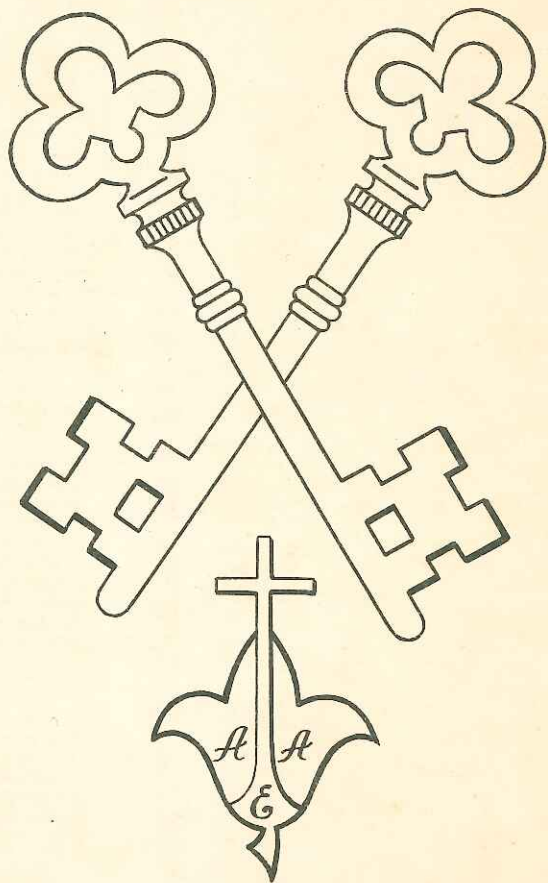


Las llaves
de tu
Reino

Concentración y Meditación

Dr. César A. Dávila

Esther R. de Ordóñez
1978



*Asociación Ecuatoriana
de Autorrealización*

**LAS LLAVES
DE
TU REINO**

**CONCENTRACION
Y
MEDITACION**



**César Augusto Dávila Gavilanes
Doctor en Sagrada Teología**

Fundador de la Asociación Ecuatoriana de Autorealización.

*Copyright by Doctor César Augusto Dávila Gavilanes
Derechos de Autor registrados en la Oficina de
Propiedad Intelectual
Ilustraciones de Rómulo Burbano.*

*IMPRIMATUR. Quito, a 3 de Noviembre de 1977.
Puede imprimirse esta obra compuesta por el Rmo. Sr. Dr.
César Augusto Dávila Gavilanes, Doctor en Sagrada Teología
y Canónigo Honorario de la Catedral Metropolitana de Quito.*

Mons. Angel Humberto Jácome
VICARIO GENERAL DE QUITO
(ECUADOR, S. A.)

DEDICATORIA

A vosotros estudiantes de Autorealización y en vosotros a todos mis hermanos en quienes quiso el Padre Bendito, por su Hijo Jesucristo, dejar en cada uno el esplendor de su gloria y la impronta de su presencia, un hermano vuestro, quiere recordaros que tenéis las llaves para abrir vuestro reino.

CONCENTRACION Y MEDITACION son estas llaves. Con ellas abriréis las puertas de este reino y encontraréis el tesoro escondido: Dios. Nadie sino vosotros podéis hacerlo. Esta es obra vuestra. Este esfuerzo os pide Dios para encontrarle. Ensayadlo. Adelante.

INTRODUCCION

“La razón más profunda de la dignidad humana radica en la vocación del hombre a la comunión con Dios”.

(Vaticano II, Gaudium et spes N^o 19).

Al escribir este libro me he formulado la siguiente pregunta: Puede no solamente ser útil sino necesario un libro que trate sobre concentración y meditación, actividades sublimes del espíritu, ignoradas por la gran mayoría de los hombres, ajenas a su mentalidad, conocidas y practicadas por una pequeña minoría que trata de encontrar el eslabón de oro que le une a la vida trascendente?

Reflexionemos juntos, amigo lector, en lo que es el ser humano, en lo que eres tú, en lo que soy yo, en lo que somos todos. Este será el punto de partida que nos dará la respuesta a la pregunta formulada.

*El hombre—
problema.*

El Concilio Vaticano II que congregó a las más prominentes personalidades de todas las lenguas, pueblos, razas y naciones de la tierra somete a su estudio al hombre—problema en estos términos: “Entre tanto, dice, todo hombre se es a sí mismo un problema no resuelto, confusamente percibido” (1). Y añade: “El hombre está dividido en sí mismo. Por lo cual, toda la vida de los hombres, lo mismo la individual como la colectiva, aparece como una lucha, incluso dramática entre el bien y el mal, entre la luz y las tinieblas. Mas aún, el hombre se siente incapaz por sí mismo de dominar eficazmente los ataques del mal, de tal manera que cada uno se siente como atado con cadenas” (2).

*El hombre—
enigma.*

El hombre es una antinomia, un gran misterio, un enigma. Cuando visité las Pirámides del milenario Egipto, muy cerca de la gran Pirámide de Cheops, contemplé también la Esfinge en la que la pátina del tiempo dejó su inconfundible huella. El hombre, cada hombre, es como esa Esfinge del desierto que, grave, melancólica, solitaria, triste, pensativa, profundamente pensativa, va contando los segundos, las horas, los días, los meses, los años, y los siglos con sus profundas alternativas de luz y de sombras, de amor y de odio, de esperanza y desesperación, de alegría y dolor, de tempestad y bonanza, de nostalgia y presencia, de sueños y realidades, de triunfos y fracasos, de ser y no ser....

*El hombre
materia de
estudio.*

Cada página de la historia describe al ser humano de acuerdo como le vió o creyó verle. Anclado en el tiempo y en el espacio, ha sido siempre objeto de estudio, de examen, de observación, de crítica severa. En ningún momento de su ya larga trayectoria ha sido pretérito, menos olvidado. A medida que avanza por el camino del tiempo, sus propios hijos, sus etnólogos y sus arqueólogos, sus antropólogos y sus filósofos, sus sabios, sus científicos, sus sacerdotes y sus políticos, sus teólogos y sus guías, sus mentalizadores y sus literatos, sus artistas, sus profetas, sus ascetas y sus santos . . . le analizan desde todos los ángulos y trabajan afanosamente para ayudarle a resolver sus problemas unos, para empeorar otros. Nadie ha sido tan estudiado como él, tan observado, tan cuidadosamente descrito. ¿Qué no se ha dicho de él?

El hombre y su origen.

Al estudiar su origen, en el momento cero de su existencia, unos le ven bajar desde las jerarquías celestiales. Otros le degradan hasta la condición de un antropoide más o menos inteligente. Aquellos le colocan en cinco grandes casilleros que abarcan toda su evolución desde la Raza Polar, la Hiperbórea, la Lemúrica, la Semítica, la Mongólica y por último la quinta Raza Raíz o Aria que es la actual.

Otros remontan su principio al génesis de la tierra en que le toca vivir. Su presencia en este planeta es tan antigua como la misma tierra, dicen, y tiene que seguir idéntico ritmo de evolución y vivirá aquí tanto cuanto viva el planeta, a menos que el propio hombre, acelere su destrucción detonando los millares de bombas atómicas que ha almacenado en su insensatez y que son capaces de destruir centenares de veces todo vestigio de vida.

Unos le han "divinizado" hasta considerarle como un ser totalmente extraño a la tierra. Otros, en cambio, le han "hominizado" tanto, que no quieren ver en él sino una partícula del cosmos sin otro destino que la tierra misma. Unos le consideran como hijo de Dios que vino a realizar experiencias que antes no tenía. Otros le consideran solamente como hijo de las circunstancias en que le toca actuar.

El hombre y su conciencia.

Con el correr del tiempo, aparece profundamente afectado. Su conciencia individual está gravemente amenazada por el alud envolvente de las masas; su conciencia histórica, distorsionada por quienes interesadamente relatan y evalúan los hechos; su conciencia filosófica fatalmente desfigurada por quienes consideran a la filosofía solamente como "la reflexión comprometida con el presente" y nada más y no reparan que la filosofía examina, analiza, juzga, estudia también el pasado; su conciencia social se encuentra frustrada frente a la demagogia materialista que ha prometido sentarle al banquete opíparo de la abundancia de los bienes materiales y no ha hecho sino aumentar su miseria y frustración y azuzar la pasión del odio, del rencor, de la envidia contra el hermano que algo tiene; su conciencia religiosa se ha tornado bicéfala: Con la una cabeza intenta buscar lo divino, no por lo divino, sino como el último recurso a su frustración; Y con la otra cabeza sólo piensa en sus propios intereses: Con la

una, ama, con la otra odia; con la una, crea, con la otra destruye; con la una quiere ser leal, con la otra traiciona.

El hombre despersonalizado. La gran mayoría no vive su propia vida de persona, ni aquello que su mente creativa piensa y su voluntad consciente quiere: Vive a merced de lo que le han dado haciendo o pensando los demás. Sufre una especie de hipnosis colectiva, mediante la cual hace dócilmente aquello que los más audaces le mandan, mas no lo que en verdad le conviene. Su despersonalización es un hecho innegable.

El hombre—robot. El día de hoy, con toda verdad, podemos hablar del hombre robot manejado a control remoto por los más hábiles y más astutos; del hombre marioneta que con increíble facilidad dobla la rodilla ante el interés bastardo; del hombre máquina que ya no quiere pensar porque lo dan pensando las otras máquinas que ha inventado: Las calculadoras, los cerebros electrónicos, las computadoras, etc.; del hombre maniquí que nada resuelve y que cae víctima semi—consciente de sus propios problemas y de los que le rodean.

El hombre de hoy es el típico evasor, el fugitivo, el desertor que huye de sí mismo y de la realidad que le toca vivir.

El drogadicto. Este afán de evasión, esta fuga del encuentro consigo mismo explica el por qué jóvenes de ambos sexos, cuando apenas comienzan a asomarse a los dinteles de la existencia, ya solos, ya organizados en comunidades, se inician en “los viajes”, a través de los venenos alucinógenos llámense éstos LSD, mezcalina, cocaína, morfina, marihuana, etc.

El vicio de la droga ha llegado a un nivel tal, en algunos países de Europa y aún de América del Sur que se han visto obligados a aceptar en su legislación la legitimidad del uso de esos fármacos que van minando rápidamente no sólo las bases de la moral sino la misma supervivencia del ser humano. La droga es igual o tanto más terrible que la bomba atómica: Ambas amenazan gravemente con la extinción de la raza humana.

*El hombre
víctima del
adivino.*

Este afán de evasión, esta fuga de la realidad ha dado como respuesta inmediata y necesaria, la presencia de verdaderos ejércitos de negociantes con la ingenuidad de mucha gente, que se ofrecen a remediar con extrema facilidad todos, absolutamente todos sus problemas. Problemas de dinero, de amor, de amistad, de salud, de dificultades con los demás, problemas del presente, del pasado, y del futuro. Así han nacido: geomantes y astrólogos; piromantes y eromantes; nigromantes y quiromantes, brujos y adivinos, cuyos "gabinetes" y "consultorios" están llenos de "clientes" de toda especie. Para citar sólo un ejemplo, se dice que en París, en la Ciudad Luz, hay una adivina por cada 120 habitantes y más de cuatro mil "consultorios" registrados por la policía.

La breve relación de estos hechos, nos hace reflexionar que, el problema humano, el problema del hombre en concreto, es muy profundo y muy complejo. La persona humana, está asediada por todas partes. Según la expresión de Cristo es como la casa azotada por la lluvia, asediada por los huracanes y por las tempestades (3).

Cada hombre es un jeroglífico que hay que ir descifrando. Es un interrogante que necesita respuesta.

*El hombre ante
la muerte.* El enigma del ser humano se agudiza frente a una realidad de la cual trata de huir con todas sus fuerzas: La extinción total, la muerte.

Filósofos como Heidegger, agravan el problema tratando de crear una falsa imagen del hombre como si no se tratara sino de un ser condenado fatalmente a la angustia, a la desesperación, al abandono, a la finitud, al fracaso, a la nada.

La ciencia así como ha llegado al refinamiento en su afán de destrucción; paradójicamente realiza esfuerzos inauditos para prolongar la vida humana y hasta mantiene en hibernación algunos cuerpos con el afán de perpetuar indefinidamente su existencia sobre la tierra. ¿Qué hay en el fondo de todos estos afanes de la técnica? Un deseo, una aspiración innata de eternidad. La semilla de eternidad que cada hombre lleva dentro, pugna siempre por romper la corteza del corazón humano para dar el fruto inmortal.

La semilla de eternidad está en él mismo.

Dios está dentro de vosotros' (4).

El gran secreto.

Lo que importa entonces es trabajar para que se dé cuenta de que lleva sembrada en las profundidades de su ser esta semilla de eternidad, aquello a lo que se refirió en otros términos Jesús cuando dijo: *"El reino de Dios está dentro de vosotros"* (4). Sabes, querido hermano lector, en dónde está el secreto de la felicidad que tan afanosamente buscas tú, he buscado yo y buscan todos los hombres? Pues, sencillamente en encontrar dentro de nosotros mismos este reino. Cuando sientas dentro de tí la presencia de este reino, todo se iluminará en tí, todo cambiará en tu vida. Ya no te sentirás frustrado, ni desalentado, ni desesperado, ni amargado. Este reino es completamente tuyo, en este reino mandas tú y gozas tú mismo. El goce de bienaventuranza de este reino jamás desaparecerá, nunca muere, te acompaña siempre, eternamente. Cuando tú y nadie más que tú, entres en comunión con El, con tu Dios y mi Dios, con tu Todo y mi Todo, con tu Gozo y mi Gozo . . . te sentirás realizado, antes no. Oyeme bien. Antes no. En este encuentro tuyo con El, *"radica la razón más profunda de la dignidad humana"* como dice el Vaticano II.

La nueva criatura.

Esta realización de tí mismo, te convertirá en una nueva criatura: Ya no serás el problema que no encuentra solución, dejarás de ser el gran misterio, aparecerá en tí tu verdadera conciencia: Diáfana, pura, sin sombra, sin engaño como cuando eras niño . . . Serás una persona humana en todo el sentido profundo de esta palabra: Persona que piensa por sí misma, que crea, que juzga, que vive a plenitud su vida; ya no serás robot, ni marioneta, ni máquina, ni maniquí, manejado por otros a control remoto; te sentirás dueño de tí mismo. No sabes lo que se encierra debajo de esta afirmación: Dueño de tí mismo; ya no serás el típico evasor, el fugitivo empedernido de tí mismo y de la realidad en que vives: Tus ojos se abrirán a la luz y te darás cuenta de que has estado muy, pero muy lejos de tí.

Camino de realización.

Cuando encuentres este reino, cuando te realices a tí mismo, es decir, cuando hayas encontrado el camino de llegar a El, qué pue-

des temer? A los hombres? A los acontecimientos? A los problemas que te plantea la vida? A la muerte? No. Jamás. Con El, por El y en El encontrarás todo, te lo aseguro. A través de todo lo que sientas, de todo lo que experimentes, de todo lo que sufras, de todo lo que pienses, de todo lo que hagas, irás tejiendo poco a poco, paso a paso, la tela de tu plena realización. Escucha lo que dice uno de los más grandes genios de la India milenaria Rabindranath Tagore: *“La historia del hombre es la historia de su marcha hacia lo desconocido, que le impulsa incesantemente a buscar la realización de su ser inmortal, su alma. A través del surgimiento y caída de los imperios; a través del levantar de montones de riquezas y del mal gastarlos fuera de lo conveniente; a través de la creación de vastos sistemas simbólicos que dan forma a sus sueños y aspiraciones, para olvidarlos en seguida, tal los juguetes de la primera infancia; a través de sus mágicas llaves con las cuales pretende abrir los misterios de la creación; y a través del frustrar esta labor de las edades para volver atrás su tienda de trabajo e iniciar nuevas formas de actividad; sí, a través de todo eso el hombre va marchando de etapa en etapa hacia la completa realización de su alma; el alma, que es más grande que las cosas por él acumuladas, que los actos que ejecuta y las teorías que él formula; el alma, en fin, cuyo constante progreso no es interrumpido ni por la muerte o la disolución”* (5).

La meta es la realización.

La realización de sí mismo, he ahí la verdadera meta del hombre. Y no hay otra. La crisis que vive es eminentemente una crisis espiritual. Esta es una verdad admitida por todos los que de alguna manera se preocupan de la problemática humana. *“La humanidad presente”*, afirma con sabiduría el eminente sabio Teilhard de Chardin, *“vacila y sufre, en el colmo de su poder, porque no ha definido su polo espiritual. Carece de religión”* (6).

La humanidad carece de un polo espiritual, carece de religión: He ahí la gran verdad. Mientras no encuentre el camino de su propia realización, el ser humano no será sino un oscuro viajero amenazado constantemente por los peligros de lo desconocido.

Mientras no descubra que la meta a la cual debe llegar, no está al final de la existencia terrena sino más allá; mientras no viva con el convencimiento formal de esta verdad, el hombre andará a tientas y será como un hueso dislocado en el cuerpo de la humanidad que no encuentra todavía su ubicación.

Este libro, hermano lector, no tiene otra finalidad que la de tratar de ayudarte a la solución de tus problemas, empezando por el más importante de todos: El encuentro contigo mismo.

La mente y la voluntad humanas son las que, en definitiva, deciden la suerte del ser humano, quien, en este plano es la única criatura que piensa y ama.

Concentración y Meditación disciplinas superiores.

La Concentración y sobre todo la Meditación constituyen dos prácticas, dos ejercicios que enseñan a la mente y a la voluntad humanas cómo pulirse y disciplinarse.

La Concentración y la Meditación sirven eficazmente para este encuentro del hombre consigo mismo.

La Concentración y la Meditación son los únicos senderos aconsejados y practicados por milenios, por un grupo muy reducido de espíritus encarnados que emprenden el viaje de retorno al reino de donde vinieron. Te invito a que también tú seas de este pequeño número. La Concentración y la Meditación te conducen a tí, hijo de Dios, al reino de tu Padre—Dios.

Este libro está escrito en estilo muy sencillo, más bien didáctico, porque quiere enseñar, no deleitar; porque intenta guiar, no entretener, porque anhela conducir a la práctica, no teorizar.

Tanto los místicos de Occidente como de Oriente, han consignado sus experiencias en muchos escritos. A mi entender, los orientales tratando de valorar sus métodos, descuidaron el estudio de los que emplea el Occidente.

Los occidentales, a su vez, ignoran casi por completo, lo que pueden aprender de la mística oriental. Este libro procura evitar los extremos y realiza una valoración equilibrada de los métodos que utiliza Oriente y Occidente.

Este libro está dedicado a quienes de alguna manera han sentido ya o al menos presienten la presencia del reino de Dios, principio y razón de la verdadera felicidad, en el ser humano.

CITAS .

- (1) Gaudium et spes Nº 21.
- (2) Ibid. Nº 13.
- (3) Matheo VIII, 25.
- (4) Luc. XVII, 21.
- (5) Sadhana. El Sentido de la Vida. Ed. Kier. Buenos Aires p. 68.
- (6) Ciencia y Cristo. Ed. Taurus. p. 125.

CAPITULO PRIMERO

¿QUE ES LA CONCENTRACION?

Enseñanza del arte oriental.

Quién no ha detenido la mirada siquiera por breves instantes en una de esas místicas alegorías con que el arte oriental representa a la Divinidad? Frente a la hierática figura de un Buda, en la clásica postura de loto, con las piernas cruzadas con toda naturalidad a la altura de los muslos, con la mirada extática hacia el infinito o simplemente dirigida al entrecejo, con las manos descansando apaciblemente sobre las piernas.... uno siente de inmediato que está ante un mundo metafísico, trascendente, que quiere representar al Ser Divino en su aspecto más puro. El espíritu se siente insensiblemente iluminado por ese símbolo que expresa en todo su poder la estética de la luz de Escoto Erígena, la estética metafísica de Alberto Magno, Tomás de Aquino o San Buenaventura, la estética de la alegoría de Ricardo de San Víctor o la estética del símbolo de Platón.

Esos símbolos nos enseñan a descubrir el mundo trascendente que cada uno de nosotros llevamos dentro de nosotros mismos. Nos invitan a la Concentración y a la Meditación que nos franquearán las puertas del reino....

Jesús, el Gran Maestro nos enseñó también

El mirar de Cristo. este arte de concentrar y meditar.

Los fariseos ¡y cuántos los hay en el mundo! mandaron a sus jóvenes discípulos juntamente con los herodianos para que preguntaran a Jesús si los Judíos que en aquella época se encontraban bajo la dominación romana, debían o no pagar tributo al César. El Señor después de increparles su hipocresía les dice: “*Mostradme la moneda del tributo*” (7).

El Maestro quedó mirando la moneda romana por unos instantes.

*Mirar es
Concentrar.*

Este acto de “*mirar*” se llama concentrar. La concentración no es sino mirar, pero mirar atentamente, fijando la atención en una sola cosa como hizo el Maestro de Maestros. Pero este “*mirar*” no es un mirar con los ojos de la cabeza, sino con los ojos de la mente, de esa fuerza electrizante, de ese poder formidable que vive en nuestro espíritu.

Concentrar es “*enfocar la mente en un punto determinado*”. Nuestra mente es semejante a un inmenso lago desde el cual se precipitan por las cañadas infinidad de gotas de agua; es como los haces de luz en el reflector, como el fuego en el volcán.

La concentración hace que nuestro “*yo*”, es decir, todo nuestro ser, nuestra conciencia, nuestra mente, no se desparramen, no se desperdicien, no se diluyan en infinidad de objetos e intenten abarcar simultáneamente infinidad de cosas.

*Lo que hace la
Concentración.* Sirviéndonos de esas mismas comparaciones, la Concentración es la disciplina mental, es el esfuerzo mental que realizamos para que nuestra mente (aquel lago de agua abundantísima) desemboque en un solo canal, es decir, en un solo pensamiento, a fin de que continúe con la fuerza irresistible que tuvo en su origen y pueda mover una gran dinamo, o regar muchos terrenos sin desperdiciarse.

La Concentración hace que ese gran reflector (nuestra mente) enfoque los haces de su luz sobre un determinado punto a fin de que éste sea visto en todos sus detalles.

La Concentración hace que nuestra mente (volcán en actividad) no desperdicie su fuerza inconmensurable en humo, en lava, en fuego destructor, sino en poder de creación.

Uno de los más reciente filósofos de la India

Un hecho real. milenaria Sri Ramana Maharshi hacía esta reflexión: “La mente de un hombre común está llena de incontables pensamientos y por lo tanto cada uno de ellos, individualmente es extremadamente débil. Cuando en lugar de estos muchos pensamientos inútiles aparece solamente uno, es un poder en sí mismo y tiene una amplia influencia” (8).

Este es el hecho real desventuradamente. La gran mayoría de los hombres no sabe utilizar el poder de la mente porque no sabe concentrar, pues está diluída en incontables pensamientos que la convierten en una enferma anémica. Pocos, muy pocos, saben concentrar su mente en un determinado objeto. Quienes así lo hacen adquieren poderes formidables, que parecen sobrehumanos.

La mente y la cámara fotográfica. Nuestra mente es como una cámara fotográfica que puede captar todas las imágenes. Cuando los objetos están fuera de foco, es decir, cuando en la lente aparecen borrosos, distorsionados, oscuros; las fotografías resultan así mismo borrosas, distorsionadas, oscuras. No importa que la cámara fotográfica sea de muy buena calidad. La ordinaria o la fina para que reproduzcan nítidamente la imagen, deben ser bien enfocadas. De otra manera no sirven para el objeto para el cual fueron hechas.

Así acontece con nuestra mente. Cuando está fuera de foco: Los pensamientos, las ideas, los juicios que ha formado a través de los sentidos de la vista, del oído, del tacto, del olfato, del gusto, son borrosos, distorsionados, oscuros. No olvidemos que la mente como la cámara fotográfica, capta los objetos que están fuera de ella y los guarda dentro del “yo”. De allí los toma para reproducirlos después, cuando quiere que esos objetos se manifiesten nuevamente.

La Concentración hace que la mente “enfoque” el objeto y lo capte y lo fotografíe nítidamente. Después, todo cuanto ha “captado” lo almacena en la memoria y allí lo mantiene hasta cuando quiera reproducirlo nuevamente. En ese registro quedan almacenadas todas las sensaciones que recibimos desde afuera.

La Concentración hace que la mente “reproduzca nítidamente” el objeto que fotografíó.

La Concentración en la vida diaria.

De aquí se desprende su necesidad en la vida diaria.

El estudiante que sabe concentrar, será necesariamente un estudiante aventajado. No importa que la naturaleza no le haya dotado de una capacidad intelectual sobresaliente: La concentración que ejerce en la tarea en que emprende, suplirá lo que le falte a la naturaleza.

En cambio, puede tratarse de un estudiante superdotado: si no sabe concentrar la atención de sus pensamientos en un solo objeto, será un mediocre.

Esta es la ley de la Concentración: Saber concentrarse convierte a los mediocres en genios. Y lo contrario, no saber concentrarse convierte a los genios en mediocres.

La Concentración principio del éxito.

La Concentración es absolutamente necesaria si se quiere obtener éxito en cualesquiera actividad de la vida humana. Los grandes descubrimientos de la ciencia no son casuales como ingenuamente se cree a veces. No hay nada, absolutamente nada casual. Esta palabra se inventó para confesar el desconocimiento de algo cuya existencia se ignora.

La filosofía oriental no admite esta palabra en el sentido en que la tomamos los occidentales. Lo que llamamos casual o fortuito es el resultado de causas sucesivas que ignoramos.

La Concentración, los descubrimientos y las Leyes Divinas.

Los grandes descubrimientos de la ciencia son el resultado de años y a veces siglos de investigación. Los descubridores emplearon a fondo el arte de concentrar, para estudiar la ley o las leyes que rigen a los seres y a las cosas.

Descubrir no es crear. El descubridor nada crea, nada inventa, sólo llega al conocimiento de cómo se cumple una determinada ley.

Dios ha condicionado la existencia de todos los seres y de todas las cosas a leyes sencillas que el hombre traduce en fórmulas matemáticas, físicas, químicas, biológicas, artísticas, filosóficas, etc.

La Concentración conduce al ser humano a tales descubrimientos. Sin ella las leyes divinas que operan en los seres y en

las cosas, estarían todavía durmiendo al sueño de la edad de piedra.

Lo que decimos de los descubrimientos científicos, hay que decir, de la industria, de la agricultura, del comercio, en fin, de todo. El que sabe concentrarse necesariamente tendrá éxito en la actividad en que emprenda. Así mismo, cuando la mente está dividida y disipada, el éxito es mediano y a veces nulo. La mente dirigida simultáneamente en varias direcciones, a veces con intervalos de instantes, no puede tener el mismo éxito que cuando está dirigida y enfocada hacia un solo objeto.

La Concentración despierta poderes ocultos. Algunos ejemplos.

La Concentración despierta poderes formidables que el hombre tiene dormidos.

Conozco a un joven que, usando su poder de Concentración hacía estallar bombillos a la distancia con sólo mirarlos fijamente.

Soy testigo del siguiente hecho: Un estudiante de Yoga se encontraba tranquilamente dedicado a hacer reparar un neumático que se había pinchado. A la distancia apareció un energúmeno que vociferaba en alta voz y en actitud agresiva se acercó a pocos pasos para agredirlo físicamente. El estudiante no hizo otra cosa que conservar su tranquilidad y mirar fijamente a la frente del desalmado. Esta mirada fija concentrada que tiene el poder de un rayo, hizo que el agresor trastavillara y comenzara a retroceder hacia atrás, sin poder siquiera volver las espaldas, hasta dar su humanidad contra un muro. Tal es el poder de la Concentración mental.

Los fenómenos de la telepatía, de la clarividencia, de la precognición, de las materializaciones, se relacionan tan íntimamente con el poder de concentración que es imposible separarlos unos de otros.

*Transmisores—
Receptores
humanos en
el Nautilus.*

En 1958 el submarino atómico Nautilus inició una travesía alrededor del mundo. Todo el viaje debía realizarlo sin subir a la superficie. Al atravesar el casquete polar del Norte, el grosor del hielo, prácticamente anularía las comunicaciones por radio con San Francisco

de California. ¿Qué hacer entonces? El Nautilus llevó un transmisor—receptor humano. El otro también humano, estuvo en tierra firme. Las comunicaciones se hicieron. A la distancia, las dos

personas interpretaron los símbolos de las cartas náuticas mientras duró el viaje.

La oficina de prensa del Pentágono informó que un ochenta por ciento de los datos resultaron ciertos.

Ayuda de Extraterrestres en la conquista de la Luna.

