse cierta sensación de ardor o calor en ciertas partes de la espina. La misma sensación puede sentirse a veces en la vecindad de uno de los chakras, como también una sensación de hormigueo. A veces un estado meditativo produce una sensación de calor. Estos pequeños síntomas son indicaciones de movimiento y vida, pero no hay necesidad de tomarlos muy en serio.

La presencia de los tres “aires vitales” en la espina es una de las razones para que la posición para meditar llamada “Loto” sea tan preferida en Oriente. Consiste en sentarse con las piernas cruzadas como cruza uno los brazos, descansando así en los dos huesos pélvicos y dejando la espina libre y recta. Es una posición generalmente difícil para los occidentales.

Una palabra debe decirse aquí acerca de los ejercicios respiratorios llamados *pranayama* en Oriente. Estos tampoco debe hacerlos un occidental, excepto bajo la guía de un instructor Adepto. Algunas veces producen resultados desastrosos y dejan al que los practica bajo el dominio de fuerzas que no es capaz de controlar. HPB dice acerca del *pranayama*: “A cuyo ejercido nuestros Maestros se oponen unánimemente” (D. S. III).

La ordinaria respiración profunda y completa es excelente práctica; pero no otras formas, como por ejemplo la que consiste en retener la respiración. La explicación del *pranayama* está en la sutil conexión que hay entre la respiración y los estados mentales, como podemos verlo en nosotros mismos, en la dificultad para pensar con claridad en una habitación mal ventilada. En la meditación profunda, la respiración se altera naturalmente.

Todo cuanto he escrito arriba es interesante, y espero que sea de alguna utilidad. Pero los verdaderos resultados de la meditación no se detienen ahí. Para ver el verdadero resultado, mírese hacia atrás después de un año de práctica y obsérvese la creciente sensibilidad a las cosas invisibles y sutiles, la gradual profundización y purificación del carácter, la ampliación de la mente, la respuesta más tierna y simpática a las necesidades ajenas, y el alboreante sentido de acercamiento a la Eternidad.

LOS CUATRO ESTADOS DE CONCIENCIA

Los estados de conciencia, cada vez más elevados en esta gran jornada, “La Voz del Silencio” los llama “Las Tres Salas”, y Sankaracharya, los cuatro estados de conciencia:

1. *Jagrat*, la conciencia de vigilia, la menor y la más altamente concentrada de todas; pertenece al cuerpo físico.

2. *Svapna*, la conciencia de “ensueño”, aparte del cuerpo y se registra más o menos fragmentariamente en el cerebro físico al

regresar al estado de vigilia, como un “ensueño”, es la conciencia en el plano síquico.

3. *Sushupti*, la conciencia de “sueño profundo”, de la cual no hay imágenes en la memoria al despertar, sino una profunda sensación de felicidad; esta conciencia pertenece al Yo Superior o Ego, y está en el plano mental superior. Estas tres condiciones llevan a:

4. *Turiya*, un estado de alta conciencia espiritual, que se alcanza solo en un estado de meditación tan intensa que se convierte en profundo trance, cuando ya no existe ninguna respuesta a cosas externas, y los procesos vitales del cuerpo disminuyen hasta el punto apenas necesario para sostenerlo vivo; es conciencia en los planos espirituales.

Análogos a éstos, son los Cuatro Mundos del Árbol de la Vida de la Kábala.

Ahora bien, la meditación, el sueño y la muerte son procesos análogos. En verdad, puede decirse que los tres usan la misma puerta. Al dormir, dejamos el cuerpo y pasamos al mundo interno del alma, llamado “subconsciente” por la psicología moderna. “En la quietud de las horas nocturnas, cuando nuestros sentidos corporales están aprisionados firmemente por los grilletes del sueño, y nuestro cuerpo elementario descansa, la forma astral queda libre... y viaja, lo mismo por los mundos visibles que por los invisibles” (Isis Sin Velo). El Ser Superior vive su propia vida separada, fuera de su prisión de barro, cada vez que se libra de las trabas de la materia.

Lo mismo es cierto para el alma durante la meditación. Se retira, conscientemente y por voluntad, del mundo externo, y entra al interno. Mucho antes de alcanzarse el estado más elevado de meditación, pueden observarse ligeros cambios en esa dirección. El golpe de una puerta o el tictac de un reloj, pueden perturbar mucho al principiante. Con la práctica ya no se oirá el reloj, la atención se dirigirá fuertemente hacia adentro, y en consecuencia sobreviene

una atenuación de los sentidos. Por eso es bueno cerrar los ojos durante la meditación, pues nos ayuda a estar en el plano mental.

LAS TRES SALAS

Estas se comprenden fácilmente. Si miramos a nuestro alrededor con ojos abiertos respondemos a un mundo lleno de numerosos objetos de sensación.

A este mundo se lo llama, en el libro “La Voz del Silencio”, la “Sala de la Ignorancia”, el mundo en que nuestro cuerpo nace, vive y muere. Por medio de ese cuerpo, que es como nuestro “uniforme escolar”, y todas sus experiencias, el alma aprende y desarrolla sus poderes. Pero hay una cosa para tener en cuenta acerca de todos los fenómenos físicos: que están en un estado de flujo. La palabra misma “fenómeno” nos lo indica, pues es una palabra griega que significa “aparición”. Solo nos damos cuenta aquí de la aparición pasajera de las cosas. Tenemos que buscar en un mundo interno el *Noumenon* o posibilidad eterna subyacente.

“La Voz del Silencio” nos dice que si queremos cruzar a salvo esta “Sala” no debemos tomar equivocadamente los fuegos de lujuria (deseos egoístas) que allí arden, por la luz solar de la vida. ¡Mas cuántos hacen esto ignorantemente! También nos dice que aprendamos a distinguir entre lo efímero y lo perdurable. Este es el espíritu del discernimiento, que los Budistas llaman “la apertura de las puertas de la mente”, que es el primer paso en el Sendero hacia “el Hogar”. El pensamiento profundo y la meditación nos ayudan a esto. El sendero hacia adentro se distingue siempre por una creciente sensibilidad y sutilidad de respuesta en el mecanismo de la conciencia.

Cuando cerramos los ojos, ¿qué vemos? Un mundo interior de pensamientos, recuerdos, imágenes de aspiraciones y deseos. De manera invisible para los sentidos físicos, toman forma y figura en torno nuestro. En una carta al Sr. A. P. Sinnett, el Maestro dice:

“Cada pensamiento del hombre, al desenvolverse, pasa al mundo interno, y se convierte en una entidad activa al asociarse, o mejor diríamos, al unirse con un elemental, es decir, con una de las fuerzas semi-inteligentes de los reinos. Sobrevive como una inteligencia activa... por un período más o menos largo en proporción con la intensidad original de la acción cerebral que lo generó. Así, un pensamiento bueno se perpetúa como un poder activo y benéfico, y uno malo como un demonio maléfico. Y de este modo el hombre está continuamente poblando su corriente en el espacio con un mundo propio, apiñado con los frutos de sus fantasías, deseos, impulsos y pasiones; una corriente que reacciona sobre cualquier organización sensitiva o nerviosa que entre en contacto con ella, en proporción a su intensidad dinámica. El budista llama a esto su *Skandha*, y el hindú lo denomina Karma. El Adepto desenvuelve estas formas conscientemente; los demás hombres las producen inconscientemente”.

Este mundo puede no ser muy claro o vívido para muchos, pero con la práctica se aclara y se hace más vívido. En la meditación ayuda inmensamente tener entrenado el poder de imaginación y visualización. Todos creamos “formas mentales” que son factores extraordinariamente potentes en nuestras vidas. El hombre es lo que piensa; una imaginación entrenada puede “ver” lo que proyecta. Vale la pena mejorar esta facultad. La imaginación entrenada está bajo el dominio de una mente firme y de la voluntad. A la imaginación descontrolada, el sabio Indio Patanjali la llama “fantasía”. Quien dude del poder de la imaginación, acuérdesse del famoso ejemplo del Dr. Cue. Nos dice que pongamos una tabla angosta sobre el suelo y caminemos por ella. ¿Podríamos caminar sobre ella con la misma soltura si estuviera tendida entre dos rascacielos a través de la calle?