Años más tarde se emplearon los mismos experimentos telepáticos en el viaje del Apolo XIV cuando la nave espacial se posó por primera vez en la luna. Uno de los astronautas debía comunicarse desde la nave telepáticamente con los puestos de Control de Cabo

Cañaveral. La NASA guarda en secreto el resultado del experimento. Es lógico concluir que fue **satisfactorio**.

De otras fuentes absolutamente ciertas sabemos también que, para que el primer hombre pusiera su planta por vez primera en la luna hubo una positiva ayuda, llamemos "telepática" de otros seres extraterrestres, habitantes cercanos de nuestro sistema solar. Los archivos de la NASA conservan las "fotografías" de objetos extraños, Ovnis, durante el vuelo del Apolo VII sobre la Cordillera de Soliman en Pakistán. Huelga el comentario. Imposible, de todo punto imposible, ninguna comunicación telepática o cualesquiera de este género sin un sistemático entrenamiento de **CONCENTRACION**.

La Concentración en las pruebas hipnóticas.

Antes de cerrar este capítulo, consignamos también que cuando no es posible la Concentración del sujeto, se vuelve imposible cualquier experimento de carácter hipnótico. Esto lo hemos constatado repetidamente. El sujeto que es capaz de concentrarse en la palabra del hipnotizador, es fácilmente hipnotizable. Los estados de catalepsia y de sonambulismo profundo y cualquier clase de experiencias que se quiera realizar, como desdoblamiento, sugestión mental, transmisión de pensamiento, mediunidad, antevisión, regresión, lectura en el registro acáshico, etc., sólo se consiguen cuando el sujeto es capaz de concentrarse.

Científicos como Franz Anton Mesmer, James Bride, Charcot y su escuela de la Salpetriér, Bernheim y la escuela de Nancy, Mendel, Zimssen, N. Bejtcev, I. Paulo, K. Platonov, etc., están de acuerdo en que es imposible realizar ningún experimento de sueño hipnótico con sujetos incapaces de concentrarse.

*La Concentración
paso a la
Meditación.*

Por fin, hay que anotar que la Concentración es el paso previo a la práctica de meditación. Gran parte de las dificultades que el estudiante encuentra en la meditación se previene y se soluciona mediante la CON-

CENTRACION.

Este libro estaría trunco, mutilado, si tratara solamente de señalar el camino fácil para obtener éxito en las distintas actividades humanas. Y no es este el fin que persigue. Quiere ir más allá: Quiere alcanzar un objetivo: Señalar la meta a la que quiere llegar: Esta meta es Dios.

El camino de llegar a EL es la Concentración y la Meditación.

*Concentración,
Gurús, Yoguis,
Dios.*

Los Yoguis, Sadús, Sanyasins, Gurús de Oriente, buen cuidado tienen de enseñar a sus chelas, discípulos o seguidores, juntamente con las distintas técnicas de concentración las de meditación.

La Yoga, la verdadera Yoga persigue esta meta: Dios.

Ningún verdadero Maestro de Oriente, ningún Yogi auténtico intentan otro fin en sus enseñanzas y en sus prácticas que éste: El encuentro con Dios. Encuentro real, verdadero, humano, vivencial, si se quiere tangible, con ese Dios Alfa y Omega, Principio y Fin, Bienaventuranza y Gozo, Sabiduría y Amor, Infinita Omnipotencia—Inteligencia—Dicha.

El verdadero Gurú siente intensamente el llamado de señalar al discípulo el camino seguro para encontrar aquello que le hará eternamente feliz: DIOS.

La Concentración es el paso previo para alcanzar esta meta.

CITAS :

(7) Matheo XXII, 12.

(8) Citado por Mouni Sadhu en el Libro Técnica de la Concentración. p. 16, Fabril Editorial. C. G.

CAPITULO SEGUNDO

DE COMO DISPONER LA PARTE FISICA PARA LA CONCENTRACION.

Se ha dicho que nuestras ideas, nuestros pensamientos, nuestros juicios, nuestros razonamientos, son hijos de la mente. Nuestro cuerpo con sus cinco sentidos, con la imaginación, el sentido común, la estimativa, la memoria, desempeña un papel muy importante en la elaboración de las ideas, pensamientos, juicios y razonamientos. En este complicado proceso toma parte todo nuestro ser. Siendo esto así, no será superfluo hablar acerca del modo de preparar el cuerpo físico para las prácticas de concentración.

La Concentración es la disciplina que ayuda, que enseña las reglas, que indica la técnica de enfocar los pensamientos en una sola dirección.

¿Qué objeto tiene entonces la preparación de la parte física? Contestaremos a continuación. Diremos de antemano que esta preparación es absolutamente necesaria, si se quiere obtener

resultados positivos en las prácticas de **CONCENTRACION**.

Mens sana in corpore sano.

Los maestros de Oriente comienzan por enseñar a sus discípulos cómo educar el cuerpo físico para que, lejos de ser un obstáculo para las prácticas de Concentración y Meditación,

sea instrumento dócil que obedezca de buen grado al espíritu.

Los filósofos latinos crearon este viejo aforismo: "*Mens sana in corpore sano*". La mente es sana cuando el cuerpo está sano. En otros términos: Si queremos que la mente esté en condiciones ventajosas para su mayor rendimiento, hay que comenzar por la preparación de la parte física. Si los sentidos, especialmente la vista y el oído están debidamente controlados, si el cuerpo físico goza de buena salud y si a esto se añaden las otras prácticas que facilitan la acción del espíritu a través del cuerpo, la concentración no será difícil.

El jinete (espíritu) y el caballo (cuerpo)

Los filósofos orientales y Platón entre los griegos, tienen un concepto diferente de Aristóteles, de Santo Tomás de Aquino, de Suárez y de los demás escolásticos acerca de la unión entre el cuerpo y el espíritu. Para los

primeros la unión no es sino accidental, comparable a la que existe entre el jinete y el caballo: El jinete es el espíritu, el caballo el cuerpo físico. Este obedecerá a aquél en cuanto el espíritu (jinete) haya entrenado al cuerpo (caballo) a obedecerle: El cuerpo físico será como un caballo salvaje que se revelará contra el jinete y no le obedecerá si el espíritu se ha descuidado en domarle. Para los segundos esta unión es substancial. Personalmente estoy con el pensamiento oriental expresado a través de sus filósofos.

Reglas prácticas.

Para disponer o preparar convenientemente la parte física en la práctica de la Concentración, es necesario realizar lo siguiente:

- 1.— Aprender a relajar el cuerpo.
- 2.— Seguir una dieta apropiada.
- 3.— Respirar convenientemente.
- 4.— Adoptar una adecuada postura corporal.
- 5.— Elegir el lugar, el tiempo y la hora para las prácticas de Concentración.
- 6.— Practicar la Concentración y la Meditación.

I.— APRENDER A RELAJAR EL CUERPO.

A medida que la humanidad adelanta en el camino de procurarse las comodidades que hace más placentera la vida, crecen las tensiones de todo género. El hombre de hoy vive en tensión permanente. Cuando está en casa y fuera de ella, en la oficina, en el taller, en la fábrica, en los negocios, en la calle, en los viajes, de día y de noche. Estas tensiones le vuelven nervioso, intranquilo, insatisfecho, preocupado. Su sistema nervioso especialmente, se encuentra profundamente alterado. Esta es la causa por la que, muchos, muchísimos, tienen que tomar drogas tranquilizantes que, si bien amortiguan o disminuyen las tensiones, mientras dura el efecto del tranquilizante, a la larga agravan más el estado del neurótico potencial.

La Yoga tiene para tales estados, entre otras, las técnicas de tensión y de relajación que vamos a señalar.

Técnica de Relajación.

Acuéstese de espaldas sobre el piso en un coberter, alfombra o estera. No use cabecera alguna. Siéntase tranquilo. Mire el techo de la habitación. Si es blanco mucho mejor. Este color le ayudará poderosamente a tranquilizarse. No olvide que los colores producen en el psiquismo humano, determinadas sensaciones y despiertan ocultas reacciones y poderes. El color blanco produce siempre paz, tranquilidad, mansedumbre, sosiego, quietud.

Si se encuentra preocupado, de mal genio, con problemas, vea algo blanco, así sea un lapicero, un pañuelo, una hoja de papel. Si hace esto y se detiene a mirar este color por unos minutos y deja que sus ondas vibratorias actúen en usted, pronto se sentirá tranquilo.

Pero continuemos indicando el ejercicio que le sugiero y que es tan conocido y recomendado por las escuelas orientales y especialmente por la "Asociación de Autorealización" fundada por Paramahansa Yogananda, el santo Yogui de nuestro siglo.

Veinte partes del cuerpo.

Divida su cuerpo en veinte partes para el ejercicio que va a practicar.

Comience por el empeine del pie izquierdo (1), luego pase al empeine del pie derecho

(2), pantorrilla izquierda (3), pantorrilla derecha (4), pierna izquierda (5), pierna derecha (6), cadera izquierda (7), cadera derecha (8), mano y brazo izquierdo (9), mano y brazo derecho (10), antebrazo izquierdo (11), antebrazo derecho (12), espalda izquierda (13), espalda derecha (14), pecho izquierdo (15), pecho derecho (16), cuello izquierdo (17), cuello derecho (18), garganta (19), nuca (20).

Regla en Relajación. Estudie y siga exactamente el gráfico (I). Una vez que haya dividido el cuerpo en las veinte partes que se indica, comience el ejercicio tensando y relajando cada parte en el orden descrito. Tensar es mandar con la voluntad, energía a aquella parte determinada.

Relajar es retirar la energía que mandó. Tense y relaje sucesivamente las veinte partes.

Para que haga a perfección este ejercicio practique lo siguiente :

De pie extienda uno de sus brazos hacia adelante y luego mande energía a ese brazo, sintiendo que se pone tenso, rígido, fuerte, hágale vibrar. Vibra cuando adquiere un movimiento ligero y repetido. Haga lo mismo con las veinte partes indicadas. Practique el ejercicio por tres veces con intervalos de unos dos minutos entre ejercicio y ejercicio.

Tres ventajas de la Técnica de Relajación. Esta técnica tiene muchas ventajas: Primera, aquietta, disminuye y anula las tensiones físicas a que está sometido en las distintas horas del día. Segunda, le hace descubrir una fuente de poder y de energía oculta para usted: Su voluntad. Pues su voluntad y no otra cosa es la que en definitiva ordena a la parte física. Desde el comienzo, conscientemente aprende a dominar el cuerpo. Más tarde éste le obedecerá dócilmente y ya no será un esclavo del cuerpo y de sus instintos. Su espíritu, su "yo" será el que guíe y dirija su cuerpo físico. No lo inverso. Aquí radica la gran diferencia entre el que practica una disciplina y el que no la practica.

Cuando se sienta adolorido y molesto por una dolencia física, mande energía a voluntad a esa parte adolorida y luego retírela. En otras palabras tense y relaje aquel miembro adolorido.

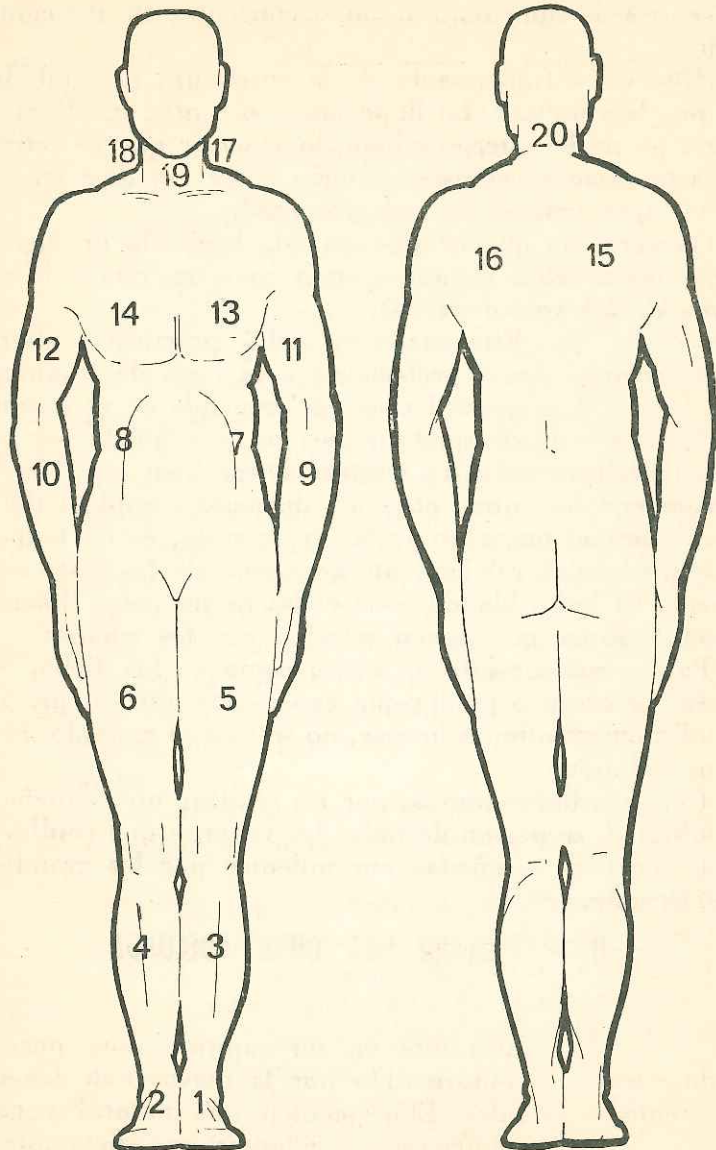


GRAFICO N° I

Usted sentirá de inmediato alivio si concentra su atención en este ejercicio.

Este es el fundamento de la enseñanza oriental de la curación por la voluntad. Lo importante es *sentir* que llega la energía a esa parte del cuerpo adolorido y *sentir* que se retira. Practique hasta cinco veces este ejercicio. Y al fin *deje* en ese lugar la energía que controló con su voluntad.

Tercera, sin que lo note, ya está haciendo un ejercicio básico de concentración mental cuando envía energía y la retira de cada una de las veinte partes.

Prefiera lecho duro. Este ejercicio debe practicarlo diariamente con preferencia a la hora de levantarse y si a usted mejor le acomoda en el mismo lecho, siempre que sea duro y pueda relajarse. Un

lecho demasiado muelle no permite hacer bien este ejercicio. Es muy recomendable que, para el descanso completo del cuerpo mientras duerme, tenga un lecho duro, pues, es de todos sabido que éste permite el relajamiento adecuado de las distintas partes del cuerpo. El lecho blando es la causa de no pocas dolencias, especialmente de las que tienen relación con los riñones.

Para practicar este ejercicio, como se ha dicho, retire la almohada. Le aseguro por propia experiencia que, si practica esta técnica al momento de levantarse, no se sentirá cansado, ni de mal genio, ni soñoliento.

Cuántos, lector amigo, por no realizar un pequeño esfuerzo de voluntad, se privan de todas las ventajas que conllevan estas prácticas sencillas enseñadas por milenios por los grandes Maestros de Oriente.

II.— SEGUIR UNA DIETA ADECUADA.

Dieta de carne en Occidente.

Entramos en un capítulo muy poco o mal comprendido por la mayoría de los occidentales. Ellos sienten una natural y congénita repugnancia a adoptar una dieta que no sea carnívora. Tan arraigada se encuentra en Occidente la costumbre de comer carne en hoteles, restaurantes, cafés, loncherías y en los hogares, que resulta muy difícil de tratar de convencer que un

régimen carnívoro tiene muchas desventajas y que es la causa de muchas enfermedades. En la dieta diaria del hogar de Occidente se tiene como demostración de excesiva pobreza no comer, por lo menos una vez por día, una ración de carne. En nuestras razas autóctonas —los indios— el régimen carnívoro se encuentra profundamente arraigado. No hay fiesta, no hay reunión de amigos, en que no se sirvan apetitosas viandas a base de un menú en el cual la carne es el alimento preferido.

La carne para el oriental.

Esto no acontece en Oriente donde las costumbres son diferentes. La carne de animales no constituye el elemento básico de su alimentación. Todos saben que en la India por ejemplo existe gran pobreza; pero no es éste el motivo por el cual no se come carne sino porque el régimen vegetariano ayuda poderosamente a la mayor eficiencia mental y sobre todo espiritual. Este régimen es obligatorio para los aspirantes a la vida intelectual y espiritual. Ningún Gurú, ningún Instructor espiritual deja al discípulo en libertad para que adopte el régimen de alimentación que le provoque.

Las escuelas occidentales tales como rosacruces, masones, hermanos de la Gran Fraternidad Universal, cultores de la meditación trascendental, etc., que se inspiran en las enseñanzas de Maestros Orientales, prescriben a sus discípulos y seguidores, el régimen vegetariano.

Hay un proverbio muy conocido entre todos ellos: “*Dime lo que comes y te diré quién eres*”. Esta máxima tiene un fondo de verdad.

El cuerpo humano es lo que come.

No vamos a hacer un análisis profundo sobre la influencia que ejerce el alimentarse de carne en el cuerpo, la mente y el espíritu del hombre: Esto está fuera de nuestro propósito. Nuestro objetivo es señalar solamente algunas desventajas de tal régimen.

Si realizamos un examen superficial de lo que es nuestro cuerpo en su constitución física llegaremos a la conclusión de que sus millones de células no son, ni presentan otra cosa que aquello que les ha prestado el medio ambiente en que viven y se desarrollan. Así como las células del infante en el vientre materno no son otra cosa que la suma de elementos que le suministra la ma-

dre: Del mismo modo, el cuerpo humano no es otra cosa que la suma de elementos que le suministra la madre naturaleza en que vive.

El cuerpo humano necesita una fuerza o energía para vivir. Esta energía la toma de los diversos elementos que existen en la naturaleza.

La naturaleza suministra a nuestro cuerpo: Las radiaciones del sol primordialmente, luego agua, proteínas, vitaminas, carbono, oxígeno, hidrógeno, fósforo, azufre, cloro, calcio, sodio, magnesio, potasio, hierro, cobre, manganeso, cobalto, zinc, yodo, fluor, etc. Estos elementos utiliza el cuerpo en cantidades extraordinariamente pequeñas, unos; notoriamente grandes, otros.

La farmacopea moderna no se reduce sino a suministrar al cuerpo humano aquellos elementos que se encuentran en él en cantidades deficientes unas, excesivas otras, descompensadas otras. El médico dosifica las cantidades ordenadas en cada caso.

El Metabolismo. A las distintas etapas de asimilación de los elementos que toma el cuerpo humano de la naturaleza para transformarlos en energía vital, la biología llama metabolismo.

El metabolismo comprende dos operaciones esenciales: Catabolismo y Anabolismo. La primera consiste en quemar la materia, es decir, en dividirla hasta que sea utilizada como energía que mantenga la llama de la vida física. La segunda consiste en utilizar esta materia ya preparada.

Los orientales —y con toda razón— afirman que, además de estos elementos que la ciencia occidental estima necesarios para la vida del cuerpo humano, hay otro elemento que llaman PRANA. EL PRANA se encuentra en el aire y en los reinos mineral y vegetal especialmente.

Es sabido así mismo que las distintas glándulas de secreción interna que existen en el cuerpo humano, fabrican las hormonas que regulan el complejo proceso del metabolismo basal.

No existe razón para adoptar un régimen de carne. Porqué; no existe razón para adoptar un régimen de carne? En primer lugar: Porque si los animales cuya carne utiliza el hombre, adquieren de la naturaleza para su crecimiento las proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales; entonces, porqué ha de

necesitar el hombre nutrirse de cuerpos de animales muertos para adquirir la energía que necesita para su propio cuerpo? No es más lógico que él mismo aproveche directamente, en todo su estado de pureza esos elementos nutritivos que le ofrece pródigamente Dios en la madre naturaleza? O es que ingerir carnes de animales ahorra el trabajo que ejecuta el cuerpo? De ningún modo: Por el contrario, ese trabajo se duplica porque le exige un doble esfuerzo: El uno para asimilar las cosas que le ofrece la naturaleza y el otro para utilizar los mismos elementos que, transformados, digeridos y modificados utiliza el animal.

*Proceso de
corrupción de
un cadáver.*

En segundo lugar: El proceso de corrupción de un animal que ha muerto y que aparentemente pareciera ser útil para la vida es altamente nocivo y produce la muerte. Pues este proceso de corrupción es inmediato. Horas después se producen fermentaciones microbianas que originan gases de hidrógeno carbonado y sulfurado, ácido carbónico (veneno letal), alcaloides cadavéricos en número muy grande, ptomanías, cadaverina, putresina. Más tarde aparecen los coleópteros y lepidópteros, dípteros y colibacilos, aparte de otros auxiliares, obreros de la muerte, como la mosca lucila y sarcófaga que acuden al olor cadavérico. El esfuerzo que realiza el cuerpo humano en presencia del ejército de estos bacilos de la muerte para utilizarlos transformándolos, es muy grande. Y no, no vale la pena exigirle tal esfuerzo a cambio de un poco de proteínas, grasas, carbohidratos y minerales que —como se dijo— los toma directamente de la propia naturaleza.

A esto hay que añadir algo muy importante: Las intoxicaciones por causa de alimentos que contienen carne son muy frecuentes. Los casos de muerte fulminante no son raros. Y es explicable si se tiene en cuenta las cantidades de substancias tóxicas que ingiere el organismo del hombre carnívoro que no está hecho como el de los animales carnívoros (tigre, buitre, lobo, perro) para asimilar esas materias en proceso de putrefacción.

Notemos que en la alegoría del Génesis en la que Yahvé da instrucciones a Adán primer habitante de la tierra para su alimentación, dice: “*Ahí os doy cuantas hierbas de semilla sobre la haz de la tierra y cuantos árboles producen fruto de simiente, para que todos os sirvan de alimento*”. (1). No dice: “*Ahí os*

doy cuantos *animales* hay sobre la tierra para que os sirvan de alimento”.

A los animales les dice igualmente: “También a todos los animales de la tierra y a todas las aves del cielo y a todos los vivientes que sobre la tierra están y se mueven, les doy para comida, *cuanto de verde hierba la tierra produce*”. (2).

Por último, los procesos de la circulación sanguínea, respiración, asimilación y secreción en el carnívoro y en el vegetariano son diversos: En el primero, difíciles, llenos de complicaciones, laboriosos; fáciles, sencillos, expeditos, corrientes en el segundo.

Algunas ventajas del régimen vegetariano.

Por fin, la experiencia demuestra que la mente del vegetariano es más lista, más clara, más viva, más despierta que la del carnívoro: El poder de concentración de uno y otro difieren mucho.

Los logros espirituales son muy difíciles de conseguir y a veces imposibles en gran parte, por un régimen de alimentación inadecuado, particularmente cuando éste es carnívoro. No sin razón, los monjes y monjas de Oriente y nuestros monjes y monjas, especialmente los que tienen como meta la vida contemplativa, esa vida de comunión vivencial con Dios, adoptan en sus reglas y constituciones o por lo menos aconsejan a sus seguidores la abstinencia de carnes. Los mismos médicos a sus pacientes delicados, les prescriben siquiera temporalmente una dieta vegetariana o a lo menos de carne de aves solamente.

Sustitutos de la carne.

Hay en la naturaleza no pocos alimentos que sustituyen con ventaja a la carne y que no contienen ninguna de las substancias venenosas que hemos enumerado.

Estos alimentos son: El aguacate que proporciona abundante grasa y proteínas; la nuez y el fruto del nogal (el tocte), abundantes en proteínas; el chocho, la berenjena; y en general todas las frutas y frutos verdes que nos ofrecen en su primitiva pureza todos los elementos necesarios para mantener la vitalidad del organismo.

Razones ocultas para proscribir el régimen carnívoro.

Los occidentales que no están familiarizados ni con la mentalidad, ni con las enseñanzas de los Grandes Maestros de Oriente, no aceptan sino aquello que pueden ver con sus ojos o percibir con los demás sentidos o someterlo a las pruebas de sus laboratorios. Su cultura eminentemente materialista y positivista no les permite ahondar un poco sobre los problemas que tienen relación con la vida trascendente.

La parapsicología pretende explicar todos los fenómenos de la vida psíquica por causas o razones naturales. No escapan de su pretensión, ni los mismos milagros debidamente comprobados. ¿Qué no dirán de las otras teorías que contradicen sus sueños materialistas?

Los orientales afirman y con verdad, que todos los seres de la tierra, incluyendo desde luego al hombre y a los animales, además de su forma física, tienen su forma o cuerpo astral. Esta forma o cuerpo astral vibra como la luz, en una determinada frecuencia vibratoria. El cuerpo astral subsiste una vez producida la muerte física y subsisten también dichas vibraciones. Tales vibraciones son positivas o negativas según las personas o el género de animales. Si las personas son espirituales, son altamente positivas; en caso contrario, son negativas.

Con los animales pasa cosa igual: Al ingerir por ejemplo, carnes de animales como el chanco, también en cierto modo, el carnívoro está asimilando las vibraciones altamente negativas que tiene dicho animal.

Las frutas y los vegetales en cambio, sólo tienen vibraciones positivas.

Alimentos sátvicos, rajásicos y tamásicos.

Terminamos señalando brevemente las diversas clases de alimentos. Los orientales los clasifican en tres categorías de acuerdo con los resultados mentales y espirituales que producen.

Hay alimentos sátvicos, rajásicos y tamásicos.

Son *alimentos tamásicos* vedados a los que desean seguir por el sendero de las realizaciones de una vida superior: Carne de cerdo, de res, licores, tabaco, alimentos rancios, pasados, no limpios, vueltos a calentar. Estas cosas, nos ligan directamente a

la ignorancia y nos ocultan la conciencia en la cual se realiza un descenso.

Alimentos rajásicos, son los que nos ligan a la actividad exterior, nos hacen ostentosos y disipados, nos vuelven frívolos y vanidosos, atizan el orgullo. Estos son: Las carnes de otros animales, las cosas agrias y las excitantes, la sal excesiva, las provisiones condimentadas y refinadas.

Alimentos sátvicos, son los que facilitan las funciones del cuerpo, desembarazan la mente y liberan el espíritu. Son: La leche, la crema, el queso, la mantequilla, todas las frutas, todas las verduras, la miel de abejas, el limón.

III.— APRENDER A RESPIRAR CONVENIENTEMENTE.

Yogui Ramacharaka en su libro “Ciencia Hindú Yogui de la Respiración”, tiene un capítulo bajo este titular: Respirar es vivir. La respiración es la función más importante del cuerpo, porque de ella dependen las demás. Entre otras, hace estas importantes afirmaciones: “El dominio inteligente de la facultad de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos mayor resistencia, mientras que la respiración descuidada tiende a acortar nuestros días, amengua nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables de ser presa de muchas dolencias y graves enfermedades” (3). Además del beneficio físico de la respiración, anota que “es posible acrecentar la energía mental del hombre, su felicidad, el dominio de sí mismo, claridad de visión, moralidad y aún su perfeccionamiento espiritual penetrándose de la ciencia de la respiración” (4).

El correcto modo de respirar produce en realidad muchos beneficios ya sea en el aspecto físico, en el mental y espiritual, como anota dicho autor.

Los occidentales reconocen la importancia de la respiración para el mantenimiento de la vida del cuerpo pero, muy poco o nada saben acerca del valor que tiene respecto de la vida mental y espiritual.

Los orientales atribuyen la gran obra de la creación a dos momentos de la vida divina: El primero de inspiración o de absorción por el cual todo, absolutamente todo vuelve a Dios en la

Gran Noche de Brahma; el segundo de *espiración* o proyección hacia afuera por el cual nacen y se organizan los mundos en el gran día de Brahma.

Así respira todo en la naturaleza. Las mareas responden a una diástole y a una sístole de nuestro planeta.

El reino vegetal y el reino animal respiran, las plantas de nuestro jardín, los árboles milenarios de los bosques y toda especie vegetal respira por una especie de narices fijadas en las hojas que se llaman *estomas*.

Esta función es distinta de la fotosíntesis mediante la cual la luz se transforma en clorofila y demás elementos que, juntamente con el agua y los minerales de la tierra, les hacen crecer y dar fruto para el hombre.

También nuestro cuerpo ejercita dos funciones importantísimas, inseparablemente unidas y que se complementan: La respiración y la circulación de la sangre.

La sangre es el vehículo más importante de las sustancias que necesita el organismo para vivir, incorpora los productos que provienen de la digestión de los alimentos, transporta los compuestos elaborados por las células en los tejidos y lleva a los órganos de excreción los materiales que deshecha el organismo. Además fija y transporta el oxígeno que le suministra los órganos de respiración y lo distribuye en todo el cuerpo. Contiene una parte líquida, el plasma y otra sólida compuesta por células libres que se encuentran en suspensión en el plasma. Estas células tienen varios nombres que responden a sus distintas funciones. Son: Glóbulos rojos llamados también eritrocitos o hematíes; los glóbulos blancos o leucocitos y las plaquetas o trombocitos. Los hematíes contienen un pigmento de color rojo llamado *hemoglobina* que es la sustancia que fija el oxígeno de la respiración en el cuerpo.