En el libro “La Voz del Silencio”, a este primer mundo interno se le llama la “Sala del Aprendizaje”. No es un mundo pequeño

y escasamente poblado. Es un país grande lleno de una inmensa cantidad de cosas del pasado, del presente y del futuro. Es el mundo del sueño y los ensueños. La sicología lo llamaría el subconsciente. Lo iremos conociendo y comprendiendo gradualmente. Allí, el pensamiento, el deseo y la aspiración son poderes creadores, que toman forma y figura en nuestra imaginación que es real.

HPB escribe respecto a la imaginación: “La Imaginación actúa sobre la fe, y ambas son los dibujantes que preparan los bocetos que la voluntad grabará, con mayor o menor profundidad, en las rocas de obstáculos y oposiciones que cubren el sendero de la vida”. Cita a Paracelso que dice que “la fe debe confirmar a la imaginación, pues la fe da solidez a la voluntad”. También dice ella que la Mente Superior dirige a la Voluntad; y que la inferior la convierte en deseo egoísta. Lo que sigue es un extracto sobre este tema, tomado de la revista “Lucifer” de Octubre 1887:

“La Voluntad es posesión exclusiva del hombre en este plano de conciencia. Lo separa del animal, en quien solo está activo el deseo instintivo. El deseo, en su aplicación más amplia, es la fuerza creadora del Universo. En este sentido es indistinguible de la Voluntad; pero nosotros, los hombres, nunca conocemos el deseo bajo esta forma mientras permanecemos como meros hombres. Por tanto, la Voluntad y el Deseo se consideran aquí como opuestos. Así, la Voluntad es hija de lo Divino, de Dios en el hombre; y el Deseo es el poder motriz de la vida animal. La mayoría de los hombres viven en sus deseos y para sus deseos, tomándolos equivocadamente por voluntad. Pero el que quiera triunfar tiene que separar la voluntad del deseo, y hacer de la voluntad el poder director; pues el deseo es inestable y siempre cambiante, mientras la voluntad es firme y constante.

Tanto la voluntad como el deseo son creadores absolutos, que forman al hombre y su ambiente. Pero la voluntad crea inteligente-

mente, y el deseo lo hace a ciegas e inconscientemente. El hombre, por tanto, se hace a imagen de sus deseos, a menos que sepa hacerlo a imagen de lo Divino, mediante su voluntad, hija de la Luz. Su tarea es doble: despertar la voluntad, fortaleciéndola con el uso y la superación, y haciéndola amo absoluto dentro de su cuerpo, y paralelamente, purificar el deseo. El conocimiento y la voluntad son las herramientas para lograr esta purificación.

La imaginación y la voluntad son fuerzas potentes para ejecutar lo que en Oriente se llama *kriyashakti*, o sea crear por medio del pensamiento y la voluntad, aun en lo físico.

Consciente o inconscientemente, todos poblamos el espacio con la huella de nuestras propias creaciones mentales. En los primeros planos de nuestro mundo interno nos damos cuenta del pretérito enterrado y de las tendencias menos deseables que sobreviven del pasado. A estas cosas las llama Jung la “sombra”. En su forma más extrema es lo mismo que en ocultismo se llama “El Guardián del umbral”.

También descubriremos, crearemos y usaremos lo que Jung llama el “Símbolo transformador”, y que la religión llama el Ángel Guardián. Estas cosas no son sino personificaciones de nuestras profundas posibilidades divinas. La conciencia oscila entre estos dos opuestos, lo cual tiene un propósito muy interesante: generar energía y poder. Esto jamás se generaría en nosotros si no tuviéramos nada a que resistir, nada que superar.

Esta es, pues, la “Sala del Aprendizaje”, el mundo síquico, el mundo para afrontar, superar y comprender psicológicamente. “La Voz del Silencio” nos advierte acerca de su pérfida belleza, pues en ese resplandeciente plano todo brilla con belleza ultraterrena; más allá no se escucha ninguna voz veraz, y su pérfida belleza proviene de la fascinación que ejercen sobre nosotros las formas creadas por la realización de nuestros deseos, casi todos inconscientes. Es el

mundo súper-sensual, el mundo de visiones y sonidos engañosos, el mundo de los médiums.

Es conveniente hablar aquí acerca del desarrollo y empleo de la mediumnidad. El estado de “trance” de la meditación muy profunda no es comparable al trance de un médium. El primero es auto-abstracción, un estado de positividad elevado; el segundo ha sometido sus vehículos a otro y está en un estado de completa pasividad. Los estudiantes de ocultismo deben evitar las prácticas mediumnísticas, inclusive la escritura automática, o el uso de una plancheta. Esas cosas no conducen a nada, excepto a pérdida de poder en la encarnación subsiguiente, y dejan a la personalidad expuesta a la posesión e influencia de muchas entidades irresponsables, de las cuales hay muchas en el plano síquico cercano.

Ningún adepto o Maestro de Sabiduría envía jamás un mensaje por medio de un médium ordinario. En realidad, la mediumnidad y el ocultismo son diametralmente opuestos.

La voz del Yo Superior se escucha a veces en ese momento psicológico entre el sueño y la vigilia, cuando la conciencia está entrando o saliendo del estado síquico.

Una gran ayuda en la meditación consiste en crear en este mundo interno una forma mental de un Maestro de Sabiduría. Si se pregunta cómo puede hacerse esto, ya que nadie sabe el parecido de Ellos, la respuesta es que eso no importa en lo más mínimo. Créase la forma mental, paciente y lentamente, cada día la misma, exacta si se quiere a algún retrato que se conoce y se admira. La conciencia mayor del Maestro, o nuestro propio Ser Superior se infundirá algún día en esa imagen y le dará vida. ¿Han notado Uds. cómo hasta la fotografía de alguna persona amada, que contemplamos a menudo, cobra vida? Por medio de esa forma se entra en contacto con el alma de la persona fotografiada, y llega la respuesta. Lo mismo sucede con la forma de un gran instructor.

La mente construye la forma en el plano síquico. Si puede hacer esto bien y constantemente, el corazón comenzará a responder, y una ola de amor y adoración se genera, pues necesariamente hemos de amar al Altísimo cuando le veamos. Nunca fuerce este sentimiento. Aunque tome mucho tiempo, espere con paciencia hasta que brote espontáneamente en el corazón. No hay ningún otro poder en el mundo tan purificante, tan ennoblecedor, como la intensa devoción inegoísta.

El corazón y la mente son las dos alas con que el hombre se eleva al cielo. La mente construye la forma; el corazón le da vida. HPB escribe: “El corazón, es el rey, el órgano más importante en el cuerpo del hombre... El corazón es el centro de la conciencia espiritual, como el cerebro de la intelectual. Pero ninguna persona puede guiar esta conciencia ni dirigir su energía, mientras no se unifique con *Buddhi-Manas*; mientras tanto es ella la que la guía, si puede. De ahí los dolores del remordimiento. Los pinchazos de la conciencia, vienen del corazón, no de la cabeza... El hombre sico-intelectual está todo en la cabeza con sus siete portales; el hombre espiritual está en el corazón” (D. S. III).

El hombre espiritual, centrado en el corazón, se muestra en la técnica Oriental como un “hombrecito del tamaño del pulgar, sentado en el corazón”. El *taittiriya upanishad* dice: “En aquel brillante espacio dentro del corazón, reside este Hombre, de innata mente, que trasciende la muerte, con innato brillo”. En el misticismo griego se le representaba como una llama violeta dentro de la “cámara del corazón”. Es bueno recordar que no se refiere esto al corazón físico, sino a ese resplandeciente *chakra* dorado que está situado entre los omóplatos, algo fuera del cuerpo, un poquito hacia la derecha. La meditación a veces produce un brillo allí. También la emoción elevada y pura. Esto indica actividad en el brillante centro.

Creo que a esta “cámara del corazón” era que el Señor Cristo llamaba el “aposento” o pequeña habitación. “Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cuando hayas cerrado la puerta (dejando de responder a pensamientos externos), ora a tu Padre (nuestro Ser Superior es llamado a menudo nuestro Padre en el Cielo) que está en secreto; y tu Padre que ve en secreto te recompensará abiertamente”.