En el cuerpo humano normal que almacena unos seis litros de sangre, hay unos 30 billones de hematíes. Y en cada uno de éstos, unas 240 millones de moléculas de hemoglobina con cuatro moléculas de hierro cada una, que se combinan con unos 960 millones de moléculas de oxígeno.

Los glóbulos blancos producen sustancias que destruyen las bacterias, las capturan y las digieren. En las infecciones forman verdaderos ejércitos combativos y defensivos. Son entre seis

y ocho mil por milímetro cúbico de sangre. Las plaquetas son células pequeñísimas (unas 600.000 por milímetro cúbico de sangre) que desempeñan el oficio de tapones o corchos en las hemorragias o flujos de sangre y solidificándose obstruyen las heridas.

Hasta hace poco tiempo, se consideró a la respiración como un mecanismo mediante el cual entraba el aire a los pulmones, pasaba a la sangre y el oxígeno que contiene, se fijaba sobre la hemoglobina para ser distribuido en el organismo. Luego el oxígeno era devuelto al exterior después de combinarse con el carbono de la materia orgánica que ingirió el cuerpo y que le suministró calor y energía. Hoy sabemos que respiran no solamente los pulmones sino todas las células vivas en cualquier parte en que se encuentren. La cantidad de moléculas de oxígeno que se combinan en 30 billones de hematíes o glóbulos rojos a razón de 960 millones de moléculas de oxígeno por cada uno de ellos es realmente enorme (960 x 30 billones).

De aquí se infiere la necesidad de una técnica apropiada de respiración que suministre no sólo la cantidad sino también la calidad suficiente de oxígeno.

Los Yoguis clasifican la respiración en cuatro clases, a saber:

1a.— Respiración alta, superficial o clavicular.

2a.— Respiración, media o intercostal.

3a.— Respiración baja, abdominal.

4a.— Respiración completa, profunda o diafragmática.

Respiración Alta. En ésta interviene la parte superior del pecho y los pulmones apenas se hinchan y el oxígeno llega a la cara costal. En este método de respirar la oxigenación de la hemoglobina es mala: Las células enferman. Este y el siguiente método de respirar es frecuente causa de los trastornos en el organismo humano.

Respiración Media. Aunque es un poco mejor que la anterior, no es la aconsejada. El aire llega apenas al lóbulo superior de los pulmones. La oxigenación de los hematíes es así mismo imperfecta.

Respiración Baja. En este método el aire llega hasta las cisuras accesorias o interlobulares de los pulmones que están situadas en la parte baja de los mismos, sin embargo la oxigenación todavía no es completa.

*Respiración
Diafragmática.*

En este método de respiración se pone en juego todo el sistema respiratorio: Los pulmones desde la cara costal hasta los bordes del diafragma, los músculos intercostales, los escalenos, los pectorales, serrato mayor y serrato menor y el más importante el diafragma.

El diafragma es un músculo aplanado y transversal que separa el tórax del abdomen, tiene forma abombada o de cúpula con su cara cóncava vuelta hacia abajo. En la respiración, este músculo acciona de abajo hacia arriba permitiendo que el aire penetre y sea expulsado rítmicamente en cantidades muy grandes. Este método de respiración es el mejor.

En Yoga se conocen otras clases de respiración: La respiración purificadora, la vitalizadora, la rítmica, la retenida, la alterna y otras. De acuerdo con nuestro propósito indicaremos cómo se practica la respiración rítmica y la alterna.

*Respiración
Rítmica.*

Una vez adoptada la actitud conveniente del cuerpo de la que se tratará en el párrafo siguiente, se observará lo que se anota a continuación :

- 1.— Hay que establecer el ritmo de la respiración del que va a practicarla, pues éste cambia según las personas.
- 2.— Para descubrir el ritmo hay que tomarse el pulso. El ritmo está en relación directa con las pulsaciones. Así por ejemplo, si en el acto de inhalar y exhalar el aire, he contado hasta seis pulsaciones, mi ritmo será: 6. Si mis pulsaciones son cuatro, mi ritmo será 4. Si son ocho será 8.
- 3.— Conocido mi número rítmico; 4, 6, 8, 10, trataré de que la inhalación y la exhalación sean iguales.
- 4.— Entre inhalación y exhalación retendré el aire la mitad del tiempo. Así: Si mi ritmo es 4, inhalaré contando hasta 4; retendré contando hasta 2 y exhalaré contando nuevamente hasta 4.

Para 6 será éste: 6, 3, 6.

Para 8 será éste: 8, 4, 8.

Para 10 será éste: 10, 5, 10. Y así sucesivamente.

Respiración Alterna. Se practica del modo siguiente :

- 1.— Siéntese cómodamente, como se indicará luego.
- 2.— Con el pulgar de la mano derecha cierre la fosa nasal derecha mientras la palma de la mano descansa tranquilamente sobre la frente.
- 3.— Inhale profundamente por la fosa izquierda todo el aire que pueda, ensanchando el pecho, levantando los hombros y subiéndolo el diafragma como en la respiración completa.
- 4.— Retenga el aire sin forzarlo. Mientras tanto, cambie a la mano izquierda para realizar la misma operación que realizó con la derecha. Cierre la fosa nasal izquierda y exhale por la fosa nasal derecha y retenga el aliento.
- 5.— Exhale y repita el ejercicio unas seis veces al principio.
- 6.— No se preocupe por el tiempo de inhalación, retención o exhalación. Siga la naturaleza. No la fuerce. Todo hágalo naturalmente.

La práctica diaria de esta respiración no solamente le hará ensanchar el pecho, fortalecer los pulmones y los demás órganos de la respiración sino desarrollará poderes dormidos: Agudizará su memoria, adquirirá facilidad para experiencias de telepatía, transmisión de pensamiento, curación mental y sobre todo para su concentración.

Sin estos medios que la Yoga enseña no podrá conseguir ninguno de los resultados que apetece.

IV.— ADOPTAR UNA ADECUADA POSTURA CORPORAL.

Es importante esta advertencia. Las escuelas orientales de Yoga aconsejan adoptar una postura corporal adecuada para las prácticas de concentración y meditación.

La regla es la siguiente :

Procure que la columna vertebral esté completamente recta. Para esto, siéntese en un taburete sin respaldo o al filo de una silla sin que tenga que utilizar el respaldo. Coloque las manos sobre las piernas. El índice y el pulgar deben estar tocándose las yemas. Las palmas de las manos hacia arriba. Esta regla debe observarse particularmente para la meditación, lo mismo que para

la concentración cuando los objetos se encuentran al frente y a cierta distancia.

Las funciones de relación de la persona humana con el ambiente que le rodea como la captación de alimento, la locomoción, el lenguaje, etc. se ejercen por el sistema nervioso central (compuesto por el encéfalo y la médula espinal), por el sistema nervioso periférico, por el sistema nervioso autónomo y por los ganglios o chacras que están localizados a lo largo de la columna vertebral partiendo desde el encéfalo hasta el coxis. La actividad nerviosa se realiza por las neuronas que son ciertas células anatómicas y fisiológicas, canales por los cuales el espíritu (mente y voluntad) emite determinadas ondas y también las recibe del mundo externo. La mente y la voluntad cuando quieren manifestarse envían su mensaje a las neuronas y ellas a su vez ponen en juego todo el mecanismo que se requiere para que un acto como el de comer, beber, dormir, distraerse, jugar, andar, etc., se realice conscientemente.

Así mismo hay ciertas neuronas que reciben las sensaciones enviadas por los estímulos del mundo externo y las conducen a la mente y a la voluntad para que sean conscientes.

Toda manifestación voluntaria de adentro hacia afuera (vía centrífuga) o de afuera hacia adentro (vía centrípeta) se realiza a través de las neuronas.

El sistema nervioso autónomo es el que regula y coordina todas las operaciones involuntarias de las diversas funciones orgánicas, tales como los latidos del corazón, la respiración, los movimientos peristálticos del tubo digestivo, la secreción de las glándulas, etc.

Estas brevísimas consideraciones nos harán reflexionar que, en el organismo humano, lo más importante es el sistema nervioso. Por lo mismo, hay que cuidarlo y hay que ponerlo en las condiciones más aptas de rendimiento.

Las lesiones del sistema nervioso son la causa de las enfermedades más graves como los trastornos mentales, nerviosismo, pérdida de la conciencia, privación del autodomínio, automatismo.

Aquí una anotación muy importante. Cuando practicamos la respiración, especialmente la alterna, mentalicemos antes, la columna vertebral pensando en ella por algunos minutos (dos o tres). Luego empezemos el ejercicio imaginándonos que al inhalar

sube la energía a lo largo de la columna vertebral desde el coxis hasta el cerebro y desde allí al Centro Crístico localizado en el entrecejo.

Cuando exhalamos, imaginemos que dicha energía regresa desde el Centro Crístico, al conducto por el cual vino, hasta el coxis.

Repitamos esta práctica por diez veces.

Este es uno de los mejores ejercicios de concentración.

V.— LUGAR, TIEMPO, HORA PARA LAS PRACTICAS DE CONCENTRACION Y MEDITACION.

Si queremos poner en práctica las técnicas que la Yoga recomienda para nuestra superación física, mental y espiritual, debemos tomar el tiempo que necesitamos, escoger el lugar y la hora apropiados.

El ser humano a través de toda su evolución ha adquirido costumbres que le distinguen de los demás seres que habitan este planeta.

El hombre civilizado tiene un lugar de la casa para cocer los alimentos, otro para comer, otro para recibir a los amigos, para dormir, para leer, para escuchar música, etc., etc. Vive en función del mundo que le rodea. Este ambiente le ha creado costumbres peculiares. Pero desventuradamente, poco o nada se ha preocupado de acomodar un lugar dedicado exclusivamente para sus ejercicios de autosuperación. Este es un hecho real y lamentable desde luego; los maestros de Oriente recomiendan a sus discípulos que, si quieren alcanzar resultados satisfactorios en las disciplinas de la mente y del espíritu, elijan el lugar, la hora y el tiempo adecuado para sus prácticas.

Lugar. En lo posible debe ser tranquilo, no bullicioso. Los hombres realizados, los Avatares, los Gurús, erigen sus ashrams lejos, muy lejos de los poblados. Las montañas de los Himalayas, las cuevas de los montes, los nevados más inhóspitos, son los lugares preferidos de ellos.

Así como tenemos en Occidente, templos para orar y sobre todo para los distintos actos de la Liturgia Sagrada: Así, es necesario que tengamos un sitio en nuestra casa para entrar en comunión con Dios.

No basta la Iglesia. Esta tiene muchos inconvenientes para el fin que nos proponemos. La Iglesia no es un lugar tranquilo. No se presta para la meditación. Hay mucho ruido que nos distrae.

La Asociación de Autorealización aconseja que cada estudiante tenga un lugar propio en su casa para la meditación. Cuando ésta se hace en grupos, es necesario, una sala destinada exclusivamente para este objeto.

Hora. Toda hora es buena. Así como tenemos una hora para tomar nuestro alimento o para dormir, elijamos la hora apropiada para las prácticas de concentración y meditación.

Examinemos nuestro horario y nuestras ocupaciones diarias. Insertemos dentro de ese horario, la hora más adecuada para las prácticas. Es preferible en la mañana antes de cualesquiera otra ocupación. O por la noche antes de dormir. Pero una vez que determinemos en nuestro horario, la hora adecuada, seamos fieles en observarla. De esto depende el éxito o el fracaso.

Todo cuesta al principio. ¿Pero qué hay que no cueste hacerlo?

Reflexionemos que estamos comprometiendo seriamente nuestro porvenir, ese porvenir que, muy pocos lo tienen en cuenta: El más allá, lo que nos espera después de la muerte física.

La mayoría hace lo del avestruz. Pone la cabeza debajo de las alas y venga lo que venga. ¿Quieres continuar siendo ese avestruz? No deseas saber lo que un día no lejano te espera más allá de esta vida que no es la verdadera? Si quieres seguir como antes, no vale la pena de que continúes leyendo este libro. Déjalo, no es para tí. Vive tu vida. Diviértete. Vegeta. Juega. Goza. Pero reflexiona que así no se prepara el viaje al más allá.

Haz la prueba. Ensaya lo que te dice un hermano tuyo que ya lo ha experimentado desde hace mucho tiempo y te confiesa que es muy, pero muy feliz; pues no hay gozo comparable al del espíritu.

Tiempo.

¿Cuánto tiempo debes dedicar a la práctica de la concentración? Depende de los resultados que quieras obtener. Mientras más tiempo dediques a esta práctica, más pronto llegarás a dominarla. Recuerda el viejo proverbio latino: "*Fabricando fit faver*", lo que equivale a decir: Fabricando se torna experto fabricante. Lo que podemos traducir también así: Meditando se convierte en buen meditador. Practicando la concentración, se la domina.

No dejes ni un solo día de practicar cualesquiera de los ejercicios que se indicarán más adelante. Estos ejercicios son la clave del éxito.

Dedica siquiera unos cinco minutos diarios a esta práctica. Te aseguro que si eres constante, pronto aprenderás el arte de dominio de la mente.

CITAS :

- (1) Génesis II—29.
- (2) Ibid. 30.
- (3) Editorial Kier. Buenos Aires. 1947 - p. 22.
- (4) Obra citada. p. 23.

CAPITULO TERCERO

EJERCICIOS DE CONCENTRACION.

Como se ha dicho, mediante la concentración, tratamos de enfocar la mente en una determinada dirección, hacia un objeto fijo.

Cuando nos interesa ver algo, clavamos la vista y tratamos de mirar todos sus detalles. Cosa igual hacemos con la mente que es esa facultad interna del espíritu que nos descubre la parte oculta que subyace en todos los seres del Universo. Esa mirada interna de la mente nos descubre todo el deleite que ella nos brinda. Sin la mente, seríamos como las piedras que ven desfilar las horas del tiempo, que asisten al nacimiento y a la muerte de los seres, pero que no pueden saber ni lo que ellas son ni lo que es el mundo que las rodea.

Recordemos un principio de la filosofía clásica que dice: *“Nihil est in intellectu nisi prius fuerit in sensu”* que en buen romance significa: *“Nada existe en la mente que antes no haya existido primero en los sentidos”*. Esto nos recuerda que nuestros sentidos corporales son las ventanas por las cuales entran a nuestro espíritu, todas las sensaciones que experimenta: Placer, dolor, grandeza, pequeñez, amor, odio, miseria, abundancia, apego, rechazo, angustia, consuelo, esperanza, desesperación, alegría, tristeza

Los seres que vienen al mundo, sin la bendición del goce de uno o de los varios sentidos corporales están muy lejos de vivir todas las experiencias de los seres normales.

Quienes tenemos a nuestra disposición todo este mundo que nos rodea y que el Padre nos lo ha dado, estamos —si no somos hijos desnaturalizados— en el deber de agradecerle constantemente y decir con el profeta David: “*Benedicid al Señor porque es bueno, porque es eterna su misericordia*”.

En las técnicas de concentración utilizamos los cinco sentidos: Vista, oído, olfato, gusto y tacto. Los ejercicios que realizamos, los hacemos sirviéndonos de estos cinco órganos —diría yo— cinco ojos de la mente.

Antes de entrar en el detalle de los diversos ejercicios tengamos presente esta regla importante: Hay que partir siempre de lo general a lo particular, del todo a la parte, de lo grande a lo pequeño, de lo simple a lo complejo, de lo concreto a lo abstracto.

Si perdemos de vista esta regla, difícilmente podremos dominar las técnicas de concentración. Si tomamos un objeto para nuestra práctica de Concentración, empezamos observando primero sus puntos principales, luego pasemos a los detalles. Si queremos concentrarnos en una idea (que pertenece al mundo abstracto) comencemos practicando en los objetos que perciben los sentidos.

Pasemos a señalar los ejercicios concretos en la técnica de Concentración.

I.— EJERCICIOS DE LA VISTA.

Observación de objetos.

Para la práctica de estos ejercicios es preferible utilizar cosas y objetos de la naturaleza: Una flor, una hojita, una brizna de hierba, una fruta, una nube, una fuente, un estanque, un nevado, un volcán, una cascada, el mar, etc. Hay que utilizar al principio, objetos de uso personal, los que están a la vista, los que permanecen en nuestra habitación y después los demás objetos.

PRIMER EJERCICIO : LA ESTRELLA.

Trace una estrella semejante a la que se ofrece en este gráfico. Comience el ejercicio mirando atentamente el punto del centro. Mantenga la atención en ese lugar por el tiempo mínimo de dos minutos. Luego observe los rayos que parten del centro uno por uno atentamente.

GRAFICO
Nº II

Compare dos por dos y vea si son absolutamente iguales y si se encuentran a igual distancia. Cuéntelos. Observe la semejanza y la diferencia.

Ahora mire el conjunto, es decir, la estrella en su totalidad. Esta práctica durará entre seis y ocho minutos. No menos.

Hecho esto, cierre los ojos y mentalice este mismo objeto. Reprodúzcalo en su imaginación. Grábelo en su memoria. Abra los ojos. Descanse. Notará inmediatamente el resultado de este ejercicio: Habrá dado un gran paso para recoger su mente. Se sentirá más tranquilo y seguro. Comenzará a sentir una paz que no la tenía antes.

Este primer paso, desde luego muy sencillo le abrirá las puertas del santuario de los gozos del espíritu.

Esta regla debe observar en los siguientes ejercicios y en cuantos realice por su cuenta.

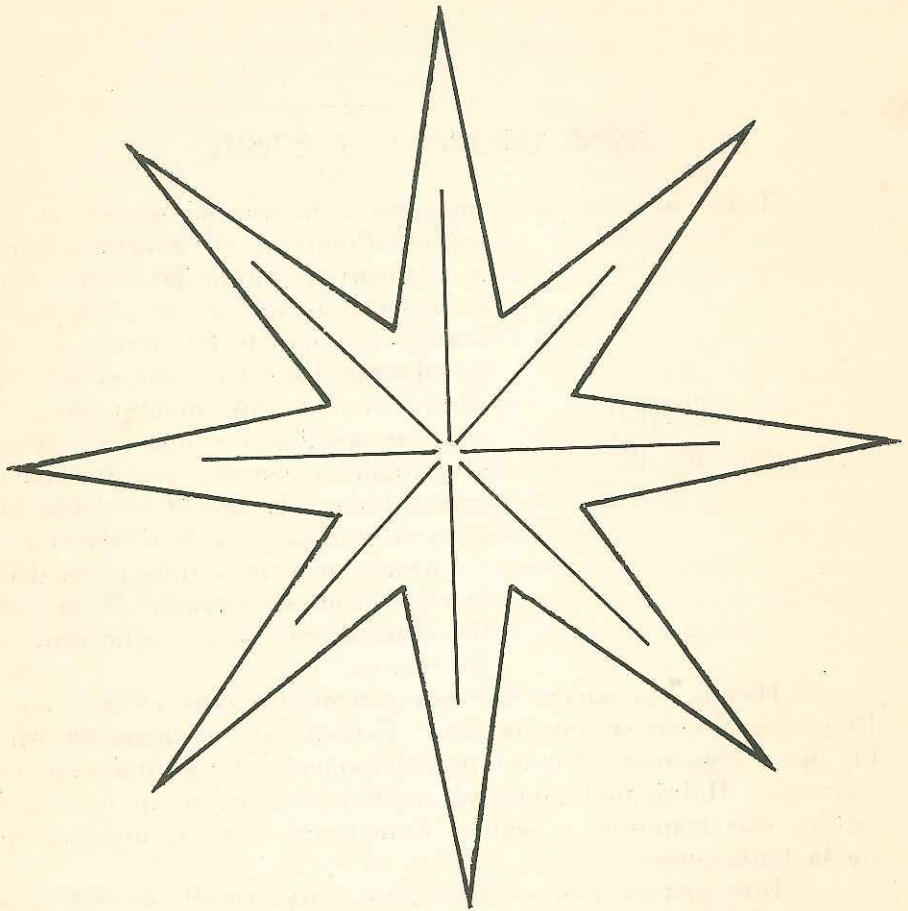


GRAFICO N° II



SEGUNDO EJERCICIO : EL CARACOL.

Observe atentamente el gráfico. Deténgase a mirar el punto del centro por espacio de uno o dos minutos. Muy atentamente, continúe mirando la raya, que se envuelve hasta el final. Cunte las espiras que se envuelven. Inversamente, comience el ejercicio mirando la raya que se enrosca desde afuera hasta el punto del centro. Cierre los ojos. Mentalice el gráfico. Descanse. Goce de la paz de este ejercicio. Al principio le parecerá que se confunden los círculos paralelos. Procure establecer bien claro su diferencia.

GRAFICO

Nº III

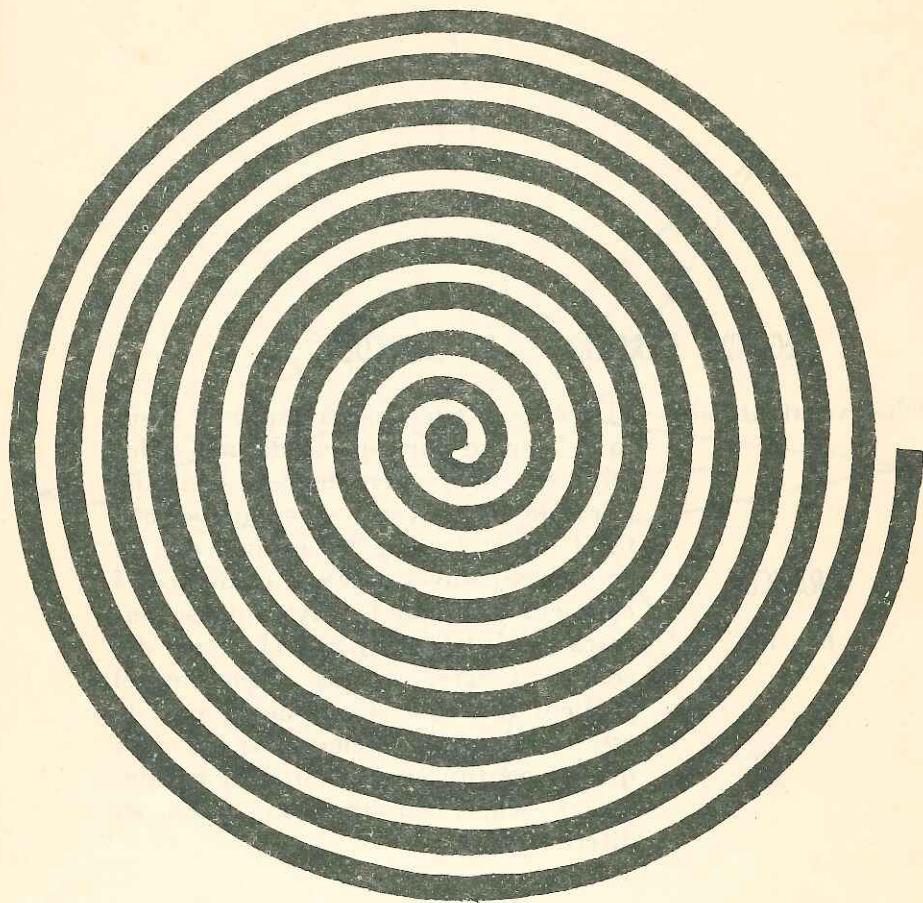


GRAFICO N° III

TERCER EJERCICIO : LOS CIRCULOS.

Observe el gráfico. Comience el ejercicio por el punto. Pase luego a los círculos siguientes hasta el último que contiene a todos. Lo importante está en que observe cada círculo atentamente. Cuente los círculos. Utilice sólo su memoria. No apunte el número. Observe si hay equidistancia entre ellos. Si no la hay observe bien.

GRAFICO

Nº IV

Cierre los ojos. Reproduzca el gráfico en su imaginación. Consérvelo en su memoria.

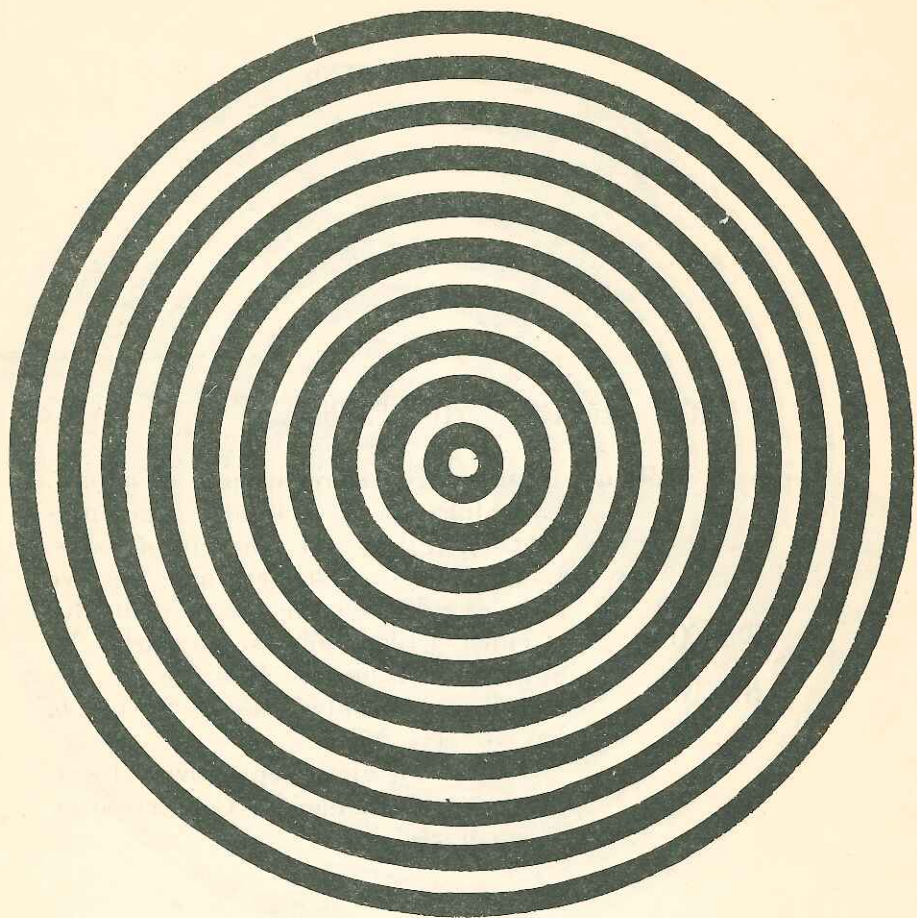


GRAFICO N° IV

CUARTO EJERCICIO : LA DUCHA.

Comience el ejercicio desde arriba. Mire atentamente la lluvia que cae. Mentalice que esos rayos son gotas de agua. Piense que en realidad están cayendo esas gotitas de agua. Trate de escuchar el ruido que hacen. Sienta primero el frío, luego el calor del agua que cae. Este es un ejercicio más adelantado de Concentración. Cierre los ojos. Mentalice el ejercicio. Sienta el resultado.

GRAFICO
Nº V

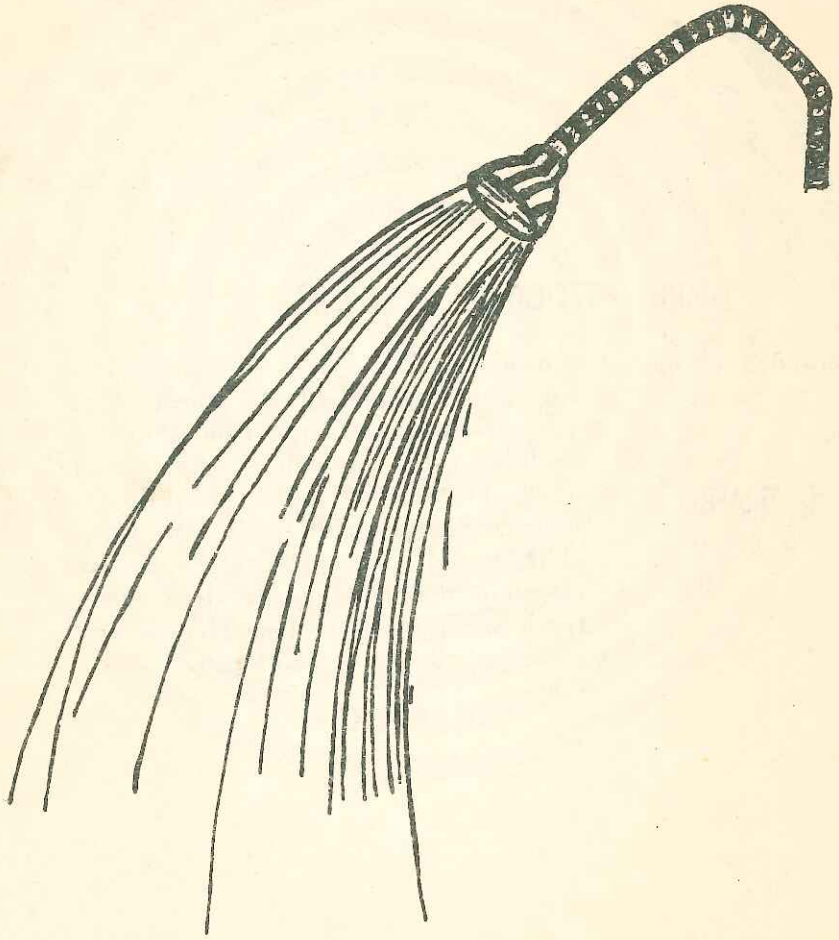


GRAFICO N° V

QUINTO EJERCICIO : LA CLEPSIDRA.

Mentalice el gráfico. Este es un reloj de agua que fue utilizado hace mucho tiempo. Trate de averiguar cómo funcionaba. Pregúntese en dónde estaría el recipiente de agua que se vertía en el reloj. ¿Cómo mediría el tiempo? No importa que no acierte. Lo importante es que observe el gráfico y haga trabajar a su imaginación. Cierre los ojos. Mentalice el gráfico. Sienta el resultado.

GRAFICO
Nº VI

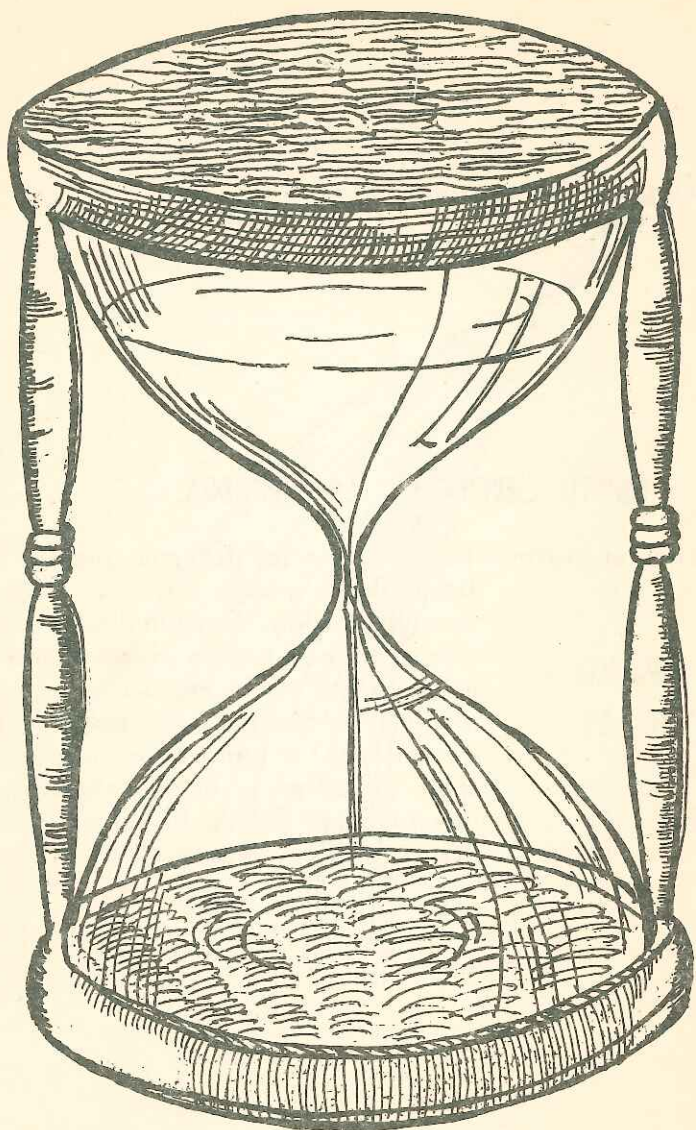


GRAFICO N° VI

SEXTO EJERCICIO : EL RELOJ.

Este es un objeto de uso corriente. Lo llevamos casi todos.

Tome su reloj. Obsérvelo muy atentamente: Forma de los números: Son fosforescentes? Dónde está empotrado el segundero? Tiene calendario? Marca? Material? Es automático? Tamaño aproximado. Otras señales. Lo importante de este ejercicio está en observar detenidamente todos los detalles. Mientras menos notorios sean éstos, el ejercicio resulta más provechoso. Cierre después los ojos. Mentalice el objeto. Sienta el resultado.

GRAFICO
Nº VII

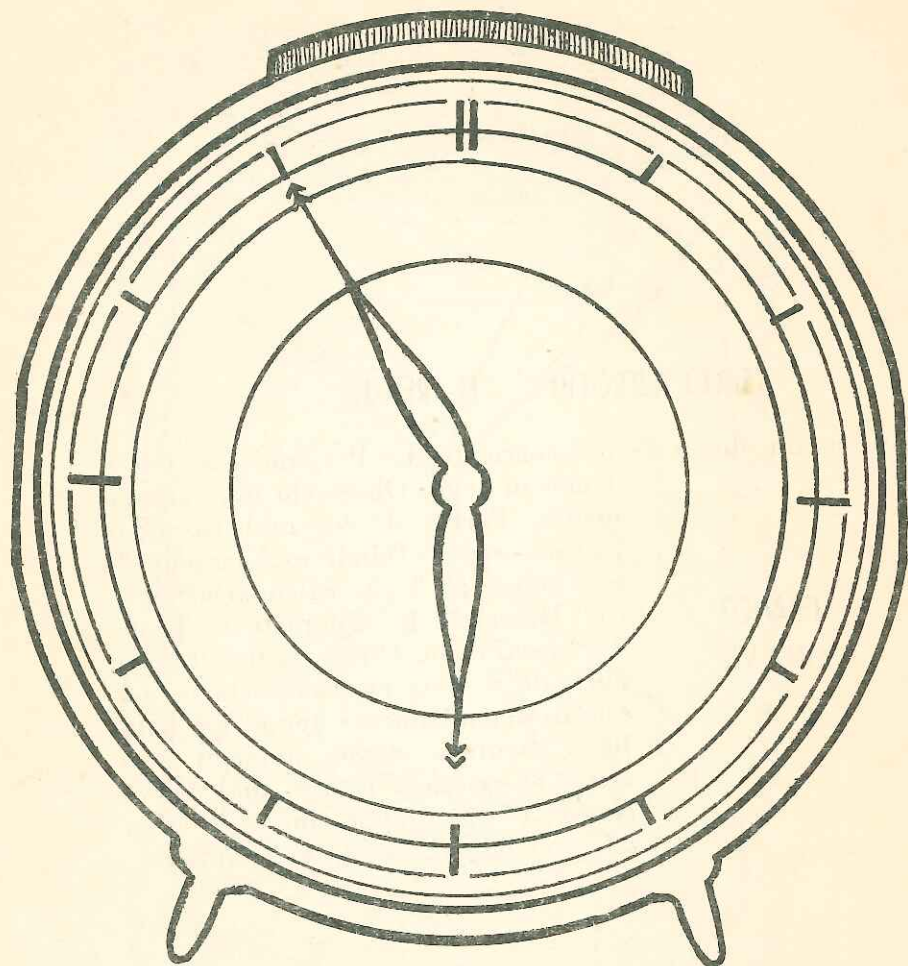


GRAFICO N° VII

SEPTIMO EJERCICIO: LA AGUJA EN EL VASO DE AGUA.

Este es un ejercicio clásico de concentración mental que aconsejó la señora H. O. Blabasky a su discípula Annie Besant.

GRAFICO Nº VIII

Tome un vaso con agua. Tome así mismo una aguja delgada e imprégnela con aceite grueso. Sumerja la aguja horizontalmente en el vaso de agua. Cuide de que no toque el asiento del vaso sino que quede flotando libremente en el agua. Mire atentamente la aguja. Concentre más su atención. Todavía más. Profundamente, sin que ningún pensamiento extraño le distraiga. En ese momento usted está

emitiendo una onda mental que le conecta con esa aguja. Esta onda será tanto más poderosa cuanto mayor sea su concentración mental. Si está debidamente concentrado, cuando quiera que la aguja se mueva en la dirección que desee, le obedecerá. No se desaliente si en la primera prueba no le obedece. Repita una y otra vez hasta obtener el resultado.

Este es un test para conocer el grado de su concentración mental. El ejercicio da mejor resultado cuando se realiza entre varias personas. La energía mental de cada una se suma al resto y el resultado es seguro. En este principio se basa el movimiento de mesas y otros objetos.

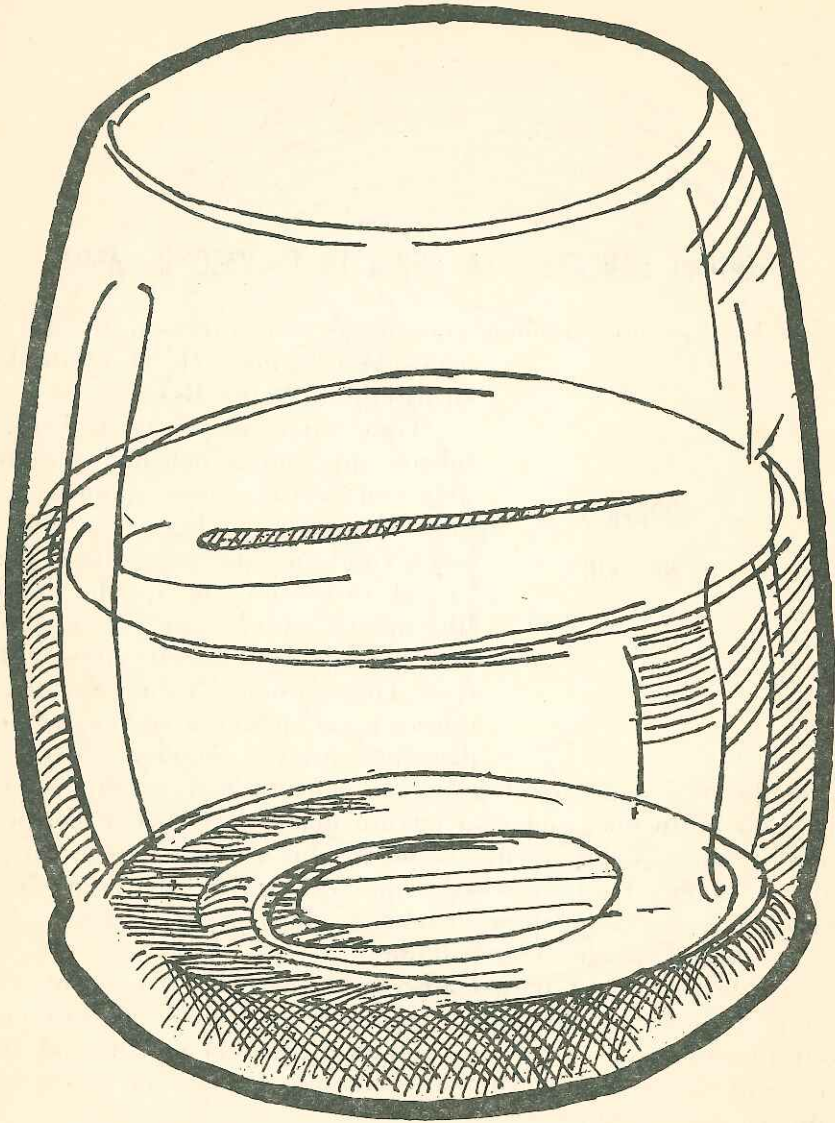


GRAFICO N° VIII

OCTAVO EJERCICIO: LA BOLA DE CRISTAL.

Es sabido que este objeto está muy en uso entre brujos, adivinos, quiromantes, pitonizas, etc. La razón es porque su uso, facilita grandemente la Concentración que necesitan para sus prácticas adivinatorias.

GRAFICO
Nº IX

No tiene otra finalidad. Si dispone de un objeto semejante, utilícelo; pero esto no quiere decir que está convirtiéndose en un adivino o cosa parecida.

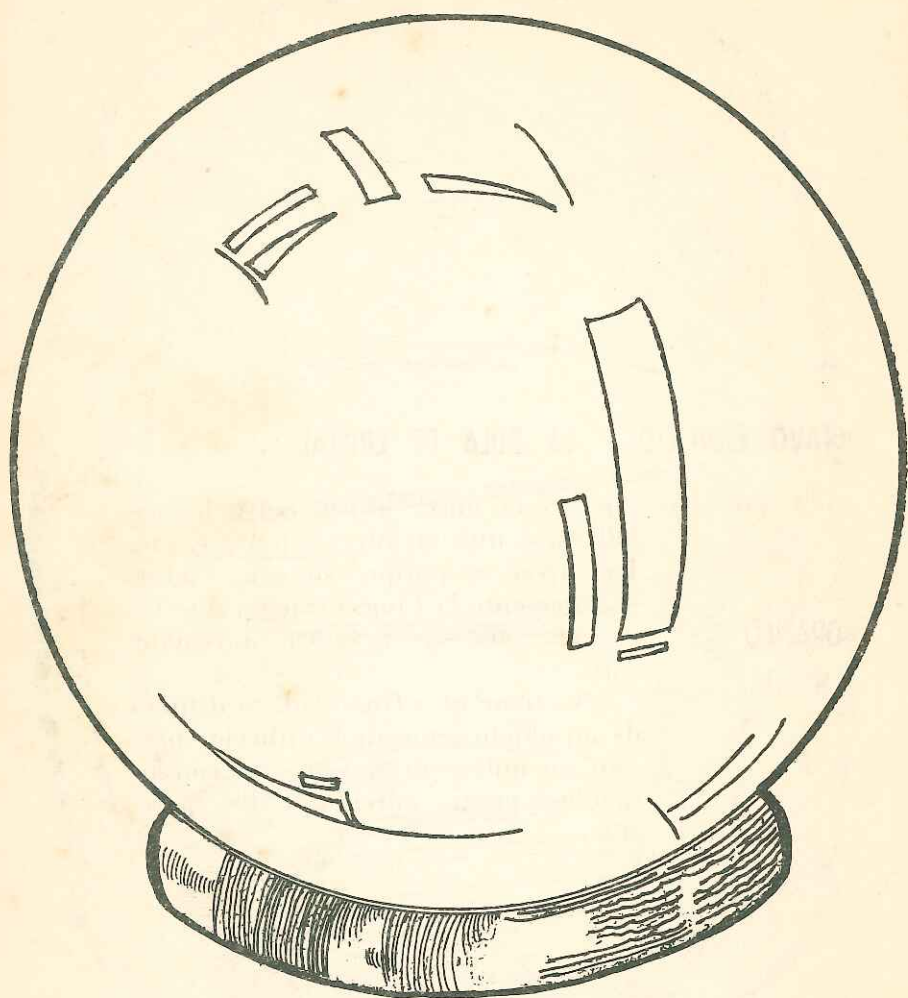


GRAFICO N° IX

NOVENO EJERCICIO: LA LLAMA DE LA VELA.

Es un ejercicio muy interesante. Encienda una vela. Colóquela a unos treinta centímetros de distancia de los ojos. Observe muy atentamente la llama que arde. Fíjese primeramente en el centro, en la parte amarilla. |Mire después la parte azul, luego el humo que sale. El parpadeo de la llama. Sus distintas tonalidades.

GRAFICO
Nº X

Una vez que haya encontrado gusto en esta práctica, colóquese frente a un espejo suficientemente grande a la misma distancia de 30 centímetros. Coloque ahora la vela encendida detrás de la cabeza, a esa misma distancia. Ahora mire atentamente el espejo en el cual está reproducido su rostro. Pero el ejercicio no consiste en mirarse el rostro sino el perfil de la cabeza. Mire detenida-

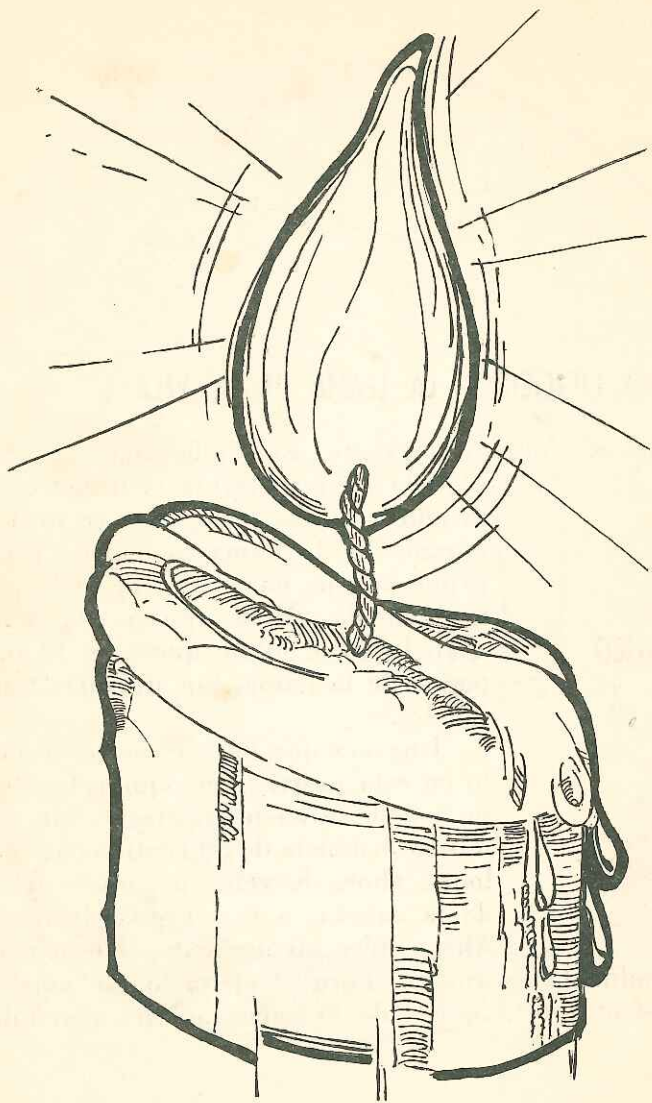


GRAFICO N° X

mente el contorno. Si queda contemplando por unos minutos la silueta de su cabeza que se reproduce en el espejo descubrirá algo que le llamará poderosamente la atención. Si continúa con regularidad el ejercicio, verá el aura de su cabeza perfectamente dibujada en ese perfil. Después trate de descubrir las distintas tonalidades de ese perfil. Esos matices corresponden a su cuerpo astral, el cuerpo de emociones que le revela lo que es usted y el estado de ánimo en que se encuentra.

En este ejercicio se puede utilizar también un bombillo, preferible amarillo o azul. Pero siempre hay una diferencia notable con la vela. Esta tiene vida, movimiento, se consume, posee las tonalidades del iris que no tiene el bombillo eléctrico.

DECIMO: OTROS EJERCICIOS.

Sería imposible enumerar los distintos objetos que pueden ser utilizados en los ejercicios de Concentración. Prácticamente sirven todos, lo importante está en saber utilizarlos con provecho.

Cuando elegimos un objeto cualquiera, tengamos muy en cuenta que, mientras más detalles descubramos más provechoso será el ejercicio. Por medio de la Concentración vemos cosas que no aparecen a simple vista. Nada mejor que acostumbrarnos a observar detenidamente los objetos. Esta práctica, agudiza el sentido de nuestra Concentración mental.

III.— VISUALIZACION DE LOS COLORES.

Uno de los ejercicios que contribuye a expandir poderosamente nuestra conciencia, que desarrolla extraordinariamente la intuición y facilita la Concentración mental es la visualización de los colores. Lo más bello que hay en la naturaleza tiene relación con la luz. Dios mismo es LUZ, LUZ INFINITA, LUZ INCREADA, LUZ INMANENTE.

Todo color, dicen los físicos: Es una fracción de luz blanca que nos envía el pigmento, al ser iluminado por la luz integral, también blanca. Diríamos en otros términos que los colores no son otra cosa que haces de luz, fracciones de luz, pedacitos de luz condensada.

Los colores se diferencian entre sí por la saturación o cantidad de blanco que contienen; por su intensidad, es decir, por el vigor y la claridad que emiten; y por su tonalidad, esto es, por la longitud de onda que tienen.

La luz está constituida por ondas electromagnéticas semejantes a las de la radio o TV., con la única diferencia que éstas se miden en metros y sus submúltiplos y aquellas en milimicrones. El milimicrón es la millonésima parte del milímetro. Un rayo de luz roja violeta por ejemplo, emite una onda de 390 milimicrones; un rayo de luz roja oscila en una onda de 770 milimicrones y así los demás colores.

Los secretos de las distintas combinaciones de luz y de formas los conocieron los genios de la pintura.

Los museos del mundo con sus selectos pinacotecas son el testimonio viviente de la cultura de la humanidad de todos los tiempos. La pintura no es sino la técnica del color y de la forma, tanto más refinada, cuanto mayor es la inspiración creadora del artista.

Aparte de las proyecciones que ofrece a los pintores, tiene el color un valor muy grande en los estudios esotéricos. Cada color y su tonalidad poseen un significado oculto que puede ser descubierto sólo por aquel que ha despertado al mundo trascendente. El camino para este despertar es el de la concentración.

Por la Concentración y la Intuición alcanzaremos a descubrir el simbolismo oculto de los colores.

¿Cuál es este simbolismo oculto? Para que los estudiantes tengan una guía, vamos a señalar el significado oculto de algunos.

Según la teoría de Young y Holmholtz cuando se mezclan en partes iguales estos tres colores fundamentales: Rojo, amarillo y azul, se obtiene el color blanco.

El blanco es el color de la paz, de la quietud, del reposo, de la serenidad, del silencio.

Para el ejercicio de Concentración, tomemos una hoja blanca de papel, una azucena, un lirio, una flor de este color; o coloquémonos frente a una pared blanca o contemplemos cualesquiera de nuestros nevados; o simplemente mentalicemos primero un gran fondo negro, sobre el negro una gran rueda blanca que gira, centremos nuestra atención en este objeto blanco. Permanez-

camos mirándolo fijamente por unos cinco minutos o más. Dejemos que las vibraciones ondulatorias que emite este color penetren dentro de nosotros como penetra el rayo de luz en el cristal. Dejémonos impregnar, saturar, llenar, de estas vibraciones. Seamos receptores y nada más.

Al cabo de esos pocos minutos sentiremos que nos inunda una paz, una serenidad, una quietud, un gozo que nunca hemos sentido.

Nos hace falta, mucha falta, esta comunión con la naturaleza.

Practiquemos este ejercicio e insensiblemente sentiremos un cambio en nuestra vida y en nuestra conducta.

El trajinar cotidiano nos crea muchas tensiones. Estas se descargan por completo cuando practicamos este ejercicio.

Estas pocas reflexiones le harán comprender, querido hermano, **porqué** el color blanco es el símbolo de la paz en la simbología universal. La guerra es el reto cruel, temible, pavoroso a la vida: Cuando se enarbola la bandera blanca en medio del campo de batalla, instintivamente se aquieta el corazón, la mente se ilumina, cesa el odio, caen las armas letales de las manos y ya no hay vencedores ni vencidos: La que se corona de laureles inmarcesibles es la PAZ.

El Azul.

Con sus diferentes tonalidades es el color de la devoción, de la entrega, de la adoración a Dios, implica también la renunciación a nues-

tro Yo.

El amor que brota del corazón piadoso da origen a una serie de tonalidades muy hermosas semejantes al azul profundo del cielo de nuestras montañas andinas.

Para que el hombre fácilmente pudiera elevarse a la contemplación de las cosas de arriba, Dios colocó sobre su cabeza la comba azulada de los cielos. Es imposible que, quien se detenga por unos pocos minutos a contemplarla en las mañanas soleadas especialmente, no sienta internamente la muda proclamación que ella hace de las glorias del Señor, según la gráfica expresión de David el Profeta—Rey: "*Los cielos cantan la gloria del Señor y de sus obras da testimonio el firmamento*" (Ps. XVIII, 2).

El Amarillo.

Cuando tiene una tonalidad baja es el color de la inteligencia. “El amarillo primavera, pálido y luminoso, es el indicio de la inteligencia más elevada, es la razón pura, dirigida hacia fines espirituales” (1).

No denota sabiduría propiamente. Significa ese conocimiento que los intelectuales adquieren a través de la lectura, del trato con las personas, de los viajes y de todo lo que viene de afuera. Simboliza el conocimiento de los eruditos.

El Bermellón.

Cuando ese mineral compuesto de azufre y mercurio, de color rojo oscuro que se llama cinabrio se reduce a polvo, toma un color rojo oscuro muy hermoso que se llama bermellón. El uso de este color es muy común en los ritos y en las escuelas iniciáticas de Oriente. Es el color de la Divinidad, la expresión del Amor Puro y Desinteresado que procede de Dios, que une entre sí a las Personas Divinas y que se proyecta al hombre. Se aproxima este color al de la sangre que mantiene la vida de los hombres. Pero es preciso diferenciarle muy bien del color rojo ladrillo manchoso que más bien es símbolo de los instintos animales y de los deseos sensuales.

El Verde.

Cuando es puro y brillante denota simpatía, afinidad, atractivo. Significa también esperanza como tradicionalmente se ha venido creyendo.

Esta última significación se ha tomado de la observación de la naturaleza. Cuando los campos están verdes, cuando las hojas de los árboles se visten de este color, concomitantemente pensamos en los frutos en sazón.

El Anaranjado.

Es el color propio de todos los Swamis, Gurús, Renunciantes e Instructores de Oriente. Es derivado del BERMELLÓN.

Es el color que simboliza el acercamiento a Dios por la realización personal del ser. Despierta sentimientos nobles de abnegación, sacrificio, entrega total, celo, desinterés.

Simboliza igualmente la verdadera sabiduría que se adquiere por medio de la meditación y por la perfecta sintonía con la fuente de toda perfección, DIOS. Después del blanco y del bermellón, es el color más positivo que induce los sentimientos más

puros en el espíritu.

Es necesario que conozcamos y que recordemos el significado oculto de los colores en nuestros ejercicios de Concentración, teniendo en cuenta que, cada uno de ellos producirán estados de ánimo diferentes de acuerdo con lo que significan.

En los distintos ejercicios de visualización de los colores, lo importante está en sentir lo que expresan y en vivir esa experimentación que sentimos.

En suma, si sabemos que el color blanco nos aquieta y mirándolo sentimos paz, procuremos *sentir* esta *paz* que simboliza.

En las horas de confusión, de inquietud, de turbación, de intranquilidad, de violencia que no faltan en nuestro vivir diario, hagamos por unos pocos segundos el ejercicio de Concentración en este color utilizando cualquier objeto blanco y el resultado será inmediato: Paz, tranquilidad, quietud, armonía, calma, reflexión.

La Concentración en el color azul, produce elevación, sentimientos de devoción y de entrega a Dios.

La Concentración en el color amarillo engendra deseos de superación intelectual. Muy útil para el hombre de estudio y el que quiere sobresalir por su inteligencia.

La Concentración en el bermellón nos eleva a Dios. Cuando su tonalidad es más brillante y pura denota la divina sabiduría. Esa sabiduría que adquieren los hombres no por la erudicción libresca sino por la contemplación de los divinos atributos.

La Concentración en el color verde necesita practicarla especialmente quien tiene tendencia a la melancolía, al desaliento, a la desesperación.

Omitimos señalar el significado oculto de los demás colores porque hemos querido sugerir solamente la práctica de determinados ejercicios de Concentración en el uso de colores altamente positivos. No interesa, por lo mismo el conocimiento del simbolismo de los colores negativos.

III.— VISUALIZACION DE LOS CHACRAS.

Los ocultistas saben que en el cuerpo astral a lo largo de la columna vertebral están localizados los centros de energía o CHACRAS en número de siete principales que corresponden a

los plexos del cuerpo físico. Cada uno de ellos tiene colores fundamentales diferentes, aún cuando aparecen mezclados con otras tonalidades. Lo importante cuando se practica la Concentración, es localizar primero y luego percibir los colores. Cuando hablamos de los ejercicios de Concentración sobre los sonidos, señalaremos también cuáles son los sonidos característicos de cada uno de ellos (Gráfico N° XI).