Santa Teresa, en su “Camino de Perfección”, describe esta pequeña cámara interna en los siguientes términos: “Comienza fijando en tu mente esta verdad que hay dentro de ti”. Un palacio de sorprendente esplendor... pues ningún edificio puede compararse en belleza y magnificencia con un alma pura y llena de virtudes. En el centro de este palacio mora el gran Rey que se digna de ser tu huésped constante, y allí se sienta sobre un trono de inestimable valor, y este trono es tu propio corazón. Mas aquí viene el punto mayor. Nosotros debemos tener la determinación completa y cordial de traspasar a Él completamente este palacio interior. Él no se nos dará enteramente, mientras nosotros no nos hayamos dado enteramente a Él.

San Ignacio de Loyola hacía gran uso de la imaginación, aconsejando a sus discípulos imaginar sucesos de la vida de Cristo, viéndose ellos mismos como dentro de la multitud que Le rodeaba, y dejando que finalmente se desvaneciera toda forma excepto la Figura central.

El siguiente pasaje muestra la maravillosa facultad oriental de intensa descripción e imaginación. “Que el aspirante contemple un mar de néctar en su corazón; que en el centro de ese mar haya una isla de piedras preciosas, cuyo solo polvo lo forman, diamantes y rubíes pulverizados. Que por todos lados hay bellos árboles cargados de dulces flores; que cerca de esos árboles, formando como un baluarte, hay una hilera de floridos árboles, y que la fragancia de estas flores se riega por doquier.

En el medio de este jardín imagine el yogi que se levanta un bello árbol Kalpa, con cuatro ramas que representan los cuatro vedas, y que está lleno de flores y frutos. Los insectos zumban ahí y las aves cantan”.

“Imagine bajo el árbol una rica plataforma de preciosas gemas, y sobre ella un costoso trono cuajado de joyas, y que sobre ese trono se sienta su Deidad particular, tal como su Gurú, le ha enseñado. Que contemple la apropiada forma, los ornamentos y el vehículo de esa Deidad”.

Otro símil consiste en imaginar un bello jardín, también con su centro semejante a una torre de marfil, donde la más elevada conciencia reside y desde allí contempla los mundos.

Walter Rauschenbusch describe así en “La Puertecita Hacia Dios”: “En el castillo de mi alma hay una pequeña puerta que, cuando la cruzo, me encuentro en Presencia de Dios. En un momento, en el relampaguear de un pensamiento, estoy donde Dios está. Y cuando estoy con Dios, toda mi vida posee un significado. Mis tribulaciones no son sino piedras del camino, y mis gozos son como las colinas sempiternas, cuando estoy en El, pues estoy en el Reino de Dios y en la Patria de mi Alma”.

O imaginemos una colina, un bosque, un templo. Una mística que conocí imaginaba siempre un pequeño templo en el cual ella se sentaba en meditación ante el Señor; todo el templo estaba rodeado de luces, cada una de las cuales representaba una virtud necesaria.

Todas estas son formas creadas en la meditación por el poder de la imaginación. Todas son creadas por uno mismo, pero pueden convertirse en avenidas de acercamiento a lo superior. Constituyen el lado más elevado de la “Sala de Aprendizaje”, o mundo síquico.

“La Voz del Silencio” nos dice que si queremos cruzar a salvo esta “Sala” no hemos de detenemos a inhalar la adormecedora esencia de sus capullos. Nuestra Divinidad, nuestra verdadera guía, mora

en un plano más allá. Es bueno, por si acaso nos volvemos síquicamente sensitivos, ser cautos con lo que se nos diga desde este plano, pues algo de lo que no nos damos cuenta es que tenemos deseos profundos, subconscientes y casi desconocidos, que crean formas que casi no conocemos. Si, por ejemplo, tenemos un profundo deseo no reconocido de obtener triunfo personal, prestigio o confort, la forma creada por este profundo deseo puede ser tomada por algún espíritu de la naturaleza que nos dirá lo que anhelamos oír. De ahí la necesidad de hacer frente, superar y comprender.

“No busques tu Gurú en esas regiones mayávicas”, dice “La Voz del Silencio”. Debemos proseguir hacia la tercera capa de nuestra conciencia, la que corresponde al “sueño profundo”, y hacia el mundo celestial, llamado la “Sala de Sabiduría”. Allí no se conoce sombra alguna, y la luz de la Verdad resplandece con gloria inmarcesible. Este es el plano del conocimiento intuitivo, de la profunda comprensión espiritual del eterno significado de las cosas.

Al progresar firmemente en la “Sala de Aprendizaje” veremos que nuestras imágenes mentales se hacen más firmes y simples. De concepto en concepto la conciencia se amplía y se simplifica. Todas estas ideas e imágenes no son la Realidad misma, sino ventanitas por las cuales vislumbramos la Realidad y por las cuales la Realidad nos envía su brillo en respuesta. Somos en realidad prisioneros en esta casa del cuerpo, sin conocer nada del mundo circundante excepto lo que nos transmiten las cinco ventanas de los sentidos muy incompletamente. De estas impresiones sensorias formamos conceptos mentales, y éstos forman un canal de luz hacia los mundos superiores. No nos preocupemos por el tamaño y forma de la “ventana”, eso no importa. La ventana no es para mirarla sino que es para mirar por ella. Krishnaji me dijo una vez que él siempre miraba “más allá, más allá”.

Morgan, en su poema “Espacio”, dice: “Para que el ser que soy tenga espacio donde crecer, y para que mis ojos puedan contemplar los de Dios, y saber, abriré ventanas, maravillosas ventanas, inconmensurables ventanas, para mi alma”.

Tratemos siempre de mirar a través de todas las formas buscando aquello que es invisible, y escuchando aquello que es inaudible. Lentamente se agrandan las ventanas y se hacen más bellas, más transparentes. Un día, quizás de repente, dejemos las ventanas atrás y nos encontremos cara a cara con el firmamento.

Pues hay un nivel de conciencia más profundo que pertenece al verdadero hogar del Espíritu del hombre “donde la Verdad mora en su plenitud”. Desde esa conciencia de “sueño profundo” no se traen imágenes a la conciencia de vigilia, pero sí una sensación de intensa paz e inimaginable felicidad. Es el plano del mundo celestial post-mortem, el plano de divina pureza y belleza, apenas velado por las imágenes más brillantes, las “aladas formas” de todo cuanto la conciencia personal ha conocido y amado con pureza. La mejor imagen de ello es como de una insondable e inimaginable Luz y Amor y Vida. Cito otra vez a Hermes el Tres Veces Grande: “Una cosa de esta clase no se enseña, hijo mío, sino que cuando Él quiere, la trae Dios a la memoria... Retírate a tu interior, y pasará. Desea ardientemente conocerle, y Él vendrá. Aquieta todos los sentidos de tu cuerpo, límpiote de todos los tormentos irracionales... y la Divinidad nacerá”. El Amor Divino es un estado de ser que viene cuando han cesado las actividades del yo.

La forma de plegaria que corresponde a este estado consiste en elevar el alma sin palabras y sin imágenes; la “desnuda intención dirigida hacia Dios”, como dice “La Nube del Desconocimiento”. Pues por este medio la “diferente dimensión espiritual se manifiesta, interpenetrando y trascendiendo el mundo de espacio-tiempo y de causa-efecto en que existen nuestros cuerpos. (He usado aquí

las espléndidas palabras de P. W. Martin en “Experimentos en lo Profundo”).

LA CUARTA ETAPA: *TURIYA*

Hay todavía otra etapa, otra “Sala”, que muy pocos la alcanzan, los Santos y Yogis; un estado de alta conciencia espiritual, que se logra en estado de *samādhi* o éxtasis, y que los Santos llaman el Sendero de Unión con Dios. En este estado Santa Teresa y Santa Catalina de Siena “hablaban con Dios”. Mas, quien puede siquiera vislumbrarlo, ni siquiera con ayuda de nuestra pobre imaginación, pues las visiones y sonidos de la tierra no pueden jamás traducir las inconmensurables glorias de los mundos espirituales. “La Voz del Silencio” la llama “las aguas sin orillas de *akshara*, la indestructible fuente de omnisciencia”.

Esta es la larga senda de lo irreal hacia lo real, de lo efímero a lo Perdurable, de la oscuridad de la “Sala de la Ignorancia” a la gloria plena de la Luz; de la larga muerte de la ciega vida material a la conciencia de la Inmortalidad. Qué senda tan dura, pero tan gloriosa y maravillosa.

Con cuánta paciencia, perseverancia y dedicación ha de hollarla el hombre, a través de muchas vidas y muertes. Aquel en cuyo corazón ha despertado el afán de hollarla, siquiera tenuemente, persistirá en encontrarla. Este es el verdadero instinto religioso, el instinto hogareño del exilado Espíritu divino del hombre. Y la promesa está siempre vigente de que algún día la encontrará ciertamente y la seguirá, pues “de alguna manera el más cansado río logra abrirse paso hacia el mar”.

Siempre está llamándonos la voz de nuestro Ser divino, si tenemos oídos para oír. “Ven mi otro ser”, parece decir, “a las tierras de belleza, sabiduría, poder y paz”. Pues aquello que es increado mora en cada uno de nosotros como mora allí. Desde el principio mismo un hilo de luz proveniente de nuestro Divino Ser nos guía

cada vez más cerca. “La luz del Maestro único, la inmarcesible luz áurea del Espíritu, lanza sus refulgentes rayos sobre el discípulo desde el comienzo mismo. Sus rayos penetran las densas y oscuras nubes de la materia”. En nuestros mejores y más bellos momentos vislumbramos este asilo de nuestras almas. Como dice Wordsworth, “Por eso, en esta apacible época del año, aunque muy tierra adentro nos hallemos, nuestras almas perciben aquel mar inmortal que aquí nos trajo un día”.

Pero vale la pena emprender la jornada. El Dr. Alexis Carrel escribe, “Para hacer que nuestro espíritu crezca, no hace falta ser ilustrado o poseer gran intelecto; todo lo que se necesita es voluntad”. Ah! no hay automóviles que nos lleven al cielo, ni atajos. Nosotros mismos tenemos que hollar el Sendero, paso a paso. Ello exige infinita voluntad, perseverancia, fe y amor. Como dice Cristina Rossetti, “el camino es todo cuesta arriba hasta el final mismo”.

El Dr. Carrel escribe: “El ser humano tiene el extraño privilegio de poder modelar su cuerpo y su alma, si así lo quiere, con la ayuda de su propia alma. Uno puede aprender a conducirse como aprende a conducir un aeroplano”. Y luego pregunta: “¿Qué nos dará la vida que tal cosa nos exige, a cambio de la satisfacción de nuestra pereza y de nuestros apetitos? Al principio, esfuerzo, sacrificio y sufrimiento, como cualquier disciplina destinada a entrenar la mente, los órganos o los músculos. Después nos dará algo de inestimable valor, algo que siempre estará, privados los que viven solamente para los placeres, las utilidades o las diversiones. Este gozo peculiar e indefinible, que hay que haberlo sentido para comprenderlo, es el signo con que la vida señala su momento de triunfo; el momento en que nuestras actividades físicas y mentales alcanzan el final prescripto por el orden de las cosas”.

Y nos dice que ese espíritu continúa creciendo hasta el final mismo, en aquellos que lo han servido durante todas sus vidas.

CAPÍTULO IX

EL MÉTODO

Para el principiante, las indicaciones y la meditación son como las líneas para el que está aprendiendo a escribir, o como ejercicios con los cinco dedos para el que está aprendiendo a tocar piano. Llega un momento en que la conciencia trasciende esas líneas guía, y se escapa en vuelo directo hacia el corazón de las cosas.

El primer paso es mental. Comenzamos con la mente ordinaria. Citando “La Voz del Silencio” podemos decir: “Oh Maestro, ¿qué debo hacer para alcanzar la sabiduría? ¡Oh Sabio! ¿qué debo hacer para adquirir perfección?”. Y la respuesta es: “Busca las sendas”. Este es el mismo consejo que da P. W. Martin en “Experimentos en lo Profundo”. Luego de describir el autor cómo descubrió y holló este camino por métodos auto-analíticos, nos dice que escudriñemos las escrituras, cualquiera de ellas, pues los que las escribieron sabían lo que escribían.

Así pues, comencemos con el pensamiento profundo sobre alguna declaración bíblica. Si se quiere, haga esto solamente durante algún tiempo antes de intentar la verdadera meditación. Examina estas cosas como lo hacía la Madre de Nuestro Señor, que guardaba todas las cosas que no entendía completamente y las examinaba en su corazón. “Examina la senda de tus pies, y que todos tus caminos sean ordenados” (Proverbios, 4:26). Esta concentración intelectual que da por resultado el control de la mente, y la habilidad de pensar con claridad, y solo en lo que queremos pensar, es el mejor ejercicio preliminar para aprender el arte de la meditación. Además,

afina la mente y la hace más dispuesta a pensar en objetos más elevados. Y así, durante largo tiempo, hasta que la mente despierta y sintonizada con el alma vuela directa hacia la meta, comiencese un periodo de meditación con el “examen” profundo y firme de alguna frase importante.

La meditación apropiada pasa de esta concentración preliminar del pensamiento sobre alguna frase, a la idea, el sentido, la vida, y el significado espiritual subyacente en ella.

El segundo paso es el desarrollo del carácter. Todos podemos descubrir los puntos flacos y las fallas graves de nuestro carácter, por medio del pensamiento honrado y firme, y de observar los efectos de nuestras palabras y actos sobre los demás. El desarrollo de nuestro carácter está en nuestras manos. La vida está haciendo lo mejor que puede en nuestro favor en este sentido, pero nosotros podemos ayudar muchísimo. Desechemos todo orgullo necio; somos todavía seres muy incompletos, y por nuestro propio bien y por la felicidad de otros, debemos enderezar las cosas conforme a nuestro poder de ver y nuestra voluntad de actuar. Habiendo notado cual es una de nuestras principales fallas, empleemos un poco de tiempo en la mañana durante la meditación, en visualizar la cualidad opuesta y lo que significa y cómo practicarla en nuestra vida. Hagamos esto varias semanas antes de tomar otra. Nuestras virtudes y vicios están tan íntimamente relacionados, que al trabajar sobre uno, actuamos también sobre varios. El Reader's Digest de octubre 1956 publicó un espléndido artículo “Los Tesoros de la Meditación” por el Dr. W. E. Sangster, un famoso pastor metodista, que trata muy apropiadamente esta forma de pensamiento. El autor llama a la meditación “pensamiento dirigido”, un ejercicio espiritual que consiste en profunda y continuada reflexión y no en “ensueños”. “Uno tiene que aprender a darle vueltas repetidas a un tema en la mente”. El pensó en la “humildad” y vio que significa ausencia de orgullo o

de autoafirmación, que hace al hombre más dispuesto a escuchar que a hablar, y más ansioso de admirar que de criticar. Al meditar, dice, “mantenga este concepto claro en la mente y caliente en el corazón. Un principiante puede no retenerlo si no por un minuto... pero los minutos lograrán milagros si se repiten con frecuencia... Al final llegue a ver que la humildad es simplemente verdad, pues solo los que son espiritualmente ciegos se sienten importantes”.

El tercer paso es rendirse a Dios. “Elevad vuestros corazones”. Esa Vida Divina, ese Amor Divino, esa Mente Eterna, está rodeándonos y dentro de nosotros, extendiéndose hasta los ilimitables confines del espacio infinito. Y sin embargo está mucho más allá, sin limitación alguna. “Habiendo penetrado todo este universo con un fragmento de mí mismo, permanezco” (Bhagavadgita). No hay sitio alguno donde no esté Dios; no hay sitio alguno donde podamos estar fuera de Su Amor y Su Protección. “Antes de que se formaran los montes y aún antes de que formases la tierra y el mundo, y desde eternidad a eternidad, Tú eres Dios” (Salmo 90:2). Lo mismo es cierto del Tiempo.

Existen tres términos metafísicos que mejor describen la Vida Eterna:

Luz: “Dios es luz, y en Él no hay tiniebla alguna” (I Juan 1:5). “La Luz que alumbra a todo hombre que viene al mundo”.