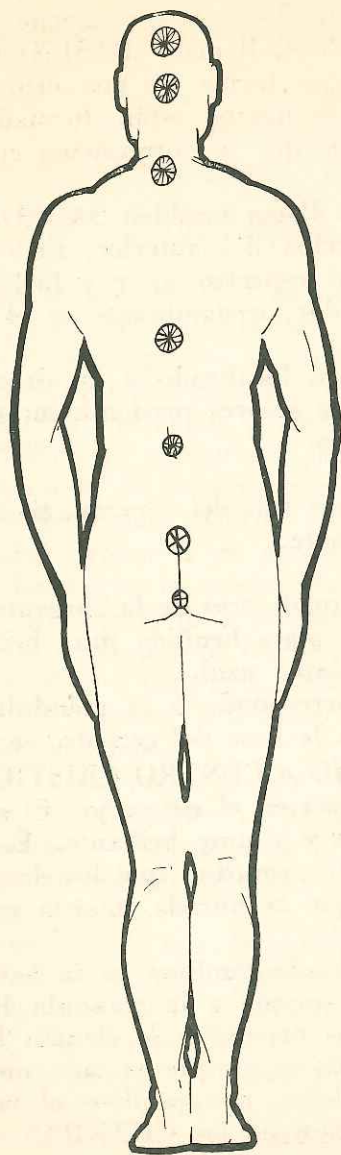


GRAFICO N° XI

*El Chakra
Muladhara.*

Situado en la terminación de la columna vertebral, llamado **BASICO O CHACRA RAIZ**, tiene forma de una cruz de brazos iguales. Los brazos están formados de luces de dos colores: *Rojo y naranja* que se entrecruzan en el centro.

*El Chakra
Swadistana o
del Bazo.*

Se llama también **SACRO**. Está situado más arriba del anterior, tienen los siete colores del espectro solar y brilla como el sol. Su color predominante es el amarillo brillante.

*El Chakra
Manipura o
del Ombligo.*

Está localizado a la altura del plexo solar. Sus colores predominantes son el verde y el rojo.

*El Chakra Anahata
o del Corazón.*

Está tras del corazón, tiene color de oro brillante.

*El Chakra Vishuda
o Laringeo.*

Situado tras de la garganta, tiene el color de la plata bruñida muy brillante con una tonalidad azul.

*El Chakra Ajna
o Frontal.*

Corresponde a la glándula **PINEAL** situada en la base del cerebro, se llama el **TERCER OJO** o **CENTRO CRISTICO**: Su luz se proyecta en el entrecejo. El color predominante es el púrpura muy suave y muy brillante. Es el que se ve más fácilmente y con mayor prontitud que los demás. En la meditación se recomienda fijar la mirada interna en el entrecejo: Es para ver este chakra.

*El Chakra
Sahasrara o
Coronario.*

Situado también en la base del cerebro, corresponde a la glándula **HIPOFISIS**. Los orientales le llaman la flor de los mil pétalos porque es una mezcla de todos los colores, destacándose el *morado*.

En la visualización de los **CHAKRAS** se ha de tener en cuenta el lugar en el cual están situados y el color predominante. Luego hemos de fijar la atención, concentrándonos, para descubrir tanto el lugar como el color.

No hemos de comenzar, como es natural, practicando estos

últimos ejercicios sin antes no haber obtenido entrenamiento suficiente con los anteriores.

En los Aforismos de Yoga de Patanjali, libro Tercero, aforismos 29, 30, 31, 32 se señalan los distintos resultados de la meditación en algunos CHAKRAS.

IV.— LOS SONIDOS.

No solamente la visualización de colores y formas de la naturaleza nos proporcionan material para nuestras prácticas de Concentración mental sino también el escuchar los sonidos.

Es una práctica muy conocida en Oriente acompañar a las distintas técnicas de Concentración y Meditación, la música.

Nuestro espíritu está constituido de tal modo que puede percibir todas y cada una de las sensaciones que llegan a través de los sentidos desde el mundo externo. Cada nota musical, cada acorde, cada tonalidad producen en nosotros, distintas clases de emociones. Se ha dicho que la música constituye la esencia de las cosas. Puede estar cargada de vibraciones altamente positivas o negativas, despertar sentimientos nobles o abyectos, elevar el espíritu o causar en él una profunda depresión, servir como un acto de alianza a Dios o lanzar a la guerra, inducir alegría sana o despertar la pasión morbosa.

Para Wagner la música es el lenguaje del corazón humano. Para Hoffmann, Wackenroder y Herder la música empieza donde termina la palabra. Libera al alma de las ataduras del mundo físico y la transporta a un mundo ideal, exento de las diarias torturantes preocupaciones.

Aquella melodía con la cual la persona se identifica, delata su estado de conciencia; en otras palabras, es como el espejo de su alma: Si se siente una con la música triste, la persona que la escucha está triste: Si se siente una con la música alegre, la persona está alegre: Si se unifica con una música elevada y dulce, revela elevación, dulzura, armonía: Si se siente vibrar con una música estridente y trivial es prueba manifiesta que en las profundidades de ese ser bullen pasiones primitivas.

La música es el idioma universal por el que se ha expresado el hombre a través de su largo peregrinaje por el camino del tiempo: No importa quien sea el que la escuche: Bárbaro o culto,

erudito o ignorante, pecador o santo, estudiante o catedrático, rey o esclavo Todos entienden su mensaje, cada cual según el propio mundo en que vive. Las profundidades psicológicas que sondea la música en nuestro espíritu, revelan su carácter cósmico, anclado en la misma esencia del hombre.

La música como tal, jamás expresa una idea determinada, ni un sentimiento definido como la palabra: Expresa solamente aspectos psicológicos generales, indeterminados, que sólo se individualizan y particularizan en cada hombre que la escucha. La música nos brinda el corazón de todas las cosas: La substancia, el meollo, la esencia de ellas.

La música es como un puente tendido entre lo finito e infinito. Esta es la razón por la cual, en la Yoga, el sonido ocupa un lugar preferente. En la Yoga se aprende a valorar el color, la forma, el sonido que constituyen la expresión más clara del alma. A través de esta trilogía aprendemos a descubrir el mundo trascendente.

Prácticas con los sonidos. Hemos de comenzar nuestras prácticas de Concentración, primero escuchando atentamente los sonidos que hay a nuestro alrededor. Para realizar este ejercicio, elijamos un lugar tranquilo, ya que sería desde todo punto imposible, practicar este ejercicio en un lugar demasiado bullicioso.

Sentados cómodamente, cerremos los ojos y oigamos los sonidos que llegan hasta nosotros. Oiremos seguramente muchos. Después tratemos de diferenciarlos claramente. En esta práctica hay que emplear siquiera de 5 a 8 minutos.

Luego tratemos de escuchar el sonido más lejano, el último, el que apenas es audible, el más distante. Quedemos escuchando este sonido único.

Insensiblemente, nuestra mente irá disciplinándose con este ejercicio y aprenderá a concentrarse sobre los objetos en los cuales quiere detener su atención. Practiquemos este ejercicio con regularidad. Mientras más hagamos esto, mayor será el éxito.

Prácticas con la música. Antes de realizar este ejercicio, seleccionemos la música. Si estamos habituados a escuchar música de los grandes maestros, el trabajo está prácticamente adelantado en un ochenta por ciento. Si no lo estamos, tendremos que hacer un esfuerzo

mayor que, desde luego, será bien recompensado con el éxito.

No olvidemos que estamos aprendiendo una técnica de Concentración a través de la música. Por lo mismo, es preciso que pongamos en práctica estas sencillas indicaciones que, si se observan, dan un resultado inmediato.

Hay que proceder así:

Seleccione la música clásica o semiclásica que más le agrada. Como preparación previa a la Meditación, si prefiere elija música propia de Meditación. Todas las escuelas de Yoga la tienen. Algunas han seleccionado música y cantos especiales. Ponga mucha atención a lo que está escuchando. Concéntrese más y más. Trate de no oír otra cosa que esa música. Deseche toda idea o pensamiento extraño. Procure sentir aquello que el compositor quiso expresar.

La música de los grandes maestros como Beethoven, Juan Sebastián Bach, Mozart, Schubert, Handel, Vivaldi, Locatelli, Torelli, Manfredini, entre otros, sirven admirablemente para disciplinar nuestra mente y para obligarla a que se someta dócilmente a nuestra voluntad. Si practicamos, al principio diariamente este ejercicio pronto sentiremos sus efectos. Nos sentiremos más tranquilos, más disciplinados, más eficientes en nuestro trabajo, más atentos a las distintas actividades en que emprendemos. La razón es obvia, la atención que pusimos en la música que escuchamos se traslada al resto de nuestras ocupaciones. Al identificarnos con aquello que nos agrada, nos identificamos igualmente con lo demás.

Las vibraciones positivas que experimentamos en la música, elevan nuestro espíritu, le vuelven más sutil, más delicado, más tierno, más comprensivo.

Los psicólogos antiguos y modernos aconsejan siempre la música como el mejor tónico para el espíritu. Para los enfermos especialmente, es una medicina muy saludable porque causa en ellos alegría, paz, armonía. De ahí el adagio latino: "*Música juvat aegros*" "La música complace a los enfermos".

El día de hoy, se ha generalizado la costumbre de la música en oficinas, fábricas, talleres, casas de salud, almacenes, bares, cafeterías, restaurantes, aviones, barcos, etc. ¿Con qué objeto? Simplemente porque se ha llegado a comprender el valor que tiene en la vida del hombre y en la eficiencia de su trabajo.

Sabemos que las serpientes venenosas se aquietan, pierden su instinto de agresividad y se vuelven dóciles y obedientes al encantador que tañe la flauta, emitiendo determinados sonidos que a ellas les agrada.

¿Qué diremos entonces de los efectos de la música en el espíritu del hombre, chispa divina emanada del Gran Espíritu?

Recordemos un hecho bíblico que pone de relieve el efecto que produce la música en los hombres mentalmente desequilibrados. Al rey Saúl le atormentaba un mal espíritu. Sus criados le aconsejaron que buscara un diestro tañedor de arpa a fin de que, cuando se apoderara de él, el espíritu malo, tocara y encontrara alivio. Saúl siguió el consejo de sus cortesanos y llamó a David que sabía tocar el arpa; el rey se calmaba, se ponía mejor y el espíritu malo se alejaba de él. (2).

Prácticas con los sonidos de los CHAKRAS.

Los siete chakras así como tienen un color específico así también emiten sonidos diferentes. Cuando hayamos practicado los ejercicios de Concentración sobre los colores y sobre los sonidos, NO ANTES, ejercitémonos

en escuchar los distintos sonidos que provienen de los chakras.

En el MULADHARA, se escucha un sonido que semeja al que produce una mosca grande cuando vuela.

En el SWADISTANA, se oye el clásico sonido de la flauta de Krishna.

La iconografía de la India representa a Krishna tocando una flauta, para indicar el sonido de este chakra.

En el MANIPURA se oye el sonido del arpa.

En el ANAHATA se oye el sonido de las campanas. La mayoría de los estudiantes que comienzan con dedicación sus prácticas de Concentración, fácilmente escuchan este clásico sonido de las campanas.

En el VISHUDA se escucha el sonido del mar

En el AJNA y SAHASRARA se percibe una mezcla de los distintos sonidos. Para hacer este ejercicio, se requiere entrenamiento y familiarización con los ejercicios anteriores. Sin esto, resulta imposible escuchar estos sonidos astrales.

V.— EL OLFATO.

En todas las religiones se ha usado el perfume de las maderas más olorosas quemadas en grandes pebeteros o pequeños incensarios como manifestación de reconocimiento y de adoración a la divinidad.

Entre los vegetales que entraban en la composición de los perfumes usados primero por los pueblos de Oriente y luego introducidos en Occidente, constan: El aloe, azafrán, bálsamo, canela, caña aromática, cinamomo, estoraque, gálvano, incienso, mirra, nardo.

Estos perfumes y sobre todo el incienso, se emplearon desde los más remotos tiempos en el culto divino.

Entre los egipcios el uso de los perfumes era muy común y se empleaba con prodigalidad. Se cuenta que el Faraón Ramsés III ofreció en el templo 62 ánforas de incienso blanco y 307.905 medidas de incienso y otras especies olorosas de bálsamo suave y de bálsamo rojo.

La liturgia hebrea empleaba en el culto a Dios los perfumes que simbólicamente representaban su espíritu omnipresente. Mientras los israelitas iban por el desierto camino de la tierra prometida, Yahvé ordenó a Moisés que hiciera un altar cubierto de oro purísimo, de forma cuadrada, de dos codos de altura y que lo colocara delante del velo que ocultaba el Arca del Testimonio y el Propiciatorio que está sobre el Testimonio allí donde el Señor manifestaría su gloria. Ordenó que Aarón quemara incienso todas las mañanas, al preparar las lámparas. Dispuso también que se quemara el incienso ante Yahvé perpetuamente y que no se ofreciese ningún perfume profano, e hizo la advertencia solemne de que el altar de los perfumes es santísimo (3).

El mismo Yahvé manifestó a Moisés cuál era la composición de los perfumes que habían de ofrecerle los sacerdotes. “Toma, le dijo, estos aromas: Estacta, inoque, gálvano de buen olor e incienso más transparente, todas estas cosas serán de igual peso. Y harás un perfume compuesto según arte de perfumero, muy bien mezclado y puro y muy digno de santificación. Y después de haberlo molido todo en menudísimo polvo, pondrás de él, delante del tabernáculo del Testimonio, en el lugar en que yo me apareceré a tí. Santísimo será para vosotros el perfume. No haréis otra

confección igual para usos vuestros, porque es cosa consagrada al Señor” (4).

Más tarde obedeciendo el mandato de Yahvé, el rey Salomón hacía quemar ante el altar esos perfumes después que quedó el templo acabado.

En dicho templo había levitas a quienes estaba confiado el cuidado de la flor de harina y del vino y del aceite y del incienso y de los aromas (5).

Los mismos hijos de los sacerdotes hacían la confección de las especies aromáticas. Recuérdese que los magos de Oriente ofrecieron al Niño recién nacido en Belén “Incienso y mirra” (6).

San Juan vió a los veinticuatro ancianos asistentes al Trono de Dios “postrados ante el Cordero”, teniendo todos, “cítaras y copas de oro llenas de perfumes que son las oraciones de todos los santos” (7).

La Iglesia Católica quema incienso como homenaje de adoración a Dios en los actos más solemnes de su liturgia, en sus bendiciones, procesiones, consagraciones, celebraciones eucarísticas. Usa el Santo Crisma que es una mezcla de aceite de oliva y bálsamo en la liturgia latina; en la griega se añaden a estas materias otros líquidos y hierbas aromáticas. El Santo Crisma es parte de la materia de la Confirmación. Con él se consagran las iglesias, los altares, los vasos sagrados, las lámparas, el agua bautismal y se ungen las manos de los sacerdotes y a los obispos en su ordenación. En la antigüedad se ungía interiormente con el Santo Crisma las cuatro paredes del sagrario en que se guardaba la Sagrada Eucaristía.

En las iniciaciones, las escuelas iniciáticas usan siempre el fuego en el que queman incienso como un acto de culto a Dios. Prescriben a sus adeptos el uso de perfumes de maderas olorosas en sus meditaciones y en los demás actos litúrgicos. La razón que dan para esto es la siguiente: El incienso y los perfumes purifican el aura de las personas y de las cosas, tranquilizan el espíritu y le vuelven más apto para entrar en comunión con Dios.

Lo dicho, es razón suficiente para que utilicemos especialmente el incienso en nuestros actos litúrgicos y en las prácticas de Concentración y Meditación.

CITAS :

- (1) Formas del pensamiento. Annie Besant y C. W. Leadblater.
Ed. Kier - Buenos Aires, pág. 55.
- (2) I Samuel XVI, 14 — 23.
- (3) Exodo XXX, 1 — 11.
- (4) Exodo XXX, 34, 36.
- (5) I. Par. IX, 29.
- (6) Matheo II, 11
- (7) Apoc. V, 8.

The first part of the report is devoted to a description of the
 methods used in the investigation. The second part contains the
 results of the experiments, and the third part discusses the
 conclusions drawn from the data. The fourth part is a
 summary of the work.

The first part of the report is devoted to a description of the
 methods used in the investigation. The second part contains the
 results of the experiments, and the third part discusses the
 conclusions drawn from the data. The fourth part is a
 summary of the work.

The first part of the report is devoted to a description of the
 methods used in the investigation. The second part contains the
 results of the experiments, and the third part discusses the
 conclusions drawn from the data. The fourth part is a
 summary of the work.

CAPITULO CUARTO

¿DONDE BUSCAR A DIOS?

Entramos a abordar una de las cuestiones más importantes que tiene inmediata relación ya no con el plano físico en el que nos toca vivir momentáneamente nuestras propias experiencias; sino con los otros planos en los cuales necesariamente habremos de permanecer para siempre.

Conviene preguntarnos.

Antes conviene hacer un alto y preguntarnos: ¿Para qué vivo en esta tierra? ¿Porqué he venido acá? ¿Porqué debo irme? ¿Porqué soy como la ola que tiene una vida fugaz y luego va a morir en la playa? Es necesario que nos hagamos estas preguntas. Quien jamás se ha tomado la molestia de hacérselas, se parece al animal —la comparación es dura— que no vive sino para satisfacer sus necesidades biológicas: Comer, dormir, reproducirse, gozar en su propio mundo de los placeres que le suministran los sentidos del cuerpo y nada más.

El hombre de hoy.

¡Cuántos ay! la gran mayoría por desgracia —que no viven sino esta vida animal. Por esto se vuelven ineptos, incapaces para una vida mejor. “*El hombre animal*” —es la expresión del iniciado Pablo— “*no percibe las cosas que son del*

Espíritu de Dios" (1).

El hombre de hoy es un sonámbulo que camina a tientas, tropezando a cada paso. Es el enfermo drogado con el dulce veneno de los goces materiales. Es el ciego que cree que no hay fuera de él, sino las mismas tétricas tinieblas que le envuelven. Es el esclavo condenado a vivir encadenado como sus demás compañeros, para poner en marcha la gran máquina, la gran galera del progreso material. Uno se pregunta: ¿A este hombre animal, a este sonámbulo, a este drogado, a este ciego, a este esclavo, será útil? ¿Será conveniente? ¿Será necesario hablarle el idioma que no está en capacidad de entender? ¿No será perder el tiempo? ¿No será quebrantar la solemne advertencia que hace el Señor en esta frase: "*No déis lo sagrado a los perros, ni echéis vuestras perlas a los cerdos, no sea que las pisoteen y además se vuelvan y os destrocen*"? (2).

El hombre es tu hermano.

Pero este hombre con todos sus defectos es tu hermano; como tú, también es hijo del mismo Padre que está en los cielos; como tú, también fue bautizado con el mismo bautismo de la sangre que vertió hace dos mil años el Mártir del Calvario; como tú, también está llamado a vivir la verdadera vida, esa vida que no tiene fin; como tú, también es heredero de la herencia del Padre reservada no a unos pocos predestinados sino a todos, absolutamente a todos los hijos.

Estos pensamientos me animan vivamente a continuar escribiendo las páginas que siguen.

La concentración abre paso a la meditación.

abre paso al Infinito.

El tesoro escondido.

Cristo.

La concentración es el preámbulo, es la introducción a lo más importante, a lo trascendental, a aquello que, tiene repercusión inmediata más allá del tiempo. La concentración es la puerta de la meditación y ésta nos abre paso al Infinito. Mi intención es la de poner al alcance de mis hermanos un método o mejor, señalar un camino fácil de encontrar ese tesoro escondido del que tantas veces nos habla Jesús el

Ese tesoro, ya lo adivináis, es Dios. Pero ese Dios en nosotros. Ese Dios que no habita allá en los cielos, allá en el empíreo,

rodeado de incontables jerarquías celestiales. No ese Dios trepidante del Sinaí.

El método, el camino de encontrarle nos lo enseñó Cristo. Nos lo enseñaron sus discípulos inmediatos y sus seguidores de todos los tiempos hasta hoy. Nos lo enseñaron nuestros místicos cristianos. Lo enseñaron y lo enseñan a sus discípulos y a sus seguidores, los grandes maestros de Oriente. Nos lo enseñaron los santos de todas las religiones.

El día de hoy desde el Oriente donde nace la luz, llegan a Occidente, como una bendición de Dios, oleadas de ascetas, de Gurús, de Sannyasins, de Renunciantes, de Paramahansas, de Instructores espirituales que traen esta misma misión: Descorrer los velos y descubrir las riquezas de ese mundo divino trascendente.

Meta de las religiones. Todas las religiones que hay en el planeta —y son muchas— tienen una meta: Llevar a Dios, cada una a su modo.

Hoy no es raro encontrar en librerías y bibliotecas, libros y métodos de oración, de concentración, de meditación. Desventuradamente muchos de esos libros y de esos métodos son escritos por empíricos, por recopiladores y también por negociantes. Esta es la explicación del porqué tales escritos son oscuros, engorrosos, difíciles de entender, impracticables.

No es posible enseñar un arte eminentemente práctico sin haberlo practicado o ensayado. La concentración, la oración, la meditación son artes eminentemente prácticos. Quien no lo haya practicado, no puede enseñar a los otros eficientemente este arte realmente divino.

Meta de la verdadera Yoga. Las escuelas de Yoga —las serias se entienden— enseñan diversos métodos de meditación. No pocas también se ocupan sólo de despertar la curiosidad de sus simpatizantes y discípulos, enseñándoles cómo adquirir poderes fenoménicos. Esta no es la meta de la verdadera Yoga. La Yoga verdadera enseña cómo realizar a Dios. Un Yogui contemporáneo Sri Ramananda hace esta sabia reflexión: “No os dejéis atraer por el ejercicio de los poderes psíquicos. Ellos son interesantes pero no esenciales; tened por el contrario fija la mente en vuestra meta de alcanzar la realización de vuestra naturaleza divina y en aquella más alta de vuestra unión con el Todo”. (3).

Meta de todo hombre: Dios.

El hombre, criatura de Dios, formado a su imagen y semejanza, chispa desprendida de la divina esencia, viajero incansable, tiene una meta fija: Dios. Tú, yo, todos, venimos de El y vamos a El. Esta es una verdad innegable. Evidente de por sí. Esta es la razón por la cual Juan en el Apocalipsis dice en su visión: "El que estaba sentado en el trono dijo: Todo lo hago nuevo y añadió: —Escribe que estas palabras son fidedignas y verídicas y me dijo todavía: Ya son un hecho: Yo soy el Alfa y la Omega, el principio y el fin" (4).

Vivimos en El.

Pero no solamente tenemos en EL nuestro origen y vamos hacia El, sino aún más, en expresión del Iniciado Pablo en el Areópago de Atenas: "El, (Dios) no está lejos de ninguno de nosotros, pues en EL vivimos, nos movemos y existimos" (5).

En otros términos y usando una comparación: Vivimos en Dios como vive el pez dentro del agua; dentro de EL y en El nos movemos como se mueve cada planeta dentro del Cosmos o como se mueve el átomo dentro de la molécula; en EL existimos como el niño en gestación dentro del vientre de la madre.

Por esto, dijo el Señor Jesús muchísimas veces, que el reino de Dios, es decir, a Dios, lo llevamos dentro de nosotros mismos.

Nuevamente Pablo convencido de su dependencia total, plena, absoluta de Dios y de la permanencia divina en todo hombre, recuerda a los que olvidaron esta verdad, diciendo: "*Habéis olvidado que sois templos de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?*" (6).

Sólo Dios puede saciarnos.

Todos sentimos la llamada interna, el grito, la voz inconfundible que nos invitan a la felicidad. ¿Quién no quiere ser feliz? ¿Quién no desea que esa felicidad que anhela sea duradera? Mas, resulta que, frente a este anhelo interno natural, el hombre común se encuentra frustrado. La felicidad que busca huye de él, se esfuma, se pierde y queda vacío. ¿Porqué? Porque el espíritu no queda *satisfecho*, si sólo encuentra a las criaturas que le rodean. Ninguna de ellas, ni el padre, ni la madre, ni el esposo, ni la esposa, ni los hijos, ni los amigos pueden aquietar el ansia infinita de felicidad que busca.

Uno de los más grandes convertidos y gran Padre de la Iglesia, el Obispo de Hipona, San Agustín, sintió esta tremenda frustración de espíritu mientras no encontró a Dios y cuando lo hubo encontrado hizo esta confesión: “Señor, hicistenos para Ti, nuestro corazón estará inquieto mientras no descansa en Ti”.

¿Pero dónde buscar a Dios, en qué lugar?

Dónde buscar a Dios.

Un místico español del siglo XVI que influyó en casi todos los autores espirituales de Occidente desde 1527 a 1650, maestro de Santa Teresa de Jesús durante veinte años por medio de su libro Tercer Abecedario Espiritual, enseñó que la teología escondida o mística —los orientales dirían esotérica— no se fundamenta como dicen los escolásticos, en la razón iluminada por la fe sino en la experiencia personal de Dios en el alma y en la unión del hombre con Dios. Este místico, Francisco Osuna, hace esta acotación: “Unos buscan al Señor con los pastores en el pesebre por su humildad y pobreza; otros con los reyes preguntan a los letrados siguiendo el estudio de la Sagrada Escritura; otros con Nuestra Señora (La Virgen María) van al templo y lo buscan por oraciones y ofrendas; otros lo buscan en la cruz de la penitencia, con el buen ladrón; otros lo buscan peregrinando en romerías, como los discípulos a quienes se mostró Jesús en forma de peregrino” (7).

Una experiencia de Ramakrishna.

En la marea espiritual cuyas oleadas viajaron desde la India y atravesando la mitad del mundo vinieron a las costas de América, llegó un hombre con su enseñanza semejante a la de Cristo. Este hombre que es venerado en toda la India como una manifestación ideal de la gloria divina, es Sri Ramakrishna.

Como los grandes maestros nada escribió, pero vivió, experimentó, realizó todo cuanto enseñó. “No creía en algo por el mero hecho de que estuviera escrito en un libro o lo hubiera afirmado algún gran personaje”, dice un discípulo suyo Abhedananda, y añade: “Quería conocer la verdad de primera mano. Antes de aceptar una afirmación, debía realizarla en su propia vida; luego exponía a los demás su experiencia personal, para que de ello derivara el mayor beneficio. Durante casi doce años experimentó los métodos y ejecutó los rituales y ceremonias de las distintas sectas religiosas. Con gran sorpresa descubrió que alcanzaba el estado de conciencia divina por cada uno de los métodos

de todas las sectas' (8).

*Hay infinitos
caminos de
llegar a Dios.*

Este maestro excepcional, este gran místico de Oriente, como el místico español Francisco de Osuna, dice también que hay infinitud de caminos que conducen al mar de la inmortalidad, es decir, a Dios, y con esa sencillez característica del mismo Cristo en sus parábolas, añade: "*Suponed que existe un lago de un néctar tal, que una sola gota al caer en nuestra boca nos hiciera inmortales. Podriais beber de ese néctar arrojándoos al lago o bien descendiendo lentamente hasta la orilla; el resultado será el mismo y también será el mismo si alguien os hace caer de un empujón en el lago. Probad un poco de ese néctar y haceos inmortales*" (9).

*Dónde encontrar
a Dios.*

¿Pero, en dónde? ¿En qué lugar encontraremos a Dios? Pregunto nuevamente. Dejemos que nos responda el mismo gran maestro de Oriente Sri Ramakrishna.

"Lo que un hombre necesita, dice, está ya con él, sin embargo anda vagando de un lado a otro, buscando . . . Mientras Dios parece estar fuera de nosotros, en el exterior y en diversos sitios, subsiste la ignorancia. Pero cuando Dios es realizado en lo interior, eso es verdadero conocimiento" (10).

Dice lo mismo el citado autor del Tercer Abecedario Espiritual: "*Aunque todas las maneras ya dichas y otras semejantes de buscar a Dios sean muy buenas, empero la que me parece mejor es buscarlo, hombre, en tu corazón, dentro de tí, porque escrito está: "En mí mismo hallé mucha sabiduría y mucho aproveché de ella"* (11).

*Las ideas
comienzan por
los sentidos.*

Nuestros sentidos nos ponen a todo momento en contacto con el mundo que nos rodea. En todo momento estamos influenciados por las sensaciones que nos traen del mundo exterior. La filosofía clásica formuló este principio:

"Nihil est in intellectu nisi prius fuerit in sensu". "Nada hay en el intelecto que antes no haya estado en los sentidos". Las ideas del mundo material que son los conceptos abstractos de la mente, tuvieron su origen en los sentidos.

Esta es la explicación del *porqué*, nuestra mente, nuestra voluntad, nuestra conciencia se proyectan hacia afuera, es decir,

hacia el mundo exterior. Aquí está la causa de la dificultad que sentimos para nuestra interiorización, para nuestra introspección, esto es, para volver los ojos del alma hacia adentro, hacia las profundidades internas de nuestro ser.