Amor: “Dios es Amor” (I, Juan 4:8). “Bajo los Eternos brazos” (Deuteronomio 33:27).

Vida: “En Él vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser” (Hechos 17:28). Pensad en la Belleza e Inmensidad de Dios, la Divina y Eternal vida, como rodeándonos e impregnándonos; y en nuestra unidad con ella.

Detened el pensamiento en el confin, y con el corazón y la mente elevados, contemplad el empíreo, extended los brazos de vuestra alma hacia arriba, como un niño que regresa al lado de su Padre-

Madre, y manteneos quietos, dispuestos a responder, esperando al Señor. La primera solicitud de respuesta suele venir como la divina sonrisa, a la cual responde sonriente el que está meditando.

La cuarta etapa es realizar el Ser Superior. Imagine esa parte suya que “nunca se ha apartado del regazo del Padre”, esa chispa de la Vida Divina que resplandece como la Estrella de su Ser. Nunca ha abandonado el Jardín del Edén, pero ha enviado su representante aquí abajo a recoger lentamente el fruto de la verdadera vida. Por tanto está todavía conectado a nosotros. Un Rayo de su vida está siempre con nosotros, verdadera fuente de todo cuanto hay de bello y bueno en nosotros. “Todo es impermanente en el hombre, excepto la pura y brillante esencia de *alaya* (la chispa de la divinidad en nosotros). El hombre es su rayo de cristal; un chorro de inmaculada luz interna, pero una forma de arcilla material por su superficie inferior. Ese rayo guía tu vida y tu verdadero Ser, el vigilante y el silencioso pensador, la víctima de tu ser inferior. Tu Alma no puede ser herida sino por medio de tu errante cuerpo” (La Voz del Silencio). Debemos recordar que hasta nuestro cuerpo es “el templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en nosotros” (I Corintios 3:16).

Ese dorado hilo nos guiará de nuevo hacia ese divino Ser después de la muerte. “En cada uno de nosotros ese áureo hilo de Vida está desde el comienzo de nuestra aparición en la tierra. Es el *sutratma*, el luminoso hilo de la Mónada inmortal e impersonal, en el cual se ensartan como cuentas las vidas terrenales o los evanescentes Egos, conforme a la bella expresión de la Filosofía Vedanta” (D. S. II).

Al aspirar hacia él, el *sutratma* resplandece y se expande. Si nos acercamos al Cielo, el Cielo se acerca a nosotros, pues ese Ser Superior no ansia otra cosa que verterse en su representante inferior, iluminándolo y obrando por su medio. Es el “Ángel” en el hombre, la “perla de gran valor”, el “Cristo en vosotros, la

esperanza de gloria”. “Luz en el Sendero” lo llama la Estrella de nuestras almas, y dice: “cuando hayas encontrado el comienzo del sendero, la Estrella de tu alma mostrará su luz”.

Como se dijo antes, en el momento de más elevada aspiración, cuando ya la mente y el corazón no pueden elevarse más, espera y descansa en ese momento, tratando de manteneros allí aunque todas las imágenes se desvanezcan y sobrevenga una ciega e inexpressable elevación del corazón a Dios. “Firmemente, mientras vigilas y oras, su luz se intensificará. Y cuando hayas llegado al extremo, su luz se convertirá repentinamente en la infinita luz”. Pues nuestro divino Ser es la puerta hacia Dios. “Descansa en el Señor, y espera pacientemente en Él” (Salmos, 37:7).

Hay ciertas señales que a veces vienen: una divina sonrisa, una sensación de luz y gozo. Pero si no esperamos en el Señor no Le damos tiempo para inclinarse hacia nosotros.

Mas recordemos que el Ser Superior no es afectado por nada de cuanto suceda a nuestros yoes personales, no está interesado en ambiciones personales, propósitos y diversiones. Él es uno con el Todo. ¿Cómo puede ser personal, o poner la personalidad primero? Y por eso “La Voz del Silencio” nos dice “busca en lo Impersonal al Hombre Eterno”. Pero lo Impersonal no es una cualidad fría y abstracta. Es puro amor, porque está sin mancha del yo. Es su verdadera naturaleza verterse en amor, bondad y compasión.

La Divina Vida es nuestro “Padre”; la chispa o llama Suya en nuestro corazón es el “Espíritu Santo”, Espíritu de Verdad, el Confortador o Dador de fuerza. El hombre plenamente iluminado, el Adepto, nuestro Hermano Mayor, el Eslabón entre Dios y el hombre, es el “Hijo” a quien adoramos como hecho hombre. El “Maestro” nos revela la humanidad de Dios y también la Divinidad del hombre. El paso siguiente es visualizarlo a Él.

El quinto paso es la Realización del *Gurudeva* o Instructor Divino. Hay un ser en quien todo esto está perfectamente desarrollado, que es ese Ser más bello, Uno dentro de ese grupo de Hombres Perfectos que nos han precedido en el Sendero. La compasión y la ayuda de Ellos están siempre listas para nosotros, pero Ellos nos ayudan más por lo que son que resolviéndonos nuestras dificultades y problemas personales. Éstas son de nuestra incumbencia, nuestra tarea en la Escuela de la Vida. Crecemos hacia la sabiduría y la belleza por nuestros propios esfuerzos, como crece la flor. El jardinero no puede hacer que la flor se abra. Ella crece por su propio instinto, “ardientemente ansiosa de abrir su alma al aire”. A todo nuestro alrededor y en nuestro interior están el Amor, la Belleza y la Sabiduría de Dios. Presionemos firmemente hacia adelante para abrimos a la Luz y el Amor del universo, como la sagrada flor del loto, que crece desde la oscura tierra a través del agua, abre su corazón al sol. “Esperemos pacientemente el día de nuestro verdadero y mejor nacimiento”, escribió HPB.

Imagínese al Hombre Perfecto en la “forma más bella que nos atraiga”. Manténgase siempre la misma imagen. Obsérvese firmemente un retrato del Señor Cristo, o de un gran Instructor por quien naturalmente se sienta reverencia, y cerrando los ojos trátese de reproducirlo. Para los que tienen dificultad en este poder de visualizar, puede ser útil la siguiente práctica recomendada por un sabio oriental:

“Cuando medites en el Señor Krishna, al principio mantén ante ti Su retrato. Míralo y obsérvalo atentamente. Mira primero sus pies, luego la amarilla túnica de seda, luego los ornamentos en torno de Su cuello, luego Su rostro. Sus pendientes, Su corona de diamantes, luego Sus brazaletes. Su concha, Su disco, maza y loto. Luego vuelve a los pies. Ahora repite el mismo proceso. Hazlo una y otra vez durante media hora. Cuando te sientas cansado, mira fijamente

la cara, nada más. Practica esto durante tres meses. Luego cierra los ojos y visualiza mentalmente la imagen, y sigue con la mente las diferentes partes, como lo hiciste antes”.

“Puedes asociar los atributos de Dios, como omnipotencia, omnisciencia, pureza, perfección, etc., durante el curso de tu meditación”.

También podemos pensar en las grandes características del Maestro, tales como su grandioso poder, su indesviable propósito, su inagotable paciencia, su inflexible voluntad, su eterna simpatía, su universal sabiduría y su ilimitado amor.

El Maestro es el aspecto personalizado de la Deidad, por cuyo medio resplandece perfectamente la Belleza de Dios, lo que Oriente llama un *ishtadeva*. Es más fácil imaginarse a Dios en forma humana que como una abstracción.

Construyamos en la luz astral que nos rodea una bella forma, e imaginémonos de rodillas o sentados en meditación ante Él. Digámonle nuestras aspiraciones más elevadas. Si se despierta el amor en nuestro corazón, dejémoslo fluir hacia Sus pies con natural calor y sin restricciones. Entonces esperemos, con la atención del alma fija en Él. Puede ser que un día pase a nuestra conciencia a través de esa imagen una sonrisa o una vibración, pues la conciencia mayor de un Adepto jamás deja de darse cuenta de los débiles esfuerzos de un aspirante. El Maestro KH escribió una vez al señor Sinnett: “Puedo acercarme a ti, pero tienes que atraerme, por medio de un corazón purificado y de una voluntad en gradual desarrollo”. Mantengámonos quietos, con la atención fija en Él. Ofrecámonos a Él sin reservas, aspirando a llegar a ser uno de Sus servidores entre los hombres, por amor a ellos y a Él.

El último paso: Iluminados de amor, respondiendo a la Luz, seguramente quisiéramos pasar esa Luz a otros, irradiarla especialmente hacia los que amamos o queremos auxiliar. Pongámo-

nos imaginativamente dentro de esa Luz. Oremos porque reciban la bendición del Maestro y de Dios. Luego imaginemos que esa irradiación y bendición se riegan sobre el mundo por todas partes. Llenemos nuestra aura con la rosada luz del amor y dilatémosla hasta el máximo. Pensemos y sintamos paz, gozo, bendición hacia todos los seres y hacia toda vida.

EL REGRESO

Antes de volver a la vida ordinaria otra vez, abramos los ojos y descansemos un poco. Todo nuestro ser ha estado altamente afinado, y a veces un regreso repentino produce un ligero choque. Este es el significado de “retirarse a una montaña a orar”. La montaña es la tensión interior en aumento a medida que los vehículos de la conciencia aprenden a responder más y más a estímulos más sutiles y finos. Hay que dejarlos distenderse un poco antes de reasumir la vida ordinaria.

Esta es la disciplina matinal que establece un ritmo que persiste a través del día. ¿Es demasiado difícil, irritante o forzada para algunos de mis hermanos que leen esto? Entonces empleen siquiera cinco minutos con los ojos abiertos, pensando en alguna declaración bella y veraz, o en algún problema o deber de su vida. Usen la oración como amorosa confianza en el Bondadoso Amor Eterno que es el Padre de todos nosotros, y pensando en el Señor Cristo como en un querido y comprensivo Hermano Mayor. Pero nunca dejen pasar un solo día sin mantener de alguna manera contacto con su Ser superior y más divino, y por medio de él con la Vida Eterna del Universo.

Me permito citar aquí las sabias palabras del Deán Inge: “Sin oración no puede haber religión... Elevar el alma a Dios, es uno de sus lados; y que el Espíritu de Dios descienda al alma humana, es el otro lado de ella... La oración nace de dos opuestos estados mentales: el sentido de extrañación del poder invisible que nos rodea, y el deseo de comunión con él. Deseamos abrir nuestros corazones

y mentes para que Él los llene. Las puertas de la personalidad que dan hacia el lado de Dios están siempre abiertas. Dios nos redime y nos salva impartiendo Él mismo a nosotros; y cambiando nuestras voluntades, iluminando nuestro entendimiento, y vivificando nuestros afectos. El alma crece y se ensancha bajo un régimen de oración, tal como el cuerpo bajo un curso de buena alimentación y ejercicio. Si bien la vida de la psique parece ser puramente individual, la del pneuma parece ser super-individual. Orar es elevar la mente o alma a Dios”.

Otras dos cosas son necesarias: profundo estudio para el desarrollo de la mente y el cuerpo mental, y un creciente conocimiento de uno mismo por el cual uno aprende a comprender a todos los demás.

ESTUDIO

Nadie puede hollar el Sendero hacia el Hogar sin una inteligencia clara y espiritualizada. Inteligencia no es lo mismo que intelecto. El intelecto significa una mente bien provista y lógica; la inteligencia es un poder, y como ya se dijo, el entrenamiento oculto procura desarrollar facultad más bien que acumular hechos. Por tanto, escójase para el estudio un libro que lo haga a uno pensar, y no simplemente uno que sea fácil de leer. El método de estudiar ya se expuso en el Capítulo VI sobre el adiestramiento de la mente. Hará al pensador claro y conciso de expresión, y también desarrollará la intuición o lo que “La Escala de Oro” llama “percepción espiritual sin velos”.

Estúdiense también las tendencias del mundo de hoy. Pues los Maestros de la Sabiduría están intensamente preocupados con los problemas de hacer llegar a salvo a toda la humanidad hasta los comienzos de la Edad del Acuario. *Sir* Francis Bacon dijo en su juventud: “He tomado como de mi incumbencia alcanzar todo conocimiento”. El aspirante podría muy bien decir. “He tomado como mi esfera de servicio y de interés, a toda la humanidad”.

AUTO-CONOCIMIENTO

Sobre un templo de la antigua Grecia se inscribieron las siguientes palabras: “Hombre, concómete y conocerás el universo y a Dios”. Si podemos aprender a conocernos, a controlarnos y guiarnos, tendremos la clave para comprender y ayudar a todos los demás, pues todos somos exactamente de la misma naturaleza bajo nuestra piel. Por tanto, todas las escuelas internas de pensamiento han recomendado siempre dedicar un rato cada día al examen de lo hecho por el aspirante durante el día, con sus motivos y actos, especialmente por sus efectos sobre otros. Benjamín Franklyn examinaba su vida todos los días observando especialmente la virtud particular que estaba practicando esa semana. La mayoría de nosotros sabemos muy poco acerca de nosotros mismos, y muchísimas personas se quedarían asombradas si pudieran verse con claridad. Pero el que aspire a ser ocultista tiene que aprender a hacer precisamente eso, de manera absoluta y desapasionada, sin culparse ni disculparse, aprendiendo a conocer la “naturaleza humana” y lo que la hace actuar.

El ocultista es un supra-sicólogo. Tiene un corazón comprensivo, y el mayor de los libros que estudia es el gran Libro de la Vida. Este auto-examen se hace mejor una vez al día o una vez a la semana, regularmente, tomando nota de lo siguiente: 1. El tipo de pensamiento; 2. Los deseos y motivos; 3. Las palabras y actos, si fueron veraces, necesarios y amables; 4. Los problemas y sucesos de nuestro ambiente y la lección que trajeron para nuestras almas en desarrollo, aumentando nuestra fuerza de propósitos y nuestra resistencia; nuestro poder de tomar decisiones, nuestra habilidad para sacrificar espontáneamente nuestra comodidad, placeres y éxitos en bien de los demás.

No es que debamos “descansar en el altruismo”, o ceder débilmente ante los demás en todas las ocasiones. Cuando una cosa es

recta y lo sabemos, no debemos dejarnos desviar por objeciones, opiniones y deseos de otros. Si estamos gentil pero firmemente determinados, la mayoría de la gente cederá y nos tolerará sin resentimiento. El sacrificio de nuestra voluntad personal es grato a Dios, pero no el débil sacrificio de obrar bien.

Hay una cosa de la que debemos precavernos en este hábito de auto-análisis y auto-examen. No hemos de permitirnos jamás volvernos egocéntricos, o adquirir la eclesiástica flaqueza de los “escrúpulos”. Sirvanos de ayuda el robusto sentido común de la gran Teresa que escribió: “Es una gran gracia de Dios la práctica del examen de sí mismo; pero, como dicen, demasiado mucho es tan malo como demasiado poco. Creedme, con ayuda de Dios, que adelantaremos más contemplando a la Divinidad que manteniendo nuestros ojos fijos en nosotros mismos”.

Por eso es que debemos aprender a vernos nosotros mismos con la imparcialidad de un completo extraño, y no dejarnos arrastrar ni por la ansiedad ni por el remordimiento. Ambas cosas son un serio desperdicio de energía. En la ansiedad, un exceso de fuerzas fluye hacia el futuro; en el remordimiento, hacia el pasado; y así se agota la personalidad en el presente. El egoísmo es la verdadera raíz de ambas cosas. Por eso una antigua escritura dice: "Nunca lamentos nada, sino corta todas las dudas con la espada del conocimiento". Puedo asegurar a mis lectores que si por un solo momento uno logra convertirse en el Ser Superior, radiante e impersonal, la ansiedad, el remordimiento y la indecisión desaparecerán como la neblina ante el sol de la mañana.

El Dr. Rudolf Steiner tiene algunas sabias palabras sobre este tema en su libro “Bosquejo de la Ciencia Oculta”: “Cualquiera que pueda adquirir el hábito de entrar en el sosiego de su propia alma frecuentemente, y que en vez de inquietarse por sí mismo utilice ese tiempo para transformar y ordenar las experiencias que ha tenido

en la vida, ganará mucho. Pues percibirá que sus pensamientos y sentimientos se enriquecen al poner en recíproca conexión las experiencias de la vida. Se dará cuenta de que gana gran cúmulo de nuevos conocimientos, no solo por medio de nuevas impresiones y experiencias, sino también al dejar que las antiguas se digieran en su interior”.