La teología mística y la filosofía oriental nos enseñan el camino de interiorizarnos, es decir, de entrar en nosotros mismos.

Pero hay ideas y conceptos que tiene el hombre y que no las adquirió a través de los sentidos. Estas ideas vienen por otro camino: el de la intuición. Estas se llaman también ideas innatas. En este campo no incursiona la filosofía. Este otro campo es el de la gracia que toca a la teología.

Al Dios

Omnipresente no se le capta por los sentidos.

Muy equivocados andan quienes buscan a Dios desde afuera como buscan las demás cosas por medio de los sentidos. La vista, el oído, el tacto, el olfato, el gusto, sólo nos suministran ideas limitadas de los objetos también limitados. La búsqueda de Dios con la

mirada del espíritu dirigida hacia afuera, sólo nos dará una idea impropia de El, inexacta, limitada, distorsionada.

El filósofo, es decir, el que formula sus principios a la sola luz de la razón no puede tener una idea exacta de Dios, por la razón que anotamos.

No olvidemos que Dios es omnipresente, es decir, que lo llena todo, todo lo penetra, todo lo impregna. Pero su presencia no es una presencia material, sutil, como la de la energía cósmica; es más honda, más profunda, íntima, esotérica. A esta omnipresencia se refiere el profeta Jeremías, cuando revela la palabra de Yahvé y pregunta: “¿No lleno yo los cielos y la tierra?”. Palabra de Yahvé. (12).

Ninguno de los seres de la creación, absolutamente ninguno, escapa a esta divina omnipresencia. Yo, tú, aquél, todos, estamos en EL, vivimos en EL, en EL nos movemos, lo que interesa entonces es descubrir su presencia en nosotros.

Dios está en nosotros, aunque no nos demos cuenta.

Cristo nos enseñó que a Dios hay que buscarle no afuera, no acá o allá sino dentro de nosotros mismos. Preguntado por los fariseos acerca de cuándo llegaría el reino de Dios, respondióles: “No llegará el reino de Dios ostensiblemente. No podrá decirse hélo

aquí o allí porque el REINO DE DIOS ESTA DENTRO DE VOSOTROS". (13).

Esta respuesta a los fariseos descubre el velo del gran misterio de la esfinge y nos descubre que a Dios lo llevamos en nosotros y con nosotros, a cada instante, siempre de día y de noche, dormidos o despiertos, aún cuando no nos demos cuenta de esto.

Como Hijo Unigénito del Padre, con quien tiene de común la propia naturaleza divina, podía con verdad decir: Tú y yo somos uno. Como hijos de Dios mientras no lleguemos a darnos cuenta de nuestra identificación con el Padre, estaremos todavía muy lejos de comprenderle, de amarle, de participar de los bienes que El comunica a sus hijos. Para calentarse hay que acercarse al fuego, para saber lo dulce de una cosa hay que saborearla: Así también para saber lo que es el fuego divino hay que acercarse a El; para saborear su infinita dulzura, hay que probarla. Nunca sabremos lo que es el mar si no estamos en él; el ciego de nacimiento no cree en la luz sino cuando la ve. Así nosotros, hermano querido; Nunca sabremos lo que es el Mar Divino si no entramos en él; ciegos, jamás descubriremos cuán bella es la Luz Divina si no la vemos.

Este Fuego, este Océano, esta Luz, no están lejos de nosotros: Están en nosotros. Sólo que no nos damos cuenta.

La grande antítesis.

Somos inmensa, infinitamente ricos y vivimos como mendigos. Somos eternamente dichosos y pasamos como unos miserables. Tenemos todo y creemos que nada tenemos. Para la gran mayoría de los hombres, Dios pasa desapercibido, es como si no existiera y los que creen que existe, viven sin darse cuenta. Se imaginan que para encontrarle hay que emprender un largo, larguísimo viaje: El viaje de la eternidad. Esto es una ilusión: Quien no encuentra a Dios dentro de sí mismo no lo encontrará en ninguna parte.

CITAS :

- (1) I Cor. II, 14.
- (2) Mateo VII, 6.
- (3) Astrología y Yoga. Ed. Ariel Esotérica p. 142.
- (4) Apoc. XXI, 5 — 6.
- (5) Hechos XVII, 27.
- (6) I. Cor. III, 16.
- (7) Tercer Abecedario Espiritual. Tratado 18. La BAC. p. 520.
- (8) Evangelio de Ramakrishna. Ed. Kier p. 17.
- (9) Evangelio de Ramakrishna. Ed. Kier p. 172.
- (10) Ibid. 0. o, p. 179
- (11) Ibid. 0. 0, p. 521.
- (12) Jer. XXIII, 21.
- (13) Luc. XVII, 21.

CAPITULO QUINTO

LA ORACION, SUPREMA LEY.

Almas - Castillos. La gran mística Santa Teresa de Jesús escribió para cumplir con un voto de obediencia su libro *Castillo Interior o Las Moradas*.

Con esa profunda humildad y sinceridad características de ella, confiesa que no atinaba ni qué decir ni cómo comenzar sus escritos: "Así como a los pájaros que enseñan a hablar, decía, no saben más de lo que les muestran u oyen y esto repiten muchas veces, soy yo, al pie de la letra" (1).

Pero el mismo Señor le inspiró comparar el alma con un castillo interior "todo de un diamante o muy claro cristal, a donde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas" . . . Estas moradas se encuentran unas en lo alto, otras en bajo, otras a los lados; y en el centro y mitad de todas éstas, tiene la más principal, que es a donde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma" (2).

Pero hay que entrar en ese castillo. Muchas almas están fuera de sí mismas, disipadas, desparramadas, y no buscan sino las cosas exteriores: "Que no hay remedio, ni parece que puedan entrar dentro de sí: porque ya la costumbre la tienen tal, de haber siempre tratado con las sabandijas y bestias que están en el cerco del castillo (cuidados mundanos) que ya está (el alma) casi hecha (acostumbrada con ellas)" (3).

*Para entrar
necesitamos orar.*

La puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración. Y añade: "No digo más mental que vocal, que como sea oración, ha de ser "con consideración" (4).

Para entender esta última frase, hay que advertir que la Santa se dirige a sus monjas entre las cuales había algunas que podían hacer sólo oración vocal, mas no meditación. A éstas advierte que la oración vocal ha de ser "con consideración", es decir poniendo atención en lo que rezan. La atención es pues, parte esencial de la oración vocal. Sin ella, no sería oración, como es obvio. Para la conquista de nuestra alma, para entrar en ese castillo interior, para el descubrimiento del reino que llevamos dentro de nosotros mismos, el único camino es, como dice la Doctora de Avila y todos los maestros de la Mística de Oriente y Occidente: La oración.

*Siempre el
hombre buscó
a Dios.*

Si es cierto que la gran mayoría de los hombres cree, piensa y vive como si sólo tuviera un destino temporal; si la mayor parte de la humanidad al igual que los esclavos de la Roma de los Césares, no desea sino pan y fiestas, es decir, no busca otra cosa que los goces materiales; hay una parte de la humanidad que piensa de otra manera. Esta minoría, desde los comienzos de la vida del hombre sobre el planeta tierra, cree en una vida trascendente, espera una felicidad sin ocaso, está convencida de que su meta está en Dios y hacia El se encamina. No importa los obstáculos que se opongan a su paso. No importa las dificultades que tenga que vencer.

Desde el principio de la creación de la especie humana, hubo hombres que buscaron a Dios, que lo realizaron en su vida, que supieron del goce infinito de su posesión.

Estos hombres hace veinte, treinta, cuarenta mil años, no importa cuándo, enseñaron a sus hermanos a descubrir a Dios. Los libros sagrados de las religiones primitivas, los Himnos Védicos, el Mahavarata, los Puranas, los Sastras, el Dzian, el Bhagavad Gita antes que la Biblia Cristiana son pruebas de esto.

Estos antiguos libros ya nos dan una idea exacta, muy exacta acerca de Dios. Estos libros hablan ya, de Divinas Encarnaciones que descienden a esta tierra para enseñar a los hombres el camino de llegar a Dios.

Para Cristo el camino de ir al Padre es la oración.

Hace dos mil años, en un pequeño pueblo de este planeta, perdido en los montes de la Judea, nació de una Virgen descendiente de la estirpe del Rey David, un Niño. Es este Niño quien va a restablecer la verdadera categoría de valores, frente a una casuística farisaica

que había tergiversado todo; frente a unos pseudo—teólogos pegados a la letra que daban a las Sagradas Escrituras una interpretación torcida. Ese Niño, enseñará que el camino de llegar al Padre, no es el de la observancia de una ley caduca, ni el acatamiento de un rito externo hipócrita, ni la práctica de la circuncisión, ni presentar ofrendas y sacrificios de animales. El camino que enseñó a los hombres fue el de la ORACION.

Personalmente, El oró siempre. Los Evangelistas no hicieron sino narrar, aunque suscintamente, lo que presenciaron ellos mismos o aquellos que estuvieron con El. Ellos nos presentan al gran Asceta de la ORACION.

El enseñó a orar con su ejemplo.

Marcos anota que en Galilea el Señor curó a muchos enfermos de diversos males y expulsó a muchos demonios. En uno de los poblados “se levantó muy de madrugada y salió, se marchó al descampado y estuvo orando allí” (5).

Después que multiplicó milagrosamente los cinco panes y los dos peces y dió de comer a más de cinco mil personas, en las orillas del Mar de Galilea, despidió a la gente y subió a un monte para “orar” a solas. Al anochecer seguía allí solo (6).

En vísperas de su pasión se retira a un olivar que queda al otro lado del valle de Cedrón en donde había una finca llamada Getsemaní y dijo a Pedro, Santiago y Juan que le acompañaban: “Sentáos aquí mientras voy a orar” (7).

El evangelista San Lucas nos cuenta que, después de ser bautizado “mientras oraba”, “se abrió el cielo y bajó sobre El el Espíritu Santo” (8).

Antes de elegir a sus colaboradores se retira “a la montaña a orar y se pasa la noche orando a Dios. Cuando se hizo de día llama a sus discípulos y escoge a doce de ellos y les nombra apóstoles” (9).

Estaba en otra ocasión, “orando” solo, en presencia de sus discípulos y luego les hace la pregunta acerca de quién pensaban las gentes que era El, obteniendo de Pedro la respuesta: “Eres el Mesías de Dios” (10).

Ocho días después, sube a la montaña a orar y “mientras ora” cambia de aspecto su rostro y sus vestidos resplandecen de blancos (11).

Cuando está orando y al terminar, uno de sus discípulos intrigado por saber qué hacía cuantas veces se retiraba de ellos le dice: “Señor, enséñanos a orar como Juan les enseñó a sus discípulos, y El enseñó el Padre Nuestro” (12).

Oró especialmente por Pedro para que no pierda la fe (13).

No oró nunca antes de realizar un milagro, pero en cambio recomendó que lo hicieran a sus apóstoles (14).

Un testigo presencial de los hechos, el evangelista Juan cuenta que el Señor antes de resucitar a Lázaro levantó los ojos a lo alto y dijo: “Gracias, Padre, por haberme escuchado. Yo sé que siempre me escuchas” (15).

En el capítulo diecisiete de su evangelio transcribe la oración más bella que hace Jesús al Padre y en esa oración ruega especialmente por sus discípulos.

Cristo manda orar. Como todo Maestro, primero enseña con su ejemplo, después recomienda hacer lo mismo a quienes están con EL. Manda, es un precepto suyo no sólo amar, sino orar por los enemigos: “Habéis oído lo prescrito, dice: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persiguen, para ser hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos” (16).

Cuando contempló a las multitudes que andaban maltrechas y derrengadas como ovejas sin pastor, le dió profunda pena, quizá asomaron a sus ojos purísimos las lágrimas y pidió a sus discípulos que “oren” al Padre, dueño de aquellas multitudes para que envíe obreros a su mies. (17).

Recomendó orar para que Dios haga justicia: “Dios, dice, no hará justicia a sus elegidos si ellos le gritan día y noche? o les dará largas? Os digo que les hará justicia sin tardar” (18).

Hay que orar para no caer en la tentación: “Estad en vela y pedid, para no caer en la tentación”, dice a Pedro (19).

Por qué Cristo manda orar. Fray Antonio de Guevara, uno de los más connotados místicos franciscanos del siglo XVI al comentar estas palabras de Cristo que hay que “orar siempre y no desanimarse” (20),

hace estas reflexiones: "Dime, te ruego: Qué la causa por que no dijo Cristo que siempre diésemos limosna, siempre ayunásemos, siempre peregrinásemos y siempre nos disciplinásemos, cómo dijo que siempre orásemos? Por ventura, el ayuno, la limosna, la peregrinación y la disciplina, no son virtudes tales y tan buenas como lo es la oración para que sean siempre amadas?"

Explica a continuación la razón por la cual, Cristo nos manda orar: "La causa pues, porque el Señor manda lo uno y no manda lo otro es porque para ayunar alegarle hemos flaqueza, para dar limosna alegarle hemos pobreza, para ser peregrinos alegarle hemos que somos flacos y para ser abstinentes alegarle hemos que somos enfermos; mas para no orar y contemplar, ninguna excusa podemos al Señor poner". E insistiendo en estas mismas reflexiones termina: "Para orar y contemplar no has menester, ni ropa, ni zapatos, ni dinero, sino solamente altos y limpios pensamientos, los cuales, en todo lugar y en todo tiempo, tú puedes tener si de los bullicios y tráfigos del mundo te quieres apartar" (21).

Insistencia en la oración.

Recomienda pedir, buscar, llamar siempre: "Pedid y se os dará buscad y encontraréis, llamad y os abrirán; porque todo el que pide recibe, el que busca encuentra y al que llama le abren" (22).

Antes de orar, es preciso perdonar si queremos ser perdonados: "Y cuando estéis de pie orando, perdonad lo que tengáis contra otros, para que también vuestro Padre del cielo os perdone vuestras culpas" (23).

Hay que orar con mucha fe: "Tened fe en Dios. Os aseguro que si uno le dice a un monte: Quitate de ahí y tírate al mar, no con reservas interiores, sino creyendo que va a suceder lo que dice, lo obtendrá" (24).

En fin, empeña su palabra de escuchar cuántas cosas se pida en su nombre: "Lo que pidáis alegando mi nombre, lo haré yo para que el Padre reciba gloria del Hijo: cualquier cosa que me pidáis alegando mi nombre lo haré" (25).

"Os aseguro que, si alegáis mi nombre, el Padre os dará lo que pidáis. Hasta ahora no habéis pedido nada alegando mi nombre. Pedid y recibiréis, así vuestra alegría será completa" (26).

Para enseñar a las multitudes que tenían que “orar siempre y no desanimarse” les propuso la parábola de la viuda y el juez injusto (27).

La oración en la Biblia. Las páginas de la Biblia cristiana están llenas de ejemplos e invitaciones a la oración. Cito sólo algunos ejemplos: El Eclesiástico dice que, “quien guarda la ley, multiplica la oración” (28); dice también: “No seas impedido de orar siempre” (29).

Tobías aconsejaba a su hijo tener siempre a Dios en su memoria por la oración (30). El Apóstol Pablo oró siempre por las comunidades cristianas a las que evangelizaba. A los Tesalonicenses decía: “Oramos siempre por vosotros para que el Señor tenga por bien llamaros” (31). A los Colosenses: “Damos gracias orando siempre por vosotros” (32). A los Tesalonicenses: “Orad siempre, dad gracias a Dios en todas las cosas” (33). A Timoteo: “Quiero que los varones oren en todo lugar, alzando a Dios las manos puras” (34). A los Romanos: Que sean constantes, es decir, perseverantes en la oración (35). A los Filipenses: “No seáis solícitos, mas en toda oración y ruego con hacimiento de gracias vuestras peticiones se manifiestan ante Dios” (36). A los Efesios: “Orad en todo tiempo con toda oración en espíritu” (37).

Los Apóstoles con la Virgen María después de la Ascensión del Señor perseveraban en la oración (38).

Cuando Pedro estaba preso, la comunidad cristiana oraba por él sin interrupción, hasta que fue liberado de la cárcel milagrosamente (39).

La Oración: El eslabón perdido. Estas citas nos dan una idea clara de lo que pensaba ese Cristo Bendito y sus discípulos respecto a la oración: Vino El para descubrir en dónde estaba el eslabón perdido de aquella cadena que nos une al Padre. Este eslabón perdido es la Oración. Por ella nos unimos al Padre y El se une a sus hijos: Por la oración comienza a circular en nuestras venas la savia de la vida que viene de Dios. Por la oración nos sintonizamos con Dios y Dios se sintoniza con nosotros.

Por la oración nosotros participamos de la omnipotencia divina y Dios se apodera —para elevarla—, de nuestra pequeñez. Por la oración nos divinizamos y Dios se humaniza. Todo esto,

lo descubrirás, lo sentirás, hermano querido, cuando comiences a orar de verdad.

El gran secreto de la existencia del cosmos: Las divinas leyes.

Quiero que pongas atención especial, si tú me permites, a lo que voy a decir: Te has preguntado alguna vez cuál es la secreta trama que une entre sí a toda la creación visible e invisible? Sabes cómo se desenvuelven los seres en el gran cosmos? Sabes por qué actúan los entes dotados de libertad como tú, de ésta o de esta otra manera? La respuesta es sencilla: Dios estableció leyes. Si éstas se cumplen todo marcha bien. El estado en donde se observaran a cabalidad las leyes divinas sería un estado ideal. Y sabes cuál es ese estado? Es lo que en nuestro idioma llamamos cielo. Pero —sea dicho de paso— el cielo es el estado de bienaventuranza de cada uno y al mismo tiempo el estado social de bienaventuranza de todos. Es decir, el cielo lo constituye el goce personal de cada uno y el goce de todos los bienaventurados.

Dios dirige, vigila, ve, siente, gobierna a todo absolutamente a todo, por sus divinas leyes.

La ley sobre toda ley.

Sabes cuál es la ley rectora, la ley dominante, la ley que está sobre toda ley, la ley ante la cual todas se inclinan y obedecen? Es la Oración.

La Oración es la suprema ley. No hay nada, absolutamente nada que esté sobre ella. Esto no lo digo yo, lo dice El, el Cristo, el Verbo de Dios: “Cualquier cosa que pidáis en vuestra oración, creed que os lo han concedido y la obtendréis” (40).

El no puso limitación alguna a la infalibilidad de esta ley. No dijo que el Padre dará al que ore, tal o cual cosa solamente, sino lo que pidan. La Oración pues, está sobre toda ley.

Por qué la Oración es la suprema ley?

Una de las razones fundamentales por las que se cumple siempre esta ley de la oración es nuestra relación con Dios: Nosotros, yo tú, no somos seres extraños, entes solitarios, sin ninguna conexión, sin ninguna relación con

Aquel a quien oramos: somos hijos que piden a su Padre; somos amigos que piden a su gran Amigo; somos, por así decirlo, partículas desprendidas de su Luz que tratamos de reintegrarnos a su origen. Por esto dice un escritor oriental: “Aquel que ora (yo, tú) no es una entidad extraña y separada que está orando a algún

apartado Señor del mundo. No. Es un rayo de luz del mismo Absoluto que ruega a su origen y no a alguna deidad cruel y que rinde homenaje a la misma luz central infinita” (41).

*Todo Gurú,
todo Santo
aconsejan orar.*

No conozco a ningún maestro oriental, a ningún verdadero Instructor, que no hayan recomendado, aconsejado, enseñado a sus discípulos, un método de oración. Inútil me parece aducir ejemplos.

La Doctora Santa Teresa de Jesús decía: “Por males que haga quien ha comenzado a orar, no deje la oración; pues es el medio por donde puede tornarse a remediar y sin ella será muy más dificultoso” (42).

Suárez, el insigne teólogo jesuíta hacía esta declaración, que preferiría perder toda su ciencia, antes que media hora de oración.

*Tener presente
nuestra identificación
con el Padre.*

Cuando oremos, no perdamos la conciencia de nuestra identificación con Dios. Aprendamos la lección que nos da Jesús, el Cristo. Tengamos presente que no hay, ni habrá jamás oración que se equipare a la suya. Cuando Cristo ora, ora a su Padre que está en lo más recóndito de su ser, ora a su otro yo; a Dios siendo también Dios; al Eterno, siendo también el Eterno; al *Omnisciente*, siendo también el *Omnisciente*; al Omnipresente, siendo también el Omnipresente; al Omnipotente, siendo también el Omnipotente.

Cristo en su oración, nos da ejemplo de su perfecta, absoluta, infinita, identificación con el Padre.

Cuando oramos no olvidemos esta enseñanza que nos da. En realidad como hemos dicho ya, Dios y nosotros, nosotros y Dios no somos dos entes extraños. No. Somos luz de la misma Luz; como dice la Escritura, somos dioses nacidos del mismo Dios.

Para bien orar, hay que profundizar en estos conceptos. De otro modo nuestra oración será muy elemental, muy imperfecta.

Muchísimos, cuando oran tratan de entablar un diálogo con un ser muy, pero muy lejano; oculto, vaporosamente oculto, al que dan consejos de cómo obrar, de cómo proceder, de lo que debe dar o lo que debe alejar del que ora. Y lo que es más triste aún, en la oración piden a Dios castigos para el enemigo. Será esto, oración?

Pasemos ya a ver qué es la oración y sus distintos métodos.

CITAS :

- (1) Obras de Sta. Teresa de Jesús. Ed. Poblet.
Buenos Aires — 1943. Castillo Interior p. 529.
- (2) Ibid. p. 533.
- (3) Ibid. 535.
- (4) Ibid. p. 536.
- (5) Mc. I, 35.
- (6) Mateo XIV, 23.
- (7) Marcos XIV, 32.
- (8) Luc. III, 22.
- (9) Luc. VI, 13.
- (10) Luc. IX, 18, 20.
- (11) Luc. IX, 28.
- (12) Luc. XI, 1.
- (13) Luc. XXII, 32.
- (14) Marcos IX, 29.
- (15) Juan XI, 41.
- (16) Mateo V. 43, 44.
- (17) Mateo IX, 38.
- (18) Lucas XVIII, 7.
- (19) Marcos XIV, 38.
- (20) Luc. 18, 1.
- (21) Oratorio de religiosos y ejercicios de virtuosos.
Cap. 37, p. 660, 661 - La BAC. Místicos Franciscanos - Vol. II.
- (22) Mateo VII, 7.
- (23) Marcos XI, 23.
- (24) Marcos XI, 23.
- (25) Juan XIV, 13 — 14.
- (26) Juan XIV, 24.
- (27) Luc. XVIII, 1.
- (28) Eclo. 35, 1.
- (29) Eclo. 18, 22.
- (30) Tob. 4, 5.
- (31) II Tes. I, 21.
- (32) Col. I, 3 — 4.

- (33) Í. Tes. V, 16 — 18.
- (34) I. Tim. 2, 8.
- (35) Rom. 12, 2.
- (36) Filip. IV, 6.
- (37) Efe. VI, 18.
- (38) Hechos 1, 14.
- (39) Hechos XII, 5.
- (40) Marcos XI, 24.
- (41) Mouni Sadhu. Técnica de la Concentración pgs. 29, 30.
- (42) Vida. Cap. VIII.

CAPITULO SEXTO

FORMULAS DE ORACION.

En toda oración debe haber alguna comunicación con Dios. Si no la hay, no puede haber oración.

La oración, es pues, un medio de entrar en comunicación con EL.

Para mejor comprender esta verdad, sirvámonos de una comparación objetiva que, el día de hoy, cualquiera de nosotros, hasta la persona más humilde e ignorante puede entender.

Quién no tiene un pequeño radio transistor?
Transmisor—Dios. Quién no conoce al menos, un televisor? El
Receptor—Nosotros. radio, el televisor, están destinados a reproducir, el primero los sonidos; el segundo los sonidos y también los colores e imágenes.

Para que esto suceda, es necesario que exista un aparato una máquina o como quiera llamarse, que genere, emita, difunda, propague, o produzca ondas portadoras de los sonidos y de las imágenes que reciben los radioreceptores y los televisores. En otras palabras, para que un radioreceptor reciba los sonidos es decir, la voz, la música, etc., se necesita que haya un radiotransmisor que produzca ondas portadoras de los sonidos: Para que un televisor reciba las imágenes y los sonidos, es necesario así mismo un radioemisor.

*El transmisor
más perfecto.*

Además, tanto los unos como los otros deben encontrarse en buenas condiciones de funcionamiento. Sin esto, es imposible cualquier comunicación.

Apliquemos este símil a la oración.

Dios, es a manera de un gran Transmisor que está emitiendo sus ondas divinas a cada instante. Estas ondas no se limitan al tiempo y al espacio, es decir, no se difunden solamente hacia y hasta los seres, como nosotros, que vivimos aquí, en este lugar que se llama tierra y que vamos contando todos los instantes que se suceden: Esas ondas divinas no se limitan a los seres que así mismo, con toda seguridad, están habitando otros mundos físicos más perfectos y más evolucionados que nuestra tierra.

La onda divina gravita en todos los planos.

Esas ondas divinas se propagan hacia otros planos, distintos del físico. Estos planos son aquellos en que habitan seres más evolucionados y mucho más perfectos que nosotros. La Biblia nos habla de ángeles y arcángeles y de otras jerarquías celestiales, principados, potestados, querubines, serafines. Los libros sagrados orientales nos hablan igualmente de jerarquías, de poderes creadores, de los devas, de los dioses cósmicos, de los santos sephirot, etc.

Estas ondas divinas se propagan, pues, en todas direcciones y por todos los planos y son al mismo tiempo eternas, simples, perfectas.

Cada uno de los seres creados no importa que estén dotados de razón o no, viven y se mueven en este océano infinito de ondas que vienen de Dios.

Nosotros, seres inteligentes podemos darnos cuenta de esto: Aún más, como los pequeños receptores de radio, podemos captar, podemos recibir estas ondas que emanan del Gran Emisor—Dios.

La oración es para captar, recibir, esas ondas de la presencia divina.

Receptores dañados. Causas.

Continuando con el símil del transmisor y receptor anotamos también que, si bien el Gran Emisor—Dios es perfecto y como tal, no se daña y no puede dañarse nunca: Nosotros en cambio, nos dañamos frecuentemente. El iniciado Pablo de Tarso hablando de la lucha que experimentó entre su espíritu, siempre dispuesto a las cosas espirituales y su cuerpo, siempre inclinado a la satisfacción de los bajos instintos, escribió: “Veo claro que en mí, es decir, en mis bajos instintos, no anida nada bueno, porque el querer lo excelente lo tengo a mano, pero el realizarlo no; no hago el bien que quiero, el mal que no quiero, eso es lo que

ejecuto En una palabra: Yo de por mí, por un lado, con mi razón, estoy sujeto a la ley de Dios; por otro, con mis bajos instintos, a la ley del pecado” (1).

Aquí está la explicación del porqué nos dañamos frecuentemente, es decir, del porqué somos receptores casi siempre dañados y estropeados: Nuestros bajos instintos. En cada uno de nosotros hay una doble personalidad: La una que va a Dios, que quiere a Dios, que se sintoniza con Dios; la otra en cambio, que nos arrastra a buscar lo que satisface los bajos instintos: Sexo, droga, alcohol, comodidades, comidas, etc. Todo esto, perjudica nuestro espíritu, lo deforma, lo esclaviza.

La gran mayoría de los hombres son por este motivo, receptores dañados, ineptos, incapaces de captar la onda divina. Posos, en verdad, son los que viven sintonizados con Dios.

La oración es el instrumento con el cual, nos sintonizamos con El.

La oración nos sintoniza con Dios. Cuando oramos, como dice la Doctora de Avila Santa Teresa: “entendiendo lo que decimos” (2), estamos sintonizándonos con esas ondas divinas que llegan desde El a nosotros.

Hay muchas maneras de orar. Hay muchas maneras de orar, es decir, de sintonizarnos con Dios. Cristo—Jesús, el Buda, Rama, Krishna y todos los grandes Maestros enseñaron distintos métodos de oración.

Podemos escoger cualesquiera de esos métodos. A medida que los expongamos, diremos qué ventajas o qué inconvenientes tienen, para quienes son aconsejados unos y para quienes otros, cuáles son los que más pronta y directamente nos llevan a Dios o cuáles los más difíciles y largos.

Leche y comida sólida en la oración. El gran iniciado Pablo dirigiéndose a la Comunidad de Corinto que todavía se encontraba lejos de entender y asimilar las verdades espirituales, decía: “Yo, hermanos, no puedo hablaros como a espirituales, sino como a carnales. Como a niños en Cristo os dí a beber leche, no comida, porque aún no lo admitíais. Y ni aún ahora podéis admitirla, porque sois todavía carnales” (3).