“El que sea capaz de elaborar y ponderar el valor de la experiencia, —y hasta de las mismas opiniones que se haya formado—, haciendo eso de tal manera que se excluya él mismo junto con sus simpatías y antipatías, y sus intereses y sentimientos personales, estará ciertamente haciendo mucho para preparar el terreno para un conocimiento de tipo super sensorial, y estará, verdaderamente, cultivando lo que puede llamarse una rica vida interna”.

Hay tantísima sabiduría y poder en vivir minuto a minuto, olvidando el pasado, y sin calcular jamás sobre el propio futuro. Ensáyese esto. La felicidad y el poder que inmediatamente inspiran a la personalidad, son casi increíbles. Una escritura sánscrita tiene un bello himno llamado “Salutación del Amanecer” que dice:

“Mira bien este día, pues es vida; dentro de su breve lapso están todas las Verdades y Realidades de tu existencia; la Felicidad de Crecer, la Gloria de Actuar, el Esplendor de la Belleza”.

“El ayer no es sino un sueño, y el mañana no es sino una visión; pero el presente bien vivido hace que todo ayer parezca como un sueño de felicidad, y todo mañana como una visión de esperanza. Mira bien, por lo tanto, este día.” (Autor Desconocido).

El poeta Goethe decía que cada mañana comenzaba a vivir de nuevo. ¡Cuán sabio era! Fíjese una meta y adhiérase a ella año tras año; una meta espiritual. Estamos, como dice un antiguo himno, “a un día menos de distancia del hogar”. La vida es siempre nuestra amiga, que trae a nuestras cansadas almas el bendito bálsamo de la paz y el amor. “Bien hecho, siervo bueno y fiel”, dice nuestro

divino Ser a su representante menor, “entra en el gozo de tu Señor”, o sea en la radiación y brillo del Señor.

Uno de los resultados de este dominio de nosotros mismos, de ser capaces de disciplinarnos y negarnos, es el crecimiento de cierta dignidad y aplomo, y de ahí el respeto de otros, aunque ésta no sea una meta principal. El fiel y honrado hombre espiritual no alimenta su orgullo personal. Está siempre dispuesto a reconocer sus faltas, y a repararlas sí puede, aún a costa de la máxima humillación y dolor para sí mismo. El resentimiento y el engaño no pertenecen a la vida espiritual.

Todo esto está bellamente resumido en las palabras de “Luz en el Sendero”: “Antes que los ojos puedan ver han de ser incapaces de llorar” (o sea de apiadarse de sí mismo)... “Antes que el alma pueda erguirse en presencia de los Maestros, sus pies deberán lavarse en la sangre del Corazón”. El bien más grande que tenemos en la vida es la integridad o iluminación de nuestro propio carácter. Su calidad y crecimiento no solo llenan de propósito y de inspiración nuestra vida, sino que también son, por radiación, nuestro máximo don a nuestro ambiente, a nuestro prójimo. “Lo que tú eres”, escribió Ralph Waldo Emerson, “habla tan alto para mí que no puedo oír lo que dices”. La vida está lentamente haciéndonos evolucionar a todos. Cada suceso contribuye a la gloriosa meta de nuestra existencia. Karma es la Voluntad de Dios, la Voluntad del Bien en acción, que nos conduce hacia aquel lejano evento hacia el que se mueve todo nuestro ser.

El Dr. Alexis Carrel tiene algo muy pertinente que decir aquí: “Uno tiene que acostumbrarse a distinguir entre la luz y la oscuridad. Luego tiene que imponerse uno el deber de evitar el mal y hacer el bien... El modo más efectivo de vivir razonablemente es hacer cada mañana un plan para el día, y examinar cada noche los resultados obtenidos... Debemos planear con anticipación el auxilio

que podamos prestar a otros, cómo desterrar de nuestro medio el rencor y la malicia, cómo luchar contra nuestro propio egoísmo y rusticidad, y cómo dominar nuestra tendencia a los excesos... Y así como el comerciante lleva sus libros de cuentas, así todo individuo debería registrar cada día lo bueno y lo malo de que sea responsable. Y más que todo debería llevar el registro de la cantidad de gozo o dolor, ansiedad o paz, y odio o amor, que ha dado a su familia y a sus vecinos. Por medio de la paciente aplicación de esta técnica se convertirá gradualmente en una realidad la transformación de nuestros cuerpos y almas... Debemos observar qué tan lejos hemos adelantado nuestro programa, y cómo hemos desobedecido las reglas que nos fijamos... Así fortalecemos la inteligencia y la voluntad”.

AMOR Y SERVICIO

No alcanzaremos la meta con el pensamiento y la meditación únicamente. Deben ser complementados con el amor y el servicio a toda vida que nos rodea. Esto incluye no solamente las personas que queremos, sino las que quizá no queremos, pero que están en necesidad; y más todavía, todos los reinos de la Naturaleza, hasta las flores y los objetos inanimados. Para el hombre espiritualmente despierto no hay nada “ordinario” o “impuro”. Solamente puede tratar todas las cosas con respeto y gentileza. “María y Martha son los dos aspectos gemelos de nuestras almas. Mientras María mira hacia el cielo, Martha sirve amorosamente. Nosotros empezamos sirviendo sin estorbar a todos los que nos rodean, y ese servicio no consiste en decirle a la gente lo que tiene que hacer, ni en quitarles oficiosamente de sus manos las decisiones y acciones que les corresponden. Eso es puro egotismo. A veces el único servicio posible consiste en nuestra propia actitud mental silenciosa. No es servicio hacer “buenos” a otros, es mejor hacerlos felices si legítimamente podemos.

Después de que nuestra caridad haya empezado por casa, ensanchemos su campo de influencia, e interesémonos en el bienestar y felicidad de nuestro pueblo y país, y de toda la humanidad. El Maestro necesita un canal dedicado para sus propósitos y su compasión, entre los hombres y debemos aspirar a serlo.

Por último, no temamos al dolor y al sufrimiento. Agarrémonos valientemente de la mano amiga de la vida, sus más severas lecciones se convierten en una sonrisa de amor. “El sufrimiento es dado a todo mortal —pero solo unos pocos saben, que es el más precioso don de los Dioses”. Solo dos cosas en el mundo importan realmente: amor y valor. No lo olvidemos.

Este es el camino del amor de Dios y el amor del hombre. Como lo dijo el Señor Cristo, abarca todos los Mandamientos. Es el camino a la verdadera felicidad y poder, pues ningún hombre es realmente feliz a menos que esté haciendo lo que su mismísima alma desea que haga. Encontremos qué es eso, y recordemos que, por muy valioso que sea el consejo de los verdaderos sabios, nadie puede decirnos qué es sino nuestra propia Alma. Aprendamos a escuchar y a encontrar el camino nosotros mismos, pues “el *dharma* (deber, destino) de otro está lleno de peligro” y desdicha.

Hay un libro que nos ayudará más que todos los demás en esta cuestión de cómo vivir. Algunos tratados espirituales son místicos y otros son ascéticos o éticos. A esta última categoría pertenece “A los Pies del Maestro” por J. Krishnamurti. Léase, medítese, y vívase de acuerdo con él; jamás se escribió una guía mejor. Algo semejante a él, en la terminología Cristiana, es el bien conocido “Imitación de Cristo”.

PALABRAS FINALES

Un Santo Hindú, Sri Ramakrishna, dijo una vez que para ser instructor y preceptor hay que estudiar muchos libros, pero que para llegar hasta Dios bastaba un solo pensamiento sostenido du-

rante toda la vida. He aquí ese “solo pensamiento”, como yo puedo concebirlo: “Soy el Alma y no el cuerpo. A cada minuto, cada hora, cada día, cada año y hasta cada vida, estoy recorriendo firmemente el camino hacia el hogar de la Eterna Belleza. Cada mañana me arrodillo ante el Sagrario Interno, ante el áureo velo que oculta la superabundancia de su Gloria. Algún día se adelgazará ese velo y me revelará su Encanto”.