Para unos, como para los niños, es aconsejado un método y para otros no.

La oración tiene distintos aspectos, distintas modalidades que se adaptan fácilmente a nosotros: Unos son incapaces de hacer largas reflexiones y consideraciones durante la oración; otros, los más evolucionados, pueden sin dificultad entrar en un grado superior de oración. A otros les va mejor y se adaptan más rápidamente a permanecer en un estado de paz y de quietud.

Aquellos, se asemejan a los niños que sólo pueden digerir leche, como dice Pablo. Los otros en cambio, necesitan comida sólida.

Cristo enseñó la oración vocal.

Cristo acabó de orar. Uno de sus discípulos que estaba observándole dijo: "Señor, enseñanos a orar, como también Juan, enseñaba a sus discípulos", y enseñó el Padre Nuestro

(4). Cristo, enseñó pues una manera de orar, enseñó una oración vocal, desde luego la más sublime, la más perfecta, la más completa oración.

Está sobreentendido que, cuando El recomendó esta manera de orar, quiso que no nos contentásemos con repetir el "Padre Nuestro" mecánicamente, sino poniendo atención en lo que decimos, pensando a quien nos dirigimos y qué es lo que pedimos.

Esto es lo que recordaba la Doctora Santa Teresa de Jesús a sus monjas: "Cuando digo "creo", dice ella, razón me parece será que entienda y sepa lo que creo; y cuando digo: "Padre Nuestro", amor será entender quién es este Padre Nuestro y quién es el maestro que nos enseñó esta oración" (5).

La más bella oración vocal.

Hay varias traducciones del Padre Nuestro del texto original que fue escrito en el idioma que entonces se hablaba en Palestina, esto es el ARAMEO.

De la versión directa hecho por Eloino Nacar Fuster y Alberto Colunga transcribimos esta Oración: "Padre Nuestro, que estás en los cielos, santificado sea tu nombre, venga a nos el tu reino, hágase tu voluntad, como en el cielo así en la tierra. El pan nuestro de cada día dánoslo hoy, y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores y no nos pongas en tentación, mas líbranos del mal" (6).

Esta oración la he visto escrita en todos los idiomas conocidos del mundo, en los muros de la Iglesia de la Ascensión del Señor sobre la colina que corona el huerto de los Olivos cerca de Jerusalén. En la Cábala Judía, el Padre Nuestro, está entre las

oraciones que no tienen un fin definido de realización, que sin embargo lleva a obtener un vínculo con el Supremo Artífice: Dios, del cual se obtienen influjos superiores en todas las fases de la vida. Es una oración que se eleva al Dios—Uno, que en la terminología cabalística es el AIN—SOPH Supremo. Todas las invocaciones que contiene están íntimamente conexas con los nueve santos Sephirots de la Cábala Sagrada.

Cristo también hizo oración vocal.

Este mismo Señor, muchas veces durante su vida, hizo oración vocal, dirigiéndose a su Padre. Así, antes de resucitar a Lázaro oró en presencia de los judíos que fueron testigos del gran milagro: “Padre, dijo, te doy gracias porque me has escuchado, yo sé que siempre me escuchas, pero por la muchedumbre que me rodea lo digo, para que crean que Tú me has enviado” (7).

Todo el capítulo diecisiete del evangelio de Juan, es una apertura franca, vibrante, amorosa, un grito de confianza, una oración vocal sublime de Cristo—Jesús al Padre.

El evangelista Mateo cuenta que el Señor oró en Getsemaní diciendo: “Padre mío, si es posible pasa de mí este cáliz; sin embargo, no se haga como yo quiero, sino como quieres Tú” (8). Por tres veces repitió esta misma oración. Cuando moría en la Cruz, también oró en voz alta: “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen” (9). Luego hacia la hora de nona exclamó con voz fuerte y oró: “Dios mío, por qué me has abandonado?” (10). La última oración de Jesús, fue ésta: “Padre, en tus manos entrego mi espíritu” (11).

Cuál es la verdadera oración vocal.

La oración vocal, pero esa que nace en el fondo del alma y aflora a los labios y se convierte en un clamor a Dios, es verdadera oración como nos enseñó Cristo. Pero no perdamos de vista que aquella que sólo es repetida con los labios, pero no es sentida con el corazón no puede llamarse oración. En la verdadera oración vocal hay una inspiración, un soplo divino inconfundible: Esa onda divina que viene de Dios, que llega hasta nosotros, que nos hace sentir su bendita presencia y que vuelve nuevamente a Dios. Cuando no hay esto, no hay oración.

La Biblia contiene muchas oraciones bellísimas vocales: Las de muchos salmos, las de

muchas oraciones vocales.

personajes célebres como Tobías, Sidrac, Misaél, y Abdénago, José, Judith, Ester, los Macabeos y la madre de ellos, de Job, de los profetas, etc.

La oración vocal y los Maestros orientales.

No hay Maestro oriental que no haya enseñado también a sus discípulos este método oral de oración.

He aquí algunos ejemplos :

Oración de Ramakrishna.

Uno de los más evolucionados seres que vino a nuestro planeta a fines del pasado siglo, Sri Ramakrishna enseñó a orar así: "Madre Divina (se dirige a Dios bajo el aspecto de Madre): Aquí está la ignorancia y aquí la sabiduría; tómalas, que yo no las quiero. Concédeme sólo el sentir un amor puro. Aquí está la limpieza (de la mente y del cuerpo), aquí las impurezas: Qué haré con ellas? Déjame tener tan sólo puro amor. ¡Oh, aquí hay pecado! ¡Aquí hay mérito!: No quiero ni lo uno ni lo otro. Déjame tener tan sólo puro amor. Aquí hay bien, aquí hay mal: Oh tómalos, yo no los quiero. Déjame tan sólo tener puro amor. Aquí hay buenas obras, aquí hay malas obras: ¡Oh! colócame por encima de ellas, yo no las quiero. Concédeme que sólo tenga amor puro" (12).

Oración de Paramahansa Yogananda.

Otro de los grandes místicos orientales de este siglo, fundador del Self Realization Fellowship, Paramahansa Yogananda, es a mi juicio el que ha escrito más oraciones vocales que todos los demás místicos orientales antiguos y contemporáneos. Estas oraciones se encuentran recopiladas en el libro "Susurros de Eternidad" o "Susurros de la Madre Divina".

De este libro tomo la siguiente: "Oh Padre, quiero verte arriba, abajo, detrás, en mi derredor, doquiera torne mi mirada. Educa los niños de mis sentidos para que no se alejen de tu hogar. Vuelve mis ojos hacia dentro, para contemplar Tu belleza; educa mis oídos para escuchar Tu canción. Percibiré el aliento de Tu perfumada presencia. Te adoraré a la manera oriental, colocando sobre Tu altar, los cinco cirios de mis sentidos. Me pondré en contacto contigo en el primer dardo de la aurora, en la brillante luz del mediodía, en la luminosidad oculta del crepúsculo, en la luz argentina de la luna, manteniendo siempre encendida ante Ti, la bujía mística de mi amor" (13).

*Oración de San
Francisco de Asís.*

Una joya de nuestra mística cristiana es esta plegaria de uno de los santos más grandes muy conocido y venerado en Oriente, San Francisco de Asís.

Señor:

Haz de mí un instrumento de paz.

Donde haya odio, que yo ponga amor.

Donde haya ofensa, que yo ponga perdón.

Donde haya discordia, que yo ponga unión.

Donde haya error, que yo introduzca la verdad.

Donde haya duda, que yo ponga fe.

Donde haya desesperación, que yo ponga esperanza.

Donde haya tinieblas, que yo ponga luz.

Donde haya tristeza, que yo ponga alegría.

Haz, Señor, que no busque ser consolado sino consolar.

Que no busque ser comprendido, sino comprender.

Que no busque ser amado, sino amar.

Porque dando es como se recibe.

Olvidando es como se encuentra.

Perdonando es como uno es perdonado.

Muriendo es como se resucita a la vida eterna.

*Oración vocal
de los niños
en espíritu.*

La oración vocal, es para quienes están todavía en el estado de infancia espiritual. Está al alcance de todos, inclusive de los ignorantes, de los niños, de los analfabetos. Cuando se la dice sintiendo, pensando en el significado de las palabras, siempre llega a Dios.

Pero esta oración por sí sola, difícilmente puede llevarnos a la plena comunión con Dios: Con ella la onda de la Divina presencia difícilmente puede ser sintonizada con el radio—receptor de nuestra alma. Por qué? Porque esa onda tiene mucha interferencia, mucha *estática* dirían los radiotécnicos. La *estática* o interferencia de la palabra, que impide concentrar nuestra atención en El.

Los métodos de oración que expondremos después son mejores, aunque un poco más difíciles.

*Cómo interviene
Dios en la
oración.*

La Doctora Santa Teresa de Jesús emplea una bella comparación para mostrar cómo interviene Dios en los distintos grados o modos de oración. "Ha de hacer cuenta, dice, el que ora que, comienza a hacer un huerto en tierra muy infructuosa, que lleva muy malas yerbas, para que se deleite el Señor. Su majestad arranca las malas yerbas y ha de plantar las buenas" (14).

*Todo pecador
puede y debe
orar.*

He aquí la primera operación que se realiza en el espíritu, no importa que esté cubierto de malas yerbas, es decir, de malas acciones, de malos hábitos, de pecados, de imperfecciones. Lo primero que se realiza es la limpieza del alma. Pero esta limpieza no es condición absolutamente necesaria para que pueda tener oración. Si esto no fuera así, no podría orar el pecador para convertirse. Y tenemos el caso de María Magdalena, del bandido crucificado en la Cruz que imploró perdón al Señor, del publicano de la parábola y de todos los pecadores que oran.

Para que la oración del pecador llegue a Dios y pregunto: Quién no lo es? Nadie, absolutamente nadie fuera de Dios es perfecto: Todos somos criaturas con muchos defectos, con muchas imperfecciones. Para que llegue a Dios, repito, basta que el pecador sepa, reconozca y tenga conciencia de que necesita de Dios y nada más.

*Ora a Dios
el justo y
el pecador.*

El mismo Señor Jesús en la oración del "Padre Nuestro" quiso que al pedir al Padre, recordáramos que somos pecadores. Y el Padre Nuestro es de todos: Del asesino y criminal y del santo; del blasfemo y del niño inocente; de la prostituta y de la púdica virgen; del religioso o religiosa y del hombre o la mujer mundana; del Papa de Roma y del pobre jornalero; del patrón y del sirviente; del rico y del pobre, del sacerdote y de cualquier profesional.

Si en la oración hemos de recordar que somos pecadores, no hemos de olvidar que somos hijos de Dios, es decir, dioses, reyes, herederos de un reino, coherederos de la herencia de Cristo. Tener presente que sólo somos pecadores creará en nosotros un complejo de frustración y amargura: Pensar tan solamente que somos hijos de Dios, de un Padre infinitamente bueno, puede

hacernos petulantes y orgullosos. En la oración no olvidemos nuestra doble condición de hijos de Dios y de seres imperfectos.

*Oración y
enmienda de vida.*

Lo que importa es tener el buen deseo, la buena voluntad de quitar las yerbas que están sofocando el campo de nuestra conciencia. Entonces la acción del Dueño del campo,

Dios, será inmediata.

No olvidemos este principio fundamentalmente teológico que el "initium fidei" esto es, el primer paso, el primer llamado, la iluminación primera no es nuestra sino de El, de Dios. De El viene siempre. En otros términos su LUZ siempre está presente en nosotros; pero no la descubrimos porque andamos en las tinieblas del pecado.

Esa Luz divina que se llama en términos teológicos GRACIA es la que nos ayuda a limpiar el campo. Esta limpieza, desde luego, no es instantánea, inmediata, rápida: Es más bien pausada, lenta. Se realiza en la medida en que cada uno deja pasar la luz de Dios a su alma.

*Cuatro maneras de
regar el campo.*

Continuemos escuchando a la Doctora aludida: "Hagamos cuenta, añade, que está ya hecho esto (la limpieza) cuando se determina a tener oración un alma, y ha comenzado

a orar" (15).

Ahora es tiempo de comenzar a regar el campo. "Páreceme a mí, continúa, que se puede regar de cuatro maneras: O con sacar agua de un pozo, que es a nuestro gran trabajo; o con noria y arduces, que se saca con un tornio (yo lo he sacado algunas veces) es a menos trabajo que esotro, y sácase más agua; o de un río o arroyo, esto se riega muy mejor, que queda más hasta la tierra de agua y no se ha menester regar tan a menudo y es a menos trabajo mucho del hortelano; o con llover mucho, que lo riega el Señor sin trabajo ninguno nuestro, y es muy sin comparación mejor que todo lo que queda dicho" (16).

Castillo del alma.

La misma Santa compara el alma a un castillo de diamantes o muy claro cristal con muchas moradas, "unas en lo alto, otras en

bajo, otras a los lados": y en el centro, en la mitad se encuentra la principal en donde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma (17).

*Subida al
monte Carmelo.*

San Juan de la Cruz, como Santa Teresa de Jesús, compara también al lento, progresivo y difícil ascenso del espíritu todavía envuelto en la lóbreguez de la noche oscura por la ausencia de la divina luz —consecuencia natural del pecado— a la subida del Monte Carmelo. La cumbre de este Monte es el espíritu realizado ya. El espíritu que tuvo que hacer gran esfuerzo para interiorizarse y para descubrir la luz de Dios en él.

*Tres libros
claves en la
mística oriental.*

Para los estudiosos de la mística oriental, hay tres libros de gran importancia que debieran estar al alcance de todo estudiante: El Bhagavad Gita, el Nuevo Testamento y los Aforismos de Yoga de Patanjali. Estos libros contienen todo el cuadro del proceso del alma para el encuentro consigo misma, esto es, para que descubra su verdadero ser.

Por lo que se refiere a los Aforismos de Patanjali, la mayoría de los críticos occidentales, fija la fecha de su aparición entre 830 y 300 años antes de Cristo; los orientales remontan hasta 10.000 años antes de nuestra era. En el libro Tercero, aforismos 5 y 6 se enseña que la naturaleza del Alma es luz. Gracias a la práctica constante de la meditación, esta luz puede dirigirse en cualquier dirección y puede iluminar cualquier objeto. Esta iluminación es gradual, se proyecta etapa por etapa, al igual que la subida al Monte Carmelo; el descubrimiento de la morada principal del Castillo Interior (nuestro espíritu) es así mismo silenciosa, tranquila, lenta.

*La evolución del
alma sigue un
proceso natural.*

Este crecimiento sigue un proceso natural. Para esto hay que recordar la siguiente recomendación: “Firme perseverancia, paciente aguante, la consecución de un poco cada día, son para el aspirante de más valor que la violenta precipitación hacia adelante, y el esfuerzo entusiasta de la persona temperamental y emocional” (18).

Esta regla de oro hay que tener presente en el sendero espiritual. Se trata nada menos que, descubrir un trono, encontrar un reino: El reino de Dios, como dijo Cristo.

*Un poco de
esfuerzo.*

Para descubrir este trono, el único verdadero trono; para entrar en este reino donde hay todo, absolutamente todo, no valdrá la pena hacer un esfuerzo? Ya lo advirtió el Señor

en estos términos: “Desde los días de Juan hasta ahora, el reino de los cielos sufre violencia y dos esforzados lo arrebatan” (19).

La oración es la que nos abre las puertas del Castillo Interior, es la que nos conduce de la mano a la cumbre del Monte Carmelo, es la que nos revela la luz interior de nuestra alma.

CITAS :

- (1) Romanos VII, 18, 25.
- (2) Camino de Perfección. Cap. 24, N° 2. p. 451.
Obras. Editorial Poblet. Vol. I.
- (3) I Cor. III, 1 — 2.
- (4) Mateo VI, 5 — 15.
- (5) Camino de Perfección. Cap. 24, 2.
Obras de Sta. Teresa de Jesús. E. Poblet. p. 451.
- (6) Mateo VI, 9 — 13.
- (7) Juan XI, 41 — 42.
- (8) Mateo XXVI, 29.
- (9) Luc. XXIII, 34.
- (10) Mateo XXVII, 46.
- (11) Luc. XXIII, 46.
- (12) Evangelio de Ramakrishna. Ed. Kier. p. 248.
- (13) Susurros de Eternidad. Ed. Kier. Buenos Aires - 1948, p. 95.
- (14) Vida de Sta. Teresa de Jesús. Cap. XI, p. 71.
Vol. I. Ed. Poblet.
- (15) Ibid. p. 71.
- (16) Ibid. p. 71, 72.
- (17) Castillo Interior o Moradas. Cap. I, N° 3. p. 533.
- (18) La Luz del Alma por Alice A. Bailey.
Ed. Kier. Libro III. Af. 6, p. 250.
- (19) Mateo XI, 12.

CAPITULO SEPTIMO

ORACION DISCURSIVA.

La primera manera de sacar el agua del pozo decía Santa Teresa de Jesús, es empleando un cubo suspendido de una cuerda. Trabajo duro, paciente, difícil.

Ya no se trata de la oración vocal, de la que se habló anteriormente; se trata de la oración mental o más propiamente **MEDITACION**.

Nuestra mente puede estar enfocada o dirigida a diversos objetos, a cuantos pueden existir. La capacidad que tiene es realmente infinita. Puede dirigirse hacia un punto fijo por breves instantes o por un cierto espacio de tiempo. Supongamos que tenemos en la mano una linterna y que vamos caminando por una senda oscura. En esa senda existen variadísimos objetos. Cuando enfocamos con la linterna uno determinado, descubrimos lo que es.

Así es nuestra mente. Es a manera de una poderosa linterna, es una luz con la que vamos descubriendo los objetos. Podemos echar una mirada rápida, rapidísima o podemos detenernos a mirarlos más atentamente.

Esa mirada rápida, ese enfoque breve, se llama como ya hemos dicho: **CONCENTRACION**.

Qué es la meditación.

Ese enfoque más detenido y minucioso de un objeto, algunos místicos orientales llaman: **MEDITACION**. “La Meditación, dicen, no es más que la prolongación de la concentración”

y proviene de la facilidad con que el aspirante consigue “fijar la mente” a voluntad, en un objeto determinado (1).

Otros místicos orientales, en cambio, como Paramahansa Yogananda, hacen la siguiente diferenciación: Dirigir o enfocar la mente y fijarla en cualquier objeto se llama **CONCENTRACION**. Dirigir y enfocar la mente hacia Dios es **MEDITACION**.

Según esto, no se medita en un negocio, en un plan, en una acción estratégica, en el estudio, etc. Esta actividad de nuestra mente se llama: **CONCENTRACION**. Pensar detenida, prolongadamente, por algún espacio de tiempo en Dios es **MEDITACION**.

En lo sucesivo siempre que utilicemos esta palabra, será en este último sentido: Enfocar la mente hacia Dios.

Algunos místicos distinguen entre oración discursiva, afectiva y **MEDITACION**.

No pocos autores de tratados de vida espiritual, no hacen esta distinción que juzgamos necesaria. La mística clásica llama oración de contemplación o de quietud a lo que nosotros con los místicos orientales llamamos **MEDITACION**.

Meditar es dirigir la mente a Dios que está en nosotros.

Dios es Omnipresente, esto es, está en todo, absolutamente en todo. Está dentro de nosotros mismos, en nuestro interior, en el templo de nuestro ser. Por lo mismo, este enfoque, esta dirección de nuestra mente, ha de dirigirse entonces hacia donde está Dios, esto

es, al santuario íntimo de nuestro ser.

Ahora bien, hay muchas maneras de realizar esto.

Oración discursiva.

La primera se llama **ORACION DISCURSIVA** en la mística occidental. Este método de oración consiste en hacer diversas consideraciones, largas reflexiones, prolongados discursos

sobre principios, verdades o enseñanzas tomadas generalmente de los libros sagrados o de autores piadosos con el fin de sacar resoluciones y conclusiones para la enmienda de la vida.

En esta oración trabajan principalmente, como anota San Juan de la Cruz, dos sentidos internos: La imaginación y la fantasía. “Y así a estas dos potencias, dice él, pertenece la meditación, que es acto discursivo por medio de imágenes, formas y figuras fabricadas o imaginadas por los dichos sentidos, así como imaginar a Cristo crucificado, en la Columna o en otro paso; o a Dios con gran Majestad en un trono, o considerar o imaginar la gloria

como una hermosísima luz, etc.” (2).

Oración razonada. Es la oración razonada, que busca argumentos para convencer a alguien, para persuadir sobre algo de lo cual no tiene seguridad. Es el caminar a tientas, en una semi—obscuridad, en una penumbra confusa.

Esta oración enseñaron y recomendaron a sus discípulos todos los místicos occidentales: San Pedro de Alcántara, San Ignacio de Loyola en las meditaciones de sus Ejercicios Espirituales, el Padre Luis de Granada, San Francisco de Sales en su Introducción a la Vida Devota, la Escuela de San Sulpicio, etc., etc.

Cinco etapas de este método. Es el método de oración que se aconseja y se practica en todas o casi todas las Instituciones u Ordenes Religiosas de la Iglesia. Comprende cinco etapas: Preparación, Cuerpo de la oración, Consideraciones, Petición, Resoluciones.

Preparación de los pensamientos. En este primer paso, el espíritu ha de tratar de liberarse de los pensamientos, preocupaciones, sentimientos ajenos a las cosas de Dios para ponerse en disposición de recogimiento y oración. Cómo?

Responde San Francisco de Sales: Poniéndose en la presencia de Dios y pidiéndole sus luces.

En cuanto a lo primero hay, dice, cuatro maneras de ponerse en la presencia de Dios :

- a) Pensar que está en todas partes;
- b) Pensar que está dentro de nosotros;
- c) Pensar que el Hijo de Dios humanado nos ve desde el cielo;
- d) Imaginar que Jesucristo está en el mismo lugar que nosotros, como si estuviese delante, como uno de nuestros mejores amigos.

En cuanto a lo segundo, comprende tres etapas :

- a) Adorar a Dios, hacer actos de humildad y contrición;
- b) Sentirse indigno de adorarle debidamente;
- c) Pedirle las luces y el auxilio del Espíritu Santo.

Cuerpo de la Oración: Ejercicio de las tres potencias. Llaman nuestros místicos occidentales a este segundo paso, el ejercicio de las tres potencias, a saber: Memoria, entendimiento y voluntad.

En este paso insiste especialmente San Ignacio de Loyola.

La imaginación entra en escena presentando el lugar u objeto en donde se realizan los hechos sobre los cuales se quiere meditar: El cielo, el trono de Dios, la cuna de Belén, la Cruz, el Calvario, Getsemaní, el Santo Sepulcro, etc.

El entendimiento entra en actividad en las consideraciones y razonamientos que realiza el que medita.

Para facilitar estas consideraciones, razones o argumentaciones, se aconseja servirse de libros de meditaciones, leer algún párrafo y reflexionar sobre él. Por último, la voluntad interviene en los afectos, actos de alabanza, agradecimiento, deseos, peticiones y resoluciones de evitar el mal y tender a la práctica de la virtud.

Reflexiones. El tercer paso consiste en un examen de conciencia para descubrir las fallas a las que se siente uno más propenso. En otras palabras es la aplicación práctica de lo que se medita, a la vida, a la actitud personal. De no ser esto así, no tendría valor alguno la meditación. Quedaría en el aire. Se crearía una doble personalidad: La del que medita y la del que practica aquello en lo cual medita. Y lo más importante es esto último.

Gran falla: La gran falla del que sigue este método de oración está en no vivir, ni aplicar a la vida aquello en lo cual medita, sino pensar que aquello es bueno para los demás y no para sí mismo.

Este es el gran pecado de la mayoría de los predicadores; preparan sus sermones, sus discursos, sus conferencias, sus pláticas, dicen cosas muy bellas acerca de Dios, de las virtudes, de la vida de los santos, de las verdades que predicán; pero se colocan al margen de cuanto enseñan a los demás.

En la gran mayoría de estos predicadores se cumple estas palabras del Señor cuando se dirigía a las muchedumbres: “En la cátedra de Moisés se han sentado los escribas y fariseos. Haced pues y guardad lo que os digan, pero no los imitéis en las obras, porque ellos dicen y no hacen. Atan pesadas cargas y las ponen sobre los hombros de los otros; pero ellos ni con un dedo quieren moverlas” (3). Observación tremenda, verdad? Pero es el reproche, es la advertencia, es la voz de alerta de un Dios hecho Hombre.

Petición.

El cuarto paso es el de las peticiones. Aquí se recomienda dialogar con Dios, recordando que cuanto pidiéramos al Padre nos lo concederá; recordando también que ha empeñado su palabra de escucharnos siempre cuando pidiéramos en nombre de su Bendito Hijo.

Resoluciones.

El quinto paso de esta oración consiste en expresar propósitos no generales, como ser buenos, ser perfectos, servir mejor a Dios, para el tiempo de un mes, de un año, de toda la vida. Estos propósitos han de ser particulares y actualizados. Han de concretarse a determinadas circunstancias de la vida. El inclinado a la gula hará el propósito de ser más sobrio; el iracundo se propondrá no airarse cuando le ofendan sino dejar que pase el primer impulso; el orgulloso se vigilará para no hablar ni permitir que otros le enaltezcan, y así en todo.

Estas resoluciones hay que tomarlas no importa cuantas veces se haya incumplido. "Si no tenéis resoluciones, jamás os corregiréis, decía San Francisco de Sales, tomadlas a menudo, hasta después de la caída, y a la larga alcanzaréis el fin de vuestros esfuerzos y recibiréis el premio de vuestra constancia" (4).

Método de principiantes.

Este primer método de oración mental, lo reconocen los propios místicos occidentales es sólo para los "principiantes".

Así dice San Juan de la Cruz en su libro *Llama de Amor Viva*: "Es de saber que el estado y ejercicio de principiantes, es de meditar y hacer actos y ejercicios discursivos con la imaginación" (5). El mismo observa con pleno conocimiento de los grandes inconvenientes de este método de "principiantes" que, aunque "son necesarias estas consideraciones y formas y modos de meditaciones, para ir enamorando y cebando el alma por el sentido . . . ha de ser de manera que pasen por ellos, y no se estén siempre en ellos, porque de esa manera, nunca llegarían al término . . ." (6).

Método transitorio.

Este método tiene tan sólo un carácter transitorio. Jamás definitivo o permanente. El mismo gran místico español compara a este método con las gradas que conducen a un piso alto: El que sólo se detiene en las gradas, nunca llegará arriba, es decir, al término al cual se encamina, que es Dios. No tiene

así mismo empacho en censurar duramente a los que han escogido el sendero espiritual y que habiéndose ejercitado en llegar a Dios por imágenes, formas y meditaciones de los principiantes, no se atreven, ni saben desasirse de estos métodos rudimentarios a los que están acostumbrados y quieren permanecer como antes, pensando que siempre había de ser así. Y lo que es mucho más grave, aconsejan este método como único.

Método que exige mucho trabajo. Este método hace dura, difícil, desagradable la Meditación. Exige demasiado trabajo con poco o ningún provecho en el sendero hacia Dios: Es fuente de aquello que los místicos llaman "sequedades, arideces del alma".

Fray Juan de los Angeles hace las siguientes acertadas observaciones sobre este método de oración: "La propia inquisición (en la oración) fatiga, cansa, engendra dureza en nosotros, sequedad y gana de que se acabe la tarea" (7). Los seguidores de este método, mal entienden las palabras del Señor que dijo: "Que el reino de los cielos sufre violencia y los esforzados lo arrebatan" y realizan esfuerzos supremos para tratar de entrar en comunión con Dios. "A las veces, dice Francisco Osuna, se hacen algunos, tanta fuerza que les duele en gran manera la cabeza, y desciende entonces una humedad a los ojos, o de la fatiga que la cabeza siente o de la represión de los espíritus vitales que de esto se debe causar" (8).

Método inadecuado para el progreso espiritual. Este método, cansa pronto, es tedioso y desalienta el espíritu y da como resultado final el abandono de la Meditación.

En mi larga práctica de trato con personas que han tenido oración, especialmente con religiosos, religiosas, sacerdotes y otras almas naturalmente piadosas he podido constatar con gran pena y con infinita desilusión que, la gran mayoría que practicó este método de Meditación, quedó muy lejos de la meta: Dios. En lugar de conseguir la paz espiritual que tanto anhelaron, encontraron más bien inquietud, zozobra. En lugar de sentirse alentados cayeron víctimas del desaliento. En lugar del descanso y de la quietud interior, encontraron fatiga y frustración.