“Durante todo el día yo soy esa Alma. Mi triple personalidad es una cosa pasajera, y cambiante. Con paciencia y sin desfallecer trato de comprender esta ‘sombra’, y controlarla, y usarla en el servicio, y soportar suavemente todo lo que pueda acontecerle, sin pretender posesiones físicas o mentales para ella; lentamente trato de convertirla en el vaso puro y cristalino a cuyo través resplandezca la Luz de mi Verdadero Ser. Mientras huella este larguísimo camino, minuto a minuto, hora tras hora, día tras día, año tras año, no pido recompensa, no establezco límites de tiempo. Pues en la Voluntad del Siempre-Amable, el Eterno, el Amado, yace nuestra paz y nuestro eterno bienestar. En ese Amor descanso por la eternidad. Siguiendo este camino alcanzaré esa sabiduría, esa comprensión, ese amoroso corazón, que me capacitará para traer a otros la inspiración, el confort, la fuerza y el gozo que están solamente en Él. Que yo recuerde siempre que no soy nada, nada. El Siempre-Amable es Todo”.

He aquí la bella plegaria de San Ignacio de Loyola: “Enseñanos, Oh Señor, a servirte como Tú mereces, a dar y no contar el costo; a luchar y no tener en cuenta las heridas; a trabajar y no pedir ninguna recompensa excepto la de saber que hacemos Tu voluntad”.

Una última palabra de advertencia. Con mucha frecuencia he visto personas encallecidas por la pasión consciente o inconsciente de alcanzar estatura espiritual. No pidáis nada. No deseéis Ser o lograr alguna cosa. Estad dispuestos a ser vosotros mismos, y a esperar

con paciente humildad la venida de la Divina Gracia. Solamente aprended a amar, a comprender, a promover el bienestar de otros.

“Aquellos que nunca piden nada, sino que simplemente aman, Te ofrecen morada permanente en sus corazones, pues son Tu mismísimo hogar”.

Terminaré esta sección con otras palabras del Dr. Carrel: “Solo poquísimas personas alcanzan evolución espiritual, pues ella exige un persistente esfuerzo de la voluntad... Pero todos pueden emprender este camino que, aunque hay que recorrerlo atravesando nubes, conduce hasta las radiantes alturas”.

ALGUNOS LIBROS ESPECIALES

Hermanos que leéis este libro, me doy plena cuenta de mi incapacidad para describir propiamente el Sendero que todos los hombres, en lo secreto de sus corazones, anhelan hollar. Mas hay tres libros que os dirán mejor de lo que puedo, si acaso he despertado vuestro interés. Adquiridlos y vivid con ellos. Os durarán por toda vuestra vida:

“La Voz de Silencio”, traducida por HPB;

“Reflexiones sobre la Vida”, Dr. Alexis Carrel;

“El Secreto de la Meditación”, Hans Ulrich Rieker.

Otros libros útiles son:

“Hacia el Templo” o “En el Recinto Externo”, Annie Besant; “El Poder del Pensamiento, su Dominio y Cultivo”, Annie Besant; “A los Pies del Maestro”, J. Krishnamurti; “Meditación: Su Práctica y Resultados”, Clara M. Codd; “Luz en el Sendero”, Mabel Collins; “Cúrate tú mismo”, Dr. Edward Bach; “Experimentos en lo Profundo”, P. W. Martin (este es muy psicológico); “El Esplendor Aprisionado”, Raynor C. Johnson.

Una gran autoridad sobre los estados internos de meditación es el antiguo sabio Patanjali. Hay muchas traducciones de sus “Aforismos

de Yoga”, que son difíciles para principiantes. Lo mejor es conseguir todas las traducciones posibles y estudiarlas y compararlas juntas.

Desde el punto de vista religioso cristiano, algunas grandes autoridades son Santa Teresa de Avila, San Juan de la Cruz, San Francisco de Sales, y “Las Gracias de la Oración Interior” por A. Poulain, S. J.

CAPÍTULO X

LA MEDITACIÓN CLÁSICA DEL SEÑOR BUDA

Se dice que cierto día vino un monje a donde estaba el Señor Buda y le pidió que le mostrara el camino a la Tierra Feliz. “En verdad”, dijo el Bendito Señor, “existe” tal paraíso, pero es un campo espiritual y solo tienen acceso a él los que son espirituales”.

El discípulo dijo: “Enséñame, Señor, las meditaciones a que debo dedicarme para dejar que mi mente entre en el paraíso de la tierra pura”.

El Buda dijo: “Hay cuatro grandes meditaciones. La primera, meditación, es la Meditación de Amor, en la cual debes ajustar tu corazón de modo tal que anhele la felicidad y el bienestar de todos los seres, incluyendo hasta la felicidad de tus enemigos” (Buena-voluntad).

“La segunda meditación es la Meditación de Compasión, en la cual piensas en todos los seres atribulados, representando vívidamente en tu imaginación sus dolores y ansiedades de tal modo que despiertes una profunda compasión hacia ellos en tu alma” (Compasión por los demás).

“La tercera meditación es la Meditación de Gozo, en la cual piensas en la prosperidad de otros y te complaces con sus regocijos” (Compartir el gozo de otro).

“La cuarta meditación es la Meditación sobre la Serenidad, en la cual te elevas por encima del amor y el odio, de la tiranía y la opresión, de la riqueza y la pobreza, y consideras tu propio destino con imparcial calma y perfecta tranquilidad” (Dichosa ecuanimidad).

TEOSOFÍA Y LA SOCIEDAD TEOSÓFICA

La Sociedad Teosófica, fundada en 1875, es una organización mundial cuyo objetivo primario es la Fraternidad Universal basada en la comprensión de que la vida, en todas sus diversas formas, humanas y no humanas, es indivisiblemente Una. La Sociedad no impone ninguna creencia a sus miembros, que se unen por una búsqueda común de la verdad y el deseo de aprender el significado y propósito de la existencia, comprometiéndose a sí mismos al estudio, la reflexión, la pureza de vida y el servicio altruista.

La Teosofía es la sabiduría que subyace en todas las religiones cuando se las despoja de agregados y supersticiones. Ofrece una filosofía que hace a la vida comprensible y demuestra que la justicia y el amor guían al cosmos. Sus enseñanzas ayudan al desarrollo de la naturaleza espiritual latente en el ser humano, sin dependencia o temor.

Para información general contacte:

Sociedad Teosófica en Argentina

E-mail: stargentina@sociedad-teosofica.com.ar

Website: <http://www.sociedad-teosofica.com.ar>

Para catálogos, información y órdenes de compra de libros:

Editorial Teosófica en Español

E-mail: etespa@sociedad-teosofica.com.ar

OTRAS OBRAS DE ESTA EDITORIAL

Besant, A.

“Dharma”

“La Construcción del Kosmos”

“Revelación, Inspiración, Observación”

“La Vida Teosófica”

Beechey, K.A.

“Meditaciones Diarias”

Burnier, R.

“Pilares de la Vida Espiritual”

“Comentarios al libro Luz en el Sendero”

Farthing, Geoffrey A.

“Cuando Morimos”

G. Científico de Londres.

“Este Universo Dinámico”

Jinarajadasa, C.

“Cartas de KH a C. Leadbeater”

Krishnamurti, J.

“Afortunado El Hombre Que Nada Es”

Mills, J.

“Despertar a una nueva Conciencia”

“Oh Vida Oculta”

Mills, J.-Hanson, V.

“La Doctrina Secreta: Su estudio y Aplicación práctica”

Mehta, R.

“Busca el Sendero”

“El Silencio Creador”

Leadbeater, C.W.

“Clarividencia y Clariaudiencia”

Sender, P.

“Las Siete Dimensiones del Ser” -

Simmons, E.

“Curso Básico de Teosofía”

Tainmi, I. K.

“Ciencia y Ocultismo”

“El Hombre, Dios y el Universo”

“Estudio Sobre la Psicología de la Yoga”

“Gayatri”

“La Ciencia de la Yoga”

“La Realidad Primaria”

“La Renovación de Sí Mismo”

“Principios del Trabajo Teosófico”