Método que conduce al fracaso.

La explicación de la gran crisis de la vida espiritual de la inmensa mayoría de los cristianos y en especial de religiosos y religiosas, la encontramos aquí, en este método de oración.

Recuerdo muy bien y lo recordarán mis hermanos sacerdotes que en nuestros Seminarios se nos explicó —cuando se explicaba, desde luego— este método de oración y se nos hacía practicarlo. Y cuál ha sido el resultado final? El abandono de la Meditación, es decir, el abandono de la vida espiritual.

Nuestros directores de Seminarios, nuestros maestros de novicios, nuestros guías espirituales, no supieron guiarnos debidamente en la elección de los métodos más adecuados de Meditación. Por qué motivo? Los ignoraban?

Creían que la oración contemplativa —que es la verdadera oración— era sólo para espíritus privilegiados?

Mi experiencia. El Padre Bendito conoce los caminos por los cuales andamos todos los mortales. Hace más de 25 años conocí un monje, un Pandit oriental: Bhekpati Sinha. El me quitó un velo. Siguiendo como había seguido en el Seminario el método de oración discursiva, nunca encontré la tranquilidad, ni la paz espiritual interior que he buscado siempre. Cuando comencé a ensayar el método de Meditación que él practicaba, todo, absolutamente todo cambió en mi vida. Desde entonces comencé a sentir la bendición del encuentro de Dios en mí mismo, en mis hermanos y en todas las cosas. Este descubrimiento, no, no es, no puede ser de santos o de almas privilegiadas. No es privilegio de nadie. Es un don que el Padre Bendito da a quien le busca con sinceridad.

La Meditación tal como se practica en Oriente, en los monasterios de los cuales vino este monje, es el camino más fácil de llegar a Dios. Este otro método de oración se expondrá en los capítulos que siguen.

No desalentarse. A quienes se sintieron atraídos por un método de oración que les llevara a Dios y no lo consiguieron porque tan sólo practicaron la oración de “principiantes”, les diré que no se desalienten. Cito un ejemplo:

La gran Doctora Santa Teresa de Jesús pasó como veinte años de lucha consigo misma: “Pasé este mar tempestuoso, dice, casi veinte años con estas caídas y con levantarme y mal, pues tornaba a caer; y en mi vida tan baja de perfección que ningún caso hice de pecados veniales, y los mortales, aunque los temía, no como había de ser, pues no me apartaba de los peligros” (8).

La misma Doctora que, antes de tener un Director Espi-

ritual, tuvo sólo el libro “Tercer Abecedario” (de Francisco de Osuna), confiesa que durante dieciocho años permaneció luchando contra las “sequedades de su espíritu” por tratar de seguir ese método “discursivo” de oración. “Me parece, dice, perseverar dieciocho años que pasé este trabajo, y en estas grandes sequedades, por no poder, como digo *discurrir*” (9).

Método ignorado en Oriente.

Este método de oración “discursiva” es desconocido, al menos como se practica en Occidente, entre los Maestros e Instructores Espirituales de Oriente. La oración, que ellos enseñan a sus discípulos y a sus seguidores es muy sencilla: Es la oración de quietud, la oración pura, aquella en que nada tiene que ver la fantasía o la imaginación, forjando cuadros, imágenes, escenas teatrales de deidades sentadas sobre tronos resplandecientes a las que se acerca temblando el pobre pecador en demanda de una migaja de misericordia. No hay en la meditación que practican y enseñan ese esfuerzo sobrehumano por mantener a raya la mente, la fantasía, la imaginación que vuelan de un objeto a otro. . . . Esfuerzo simbolizado en ese extraer el agua del pozo del que habla Teresa de Jesús, utilizando la fuerza bruta, sin ningún método, sin ningún instrumento que facilite el trabajo.

Meditar es hacer algo muy agradable.

No hay en su Meditación ese ascenso fatigoso, difícil, penoso al Monte Carmelo, con caídas y levantadas, con luchas y fracasos, con sin-sabores y espinas.

La Meditación que aprendí no significa más que el esfuerzo de tomar la llave y abrir la puerta para que entre Aquel Bendito Dios que dijo por boca de Juan: “Mira que estoy a la puerta y llamo: Si alguno escucha mi voz y abre la puerta, yo entraré en él, y cenaré con él y él conmigo” (10).

La Meditación que aprendí no es sino abrir las ventanas del alma de par en par para que se precipiten las cascadas de luz y de bienaventuranza que vienen de El.

Meditar no es otra cosa que hacer lo que hizo María la hermana de la afanosa e inquieta Martha: Sentarse a los pies benditos del Maestro y escuchar su palabra (11).

Meditar no significa verse obligado a hacer lo que a uno le desagrada, aquello por lo cual siente repugnancia, cansancio, tedio. Nada de esto. Si sabemos y nos damos cuenta de que acercarnos al Bendito Señor es llegar a la Fuente de Gozo, de Paz,

de Abundancia, de Bienaventuranza cómo podríamos sentir desagrado? Pensarlo siquiera resulta un tamaño absurdo.

No estaremos en su compañía siempre, eternamente? Estar con El, media hora, una hora, dos, tres, siempre, podrá causarnos fastidio?

*No ensayemos
la oración
discursiva.*

en él y no avanzar jamás. Los mismos grandes místicos de Occidente como Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, San Francisco de Sales, el Padre Baltazar Alvarez, los místicos franciscanos, etc., aconsejan que se disminuya poco a poco el discurso, la reflexión, el razonamiento en la oración y se entre de lleno en la oración contemplativa o de quietud. Los místicos orientales en cambio, van de inmediato a la Meditación contemplativa.

*Mensaje a las
almas de
buena voluntad.*

Es posible que estos razonamientos no agraden a los pseudo—místicos que pudiéramos llamar “Tradicionalistas”. Esto poco importa. Estas breves notas no van dirigidas a ellos. Van dirigidas mas bien a quienes nunca ensayaron un método de meditación. Van dirigidas a tantas almas que permanecieron estacionarias o retrocedieron o lo que es más doloroso, abandonaron el sendero de la búsqueda de Dios por falta de un método adecuado.

Van dirigidas a quienes, en medio del torbellino de sus diarias ocupaciones, quieren hacer un alto en las primeras horas del día o de la noche para su encuentro consigo mismo.

Van dirigidas especialmente a los seglares cristianos y católicos a quienes nunca se les dijo que para vivir la verdadera vida cristiana hay que “Meditar”. A quienes no se les enseñó un método fácil, ameno, agradabilísimo, de profundo contenido humano que produce placer infinito. Sea dicho de paso que, la recristianización de la sociedad, el retorno del hombre a su Principio Dios, a nivel individual o de comunidad no podrá hacerse al margen de la siembra de la conciencia divina en el alma por la meditación. Sin Dios no hay nada estable. “Si Yahvé no edifica la casa”, dice el profeta, “en vano trabajaron los que la construían” (12).

II.— ORACION AFECTIVA

Algunos piadosos místicos occidentales hacen una diferencia entre la oración “discursiva” y la que llaman “afectiva”. Para ellos, en la oración “afectiva” interviene especialmente la voluntad, aún cuando no se excluyen los razonamientos y las consideraciones, principalmente en la preparación.

Los actos que realiza la voluntad son: Sentimientos de adoración, de alabanza, de reconocimiento y compasión de los padecimientos del Señor, deseo de la virtud, contrición de los pecados, humildad, paciencia, etc. (13),

Los grandes místicos de Occidente la ignoran.

Grandes místicos como Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, San Francisco de Sales y otros, no conocen, ni describen la oración “afectiva”. La razón es obvia: Si en esta manera de orar se emplea los razonamientos y si se sigue los mismos pasos de la oración

“discursiva”, no hay razón alguna para hacer ninguna distinción. Puede equipararse esta oración “afectiva” de la que hablan algunos piadosos místicos, con la oración que Santa Teresa de Jesús llama de “recogimiento” de la que trata especialmente en los capítulos veintiocho y veintinueve de su libro Camino de Perfección, cuando explica la segunda petición del Padre Nuestro: “Que estés en los cielos”.

Equivale a la oración de recogimiento.

Llama a esta oración de “recogimiento”, porque recoge el alma todas las potencias y entra de sí con su Dios y viene con más brevedad a enseñarla su Divino Maestro y a dar la oración de quietud (14).

De esta oración no se excluyen los razonamientos. Si Dios es omnipresente, está también dentro de cada uno de nosotros: Allí tiene su templo, allí ha establecido su reino. Allí hay que buscarle. Pero hay que razonar todavía, hay que hacer un esfuerzo para llegar a la comprensión de esta verdad.

“Pensáis, dice, que importa poco para un alma desparada entender esta verdad, y ver que no ha menester para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con El, ni ha menester hablar a voces? Por poco que hable, está cerca y nos oirá, ni ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí, y no extrañarse de tan buen huésped; sino con gran humildad, hablarle como a Padre, pedirle

como a Padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos, entendiendo que no es digna de ser su hija” (15).

Aconsejada para quienes no pueden razonar.

Esta oración de “recogimiento”, recomendaba la gran mística española a sus hermanas religiosas y a todas las almas que no pueden hacer muchos razonamientos sin cansarse, ni recoger su espíritu sin distraerse. Las invitaba a mirar al Señor ya que El, nunca quita sus ojos de sus criaturas aunque éstas hayan cometido toda clase de faltas. Si estáis alegres, decía, miradle resucitado, que sólo imaginar cómo salió del sepulcro os alegrará. . . . Si estáis con trabajos o tristezas, miradle camino del huerto, que aflicción tan grande llevaba en su alma. . . . miradle atado a la columna, lleno de dolores, todas sus carnes hechas pedazos, por lo mucho que os ama, perseguido de unos, escupido de otros, negado de sus amigos, desamparado de ellos, sin que nadie vuelva por El, helado de frío, puesto en tanta soledad” (16).

Recomendaba también portar alguna imagen o retrato del Señor que sea del gusto de cada uno, no para nunca mirarlo sino para hablar muchas veces con El, como se habla con otras personas, teniendo en cuenta de que nunca faltarán palabras para hablar con Dios.

Los piadosos místicos aconsejan este método a quienes sienten dificultad en hacer consideraciones y reflexiones más o menos largas sobre las verdades fundamentales y más bien experimentan mayor atracción hacia las impresiones y emociones sensibles.

Método ignorado en Oriente.

Como la oración discursiva, este modo de oración “afectiva”, es desconocido en Oriente. Maestros, Gurús, Renunciantes, Instructores espirituales, van directamente a la Realidad Suprema: Dios. Y para llegar a El lo hacen directamente, por la meditación; lo propio aconsejan a sus discípulos.

Ramakrishna ponía esta gráfica y sencilla comparación: “Suponed que vais a un huerto a comer mangos. Es necesario primero que contéis el número de árboles que hay en el huerto, que pueden ser muchos miles, y luego el número de ramas, que pueden ser cientos de miles? Ciertamente que no; al contrario, deberíais empezar a comer enseguida” (17).

Para descubrir la Divina Presencia en nosotros, no se hace necesario andar buscándola afuera, en libros de meditación escritos por autores piadosos; o en reflexiones y razonamientos que

nos cansan, nos distraen y hacen difícil y embarazosa la oración. Para gustarle y saborearle no hace falta que primero, demos grandes rodeos y hagamos esfuerzos supremos, perdiéndonos en la maraña de consideraciones interminables, que son como los árboles y las ramas de los árboles de la comparación: Hay que ir directamente a El, hay que saborearle inmediatamente. Hay que hacerlo que aconseja el Profeta David: "Gustad y ved, cuán bueno es el Señor. Bienaventurado el hombre que se acoge a El" (18). Juzgamos que era necesario este capítulo para que, quienes siguen este método de oración descubran sus inconvenientes y vayan directamente a la **MEDITACION** u oración contemplativa que exponemos a continuación.

CITAS :

- (1) Luz del Alma por Alice A. Bailey. Libro III, Aforismo 2 p. 242.
- (2) Subida al Monte Carmelo. Libro II. Cap. 12. N°3 p. 126. Editorial Poblet 1944. Buenos Aires.
- (3) Matheo XXIII, 1, 4.
- (4) Saudreau. Los grados de la Vida Espiritual. Barcelona. Imprenta Subirana Hnos. 1906. Vol. I. p. 154 — 168.
- (5) Canción III, N° 32. p. 361.
- (6) Subida al Monte Carmelo. Lib. II. Cap. XII, N° 5, p. 127.
- (7) Místicos Franciscanos. Tomo III, Manual de Vida Perpetua, p. 530.
- (8) Vida. Cap. VIII. N° 2, p. 51.
- (9) Vida. Cap. IV. N° 9, p. 22.
- (10) Apoc. III, 20.
- (11) Luc. X, 39.
- (12) Salmo 126, I.
- (13) Cf. Saudreau. Los Grados de la Vida Espiritual. Vol. I. Parte III — Cap. I, p. 337.
- (14) Camino de Perfección. Cap. XXVIII, N° 4, p. 469.
- (15) Camino de Perfección. Cap. XXVIII, N° 2, p. 463.
- (16) Camino de Perfección. Cap. XVI, N° 4, 5, p. 454.
- (17) El Evangelio de Ramakrishna, p. 197.
- (18) Ps. XXXIII, 9.

CAPITULO OCTAVO

MEDITACION - ORACION CONTEMPLATIVA

El místico franciscano, Fray Bernardino de Laredo, apropiándose de las expresiones de un padre de la Iglesia San Jerónimo, afirma que la oración contemplativa no es de hombres sino de dioses: "No se han de llamar hombres, dice, sino dioses, los que contemplan en la inaccesible divinidad, porque los quietos contemplativos, perfeccionados en la sublimidad del sosiego de pura contemplación, no entienden en cosa criada" (1).

Oración para los hombres.

Si se toman estas expresiones como para dar a entender que la meditación u oración contemplativa no es para los hombres sino para los ángeles u otra clase de seres más evolucionados, no serían exactas. Esta oración es para hombres con todas sus taras, con todos sus defectos, con todas sus imperfecciones, con todas sus limitaciones. Si esto no fuera así estaría frustrándose el plan divino. El Señor nos invita a todos sin excepción a ser perfectos: "Sed, pues, vosotros perfectos, dice, como perfecto es vuestro Padre" (2). Sin la meditación no podemos alcanzar esta meta que el Señor nos señala.

El Logos Eterno, el Verbo de Dios, la Sabiduría Increada, descendió a este plano, vino a esta tierra para recordarnos que somos dioses, que somos hijos de Dios. Este mensaje no es para seres puros, santos, inmaculados, impecables: Es para todos los hombres sin excepción: Si se dirigiera a alguien particularmente, sería al pecador que está allá lejos, en el lado negativo, allá donde tiene señoría el pecado.

Cuando Cristo recomendó la oración, quiso que en ella y por ella encontremos a Dios. Y encontrándole tuviéramos: paz, amor, abundancia y todo bien.

Esta oración es la que en verdad nos pone en sintonía con Dios y nos hace descubrir su trono escondido en el fondo de nuestro ser.

Místicos como Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz, San Francisco de Sales, etc., consideran que es la culminación ordinaria de la vida espiritual. Basta recorrer sus escritos.

La mística oriental, como se ha dicho, da suma importancia a la meditación y la recomienda para todos los que quieren entrar en el sendero de la realización.

Qué es meditar?

Meditar es contemplar. Y qué es contemplar? Ver, registrar, considerar profunda y atentamente algo. Esta oración nos hace mirar profunda y atentamente a quién? A El, a Dios, Bondad Infinita, Amor Infinito, Poder Infinito, Dicha Infinita, Perfección Infinita, Gozo Infinito, Quietud Infinita

Esta oración que, en términos de la mística oriental se llama MEDITACION; no es otra cosa que ver, mirar, observar, clavar los ojos Todo esto ejecuta —como es obvio— no nuestra vista natural sino nuestra alma, nuestro espíritu que, como nuestro cuerpo, tiene una especie de sentidos espirituales. En realidad, podemos ver con el alma, oír con ella, gustar con ella, tocar con ella y embriagarnos con el perfume del Ser divino que está en nosotros.

Meditar es entrar en otro mundo.

Notemos también que para “ver o meditar” no necesitamos mayor esfuerzo, basta asomarnos a las ventanas del alma y hacer una simple, sencillísima operación: En lugar de que el alma tenga los ojos vueltos hacia las cosas materiales en que está tan embelesada, que tanto le gusta, que tanto le preocupa y que tanto ama: Dé la vuelta y mire Pero mira otro horizonte, otro paisaje, otro mundo, ¡Tan distinto! ¡Tan distinto! Sin comparación tan grande, tan bello, tan hermoso Mundo extraño en que jamás soñó, Mundo exótico del cual quizá nunca oyó hablar, menos aprendió las primeras lecciones para entrar en él Mundo imposible de describir porque el ojo humano o el oído humano, o la mente humana, no alcanzan a descubrirlo. Este mundo es posible sentirlo solamente. Nada más que sentirlo Pero es indescriptible Este mundo lo siente el que le ama a El, a ese Bendito Dios que tuvo la suprema debilidad de condescender en ser amado por un ser tan pequeño e insignificante Por una gota de agua perdida en la inmensidad de ese mar insondable Por un pequeño átomo, nadando en el Océano Infinito de Fuerza Cósmica Por una chispa de luz insignificante prendida en ese Mar Infinito de Luz Cósmica. Sí, El se revela al que le ama y a nadie más que al que le ama La condición para encontrarle es pues ésta: Amarle. Quien poco le ama, poco sabe quien es El. Quien nada le ama, nada sabe de El. Quien mucho le ama, mucho sabe de El, aún cuando, con el lenguaje humano jamás pueda expresar-

lo Con cuánta razón Santa Teresa de Jesús decía: "Para subir a la perfección no está en pensar mucho sino en amar mucho" (3). Y quién no es capaz de amar? Ama el salvaje a su clan sepultado en la inmensidad de la jungla; ama la fiera a sus cachorros; ama el ave el dulce nido; ama el náufrago la playa . . . Todos llevamos esto que se llama, deseo de amar Y quién puede ser más digno de este Amor que El?

*Meditar es
sintonizarnos
con Dios.*

Meditar es pues: "Ver", ver con los ojos del alma, a través de las ventanas del alma. Meditar es entrar en sintonía con Dios.

El que medita tiene que hacer un viraje y enfocar los ojos de su espíritu y dirigirlos a

El, a Dios. Las cosas en que nos entretenemos, con las que jugamos, por las que también, muchas veces peleamos y nos disgustamos, son: ¡Tan pequeñas! ¡Tan insignificantes! ¡Tan valadíes! Esta es la razón por la que, después de una, buscamos otra, después de ésta otra y así sucesivamente Pero nuestro espíritu es como un embudo . . . Lo que en él ponemos, creyendo llenarlo, se chorrea como el agua a través del embudo . . . Y este embudo siempre está vacío; siempre estamos echando cosas y jamás conseguimos llenarlo.

*Meditar es
muy fácil.*

Esta oración de contemplación es fácil, muy fácil. Quien nunca trató de hacerla, pensará que es cosa difícil. Esto no es verdad.

Lo primero que desarrolla el niño pequeño es el sentido de la vista. El niño sonríe. Sonríe a la madre. Sonríe a los que le acarician. No necesita hacer un esfuerzo supremo para sonreír a la madre: Su sonrisa es natural, espontánea.

También nosotros, hermano querido, tú, yo, todos, somos esos niños de Dios, niños de la Madre Divina que colocó en la frente de nuestro espíritu, dos ojos para verle, para contemplarle, para sonreírle Pero desventuradamente, no seguimos ese instinto natural que siguen los niños para sonreír a su madre Apartamos la vista de la cara bendita de la Madre Divina Apartamos de ella nuestros ojos, cuando comenzamos a razonar y nos entretenemos con el montón de juguetes en que se entretienen los otros.

*Meditar es
redescubrir
un reino.*

La meditación es para que recobres tu primitivo estado, para que redescubras tu reino primitivo, para que vuelvas a Dios tus ojos, para que encuentres la sonrisa de tu Madre Divina. Para esto no necesitas romperte la cabeza, no necesitas razonar y razonar; no necesitas leer libros. El libro eres tu mismo: Tú mismo tienes en tí todos los instrumentos para descubrirle, no lejos sino en tí mismo.

No crees que esto es así? Ensáyalo. Pruébalo por tí mismo. Nadie puede hacer por tí, lo que tú mismo estás obligado a realizar. Nadie puede ver por tí para que puedas sentir el deleite de la belleza de la creación. Nadie puede hacer tus veces para que sientas en lo íntimo de tu ser la sublime sensación de vivir una hora feliz: Eres tú quien debe hacerlo.

*Redescubrir
a Dios es
obra personal.*

Lo propio acontece con la bendición de sentir la divina presencia en el fondo del alma.

Este ver, este sentir, este experimentar a Dios dentro del alma, es una operación divino—humana. Me explico con el ejemplo de la luz y del aposento que tiene muchas ventanas o con ese Castillo interior del que habla Santa Teresa de Jesús.

El, Dios, es Luz, Luz Infinita, Luz Eterna, Luz sobre toda luz: Esta Luz Primera engendró también una Segunda Luz que Juan llamó Verbo. En este Verbo estaba la vida total, plena, absoluta, infinita de esa Luz Primera, que se llama el Padre: Esa Vida es también Luz.

En otros términos, el Padre Luz Primera, engendró también otra Luz: Su Hijo.

Qué puede engendrar la Luz sino Luz?
Qué puede engendrar el Amor sino Amor?
Qué puede engendrar la Vida sino la Vida?
Qué puede engendrar el Poder sino Poder?
Qué puede engendrar el Gozo sino Gozo?

Este segundo aspecto de Dios: Su Hijo es el que se manifiesta en nosotros como Luz, como Amor, como Vida, como Poder, como Gozo: Todo lo realiza por su Hijo: El es su segundo Yo, su Imagen Perfecta.

Cada uno de nosotros, personalmente, tenemos que abrir de par en par las puertas del alma para que penetre esa Luz Di-

vina. Si nuestro espíritu permanece cerrado, jamás brillará en él esa luz.

*Omnipresencia
divina y
acción humana.*

La Omnipresencia divina, es decir, ese divino poder que tiene Dios para estar presente en todas partes sin excepción, para llenar el espacio relativo o absoluto, para vivir en toda vida, para actuar en toda acción, para iluminar en toda luz, para amar en todo amor, para gozar en todo gozo Esta divina omnipresencia es total y completamente independiente de toda criatura: Toda criatura evolucionada o no, de la más alta jerarquía o no, infinitamente pequeña o infinitamente grande, está inmersa, sumergida en la esencia divina: En Ella vive, en Ella actúa, en Ella siente, en Ella goza . . . En Ella también fracasa, en Ella se frustra, en Ella padece; pero no porque aquella Divina Esencia sea la causa o la razón de cuanto negativo realiza la criatura sino por culpa del mal uso que hace de su libre albedrío.

Dios está siempre presente, está manifestándose siempre como el sol que ilumina su propio sistema planetario, con independencia de los astros que gravitan en su órbita. Así es la acción divina.

Pero para ver, para sentir esa acción divina, se necesita la cooperación humana. En otros términos, para que esa luz brille en el aposento de nuestra alma, ésta tiene que abrir puertas y ventanas. De otro modo aunque la luz brille afuera, si están cerradas puertas y ventanas, el cuarto permanecerá oscuro.

*Contemplación
activa.*

La Meditación es este acto de abrir las puertas y las ventanas de nuestra alma para que en ella penetre la luz divina. Esto no es difícil, ni menos imposible.

A esa penetración de la luz divina en el alma sin que haga otro esfuerzo que el de abrir las puertas y ventanas, llama la mística clásica, contemplación pasiva; en contraposición a aquella mayor actividad, mayor esfuerzo que puede desplegar el espíritu para que la llama divina penetre y que denomina contemplación activa.

En la Meditación el espíritu no razona, no discute, no pesa el pro y el contra, no arguye, no analiza: Simplemente ve, simplemente oye. Es como acercarse a un balcón en una mañana de luz y otear el horizonte hasta donde alcanza la vista y beber

a grandes sorbos las cascadas de luz que llegan desde su fuente:
Dios

*Meditar es
acercarse a la
Montaña Santa.*

Ramakrishna, el santo iluminado de Oriente, tiene una bella parábola: “Una hormiga, dice, fue a una montaña de azúcar. No vió cuán alta era pero comió una pequeña partícula y se quedó satisfecha También llevó a casa otro pequeño pedacito en la boca. En el camino iba pensando: “La próxima vez me llevaré toda la montaña” (4).

Meditar, es eso: Acercarse a la Montaña Santa: a Dios y saborear un poquito, solamente un poquito de lo que El es.

Nuestro corazón ambicioso, que tiene anhelos de infinito y que no se sacia con la posesión de bienes aparentes, probará la dulzura de Dios y no quedará satisfecho y sentirá el deseo de llevarse toda la montaña. Deseo bueno, pero imposible de realizarlo. Tendrá que contentarse tan sólo con ir cuantas veces quiera a la Montaña Santa para gustar de El y cuando nada le guste sino El, entonces se quedará por toda la eternidad con El.

*La meditación
es silencio.*

La meditación es silencio. Silencio que extiende su reino a las profundidades del alma. Cuando yace grave un enfermo en la cama de un hospital: La madre, la esposa, el hijo, la hija, junto al lecho del ser amado Todos se afanan para cumplir la orden que impartió el médico: Hacer silencio.

Por qué? Qué poder curativo tiene el silencio? El silencio será un remedio? Será un tónico? Un tranquilizante de esos que lleva en la cartera la dama atormentada por sus nervios? Sí, el silencio es todo esto y mucho más. El silencio tiene un poder curativo poderoso. Porque hace al espíritu adentrarse muy adentro de sí mismo. El silencio es un tónico que vigoriza más, mucho más que esos tónicos embotellados de las farmacias. Esos tónicos de sabor agradable, dulce, perfumado, contienen unos miligramos de veneno sutil que amortiguan momentáneamente los dolores pero que a la larga acortan la vida El tónico del silencio, en cambio, no afecta en nada al cuerpo Es como el soplo de una madre en la llaga viva del brazo del niño que se quemó en la llama Soplo de madre, soplo de bendición, soplo de ternura, soplo de alivio El silencio es un tónico, sí un verdadero tónico Sabes por qué? Porque en el silencio, está El, EL con mayúscula.

Dios está en el silencio.

El, de quién la Biblia dice que en el augusto silencio del no ser incubaba sobre la faz del abismo, cuando todavía el caos y mucho antes la nada —eso que no era todavía— permanecía en el silencio, en el silencio absoluto . . . Cuando todavía ese silencio no se había turbado por el palpitar de los electrones de los mundos, por los ciclones, por los vientos y torbellinos, por el rugir de las aguas, por el desplegarse de los espacios con todos sus sistemas interplanetarios, por el crepitar del fuego, por el fulgor del rayo, por el estruendo de la tempestad. El vive en este silencio Está en este silencio.

Dios se revela en el silencio.

Meditar es hacer silencio, profundo silencio. Mientras más profundo sea éste; más se revelará El a nosotros. A El se le adora sólo en el altar del silencio, en la gran catedral del silencio cósmico en que gravitan todos los seres y todas las cosas A medida que decrecen los ruidos de las cosas creadas, cuando cesa el bullicio de los hombres —ejército de mercaderes del gran mercado del mundo—. Cuando ya no se escucha más que el eco lejano de esa bandada de loros humanos que no hablan sino de sus problemas, de sus inquietudes, de su triunfos, de sus fracasos Cuando comienzan a brillar cercanos en el horizonte, los luceros de almas que brillan en los inconmensurables abismos de la Eternidad Entonces se hace oír la gran música celestial de las esferas Entonces el espíritu comienza a ser iluminado por la Luz Verdadera Meditar es pues, hacer silencio, entrar en el silencio Augusto de Dios.

“Si necesitáis manteca (nata)”, decía a sus discípulos Ramakrishna, “debéis poner la leche en un lugar donde nadie la mueva; de lo contrario no se efectuará la separación de la crema. Después, batid ésta y aparecerá la manteca (nata). Del mismo modo el neófito debe sentarse solitario y no ser perturbado por la gente de mentalidad mundana; luego mediante el batido de la sosegada mente por la práctica de la MEDITACION, la manteca del Divino Amor será adquirida. Si entregáis vuestra mente a Dios en la soledad, obtendréis el espíritu de verdadero renunciamiento y absoluta devoción” (5).

No hay verdadera Meditación, por lo mismo verdadera realización divina sin este silencio interior, sin esta soledad, sin este alejamiento del espíritu de las cosas que le perturben.

*Meditar no
es razonar.*

La Meditación es una oración de quietud, de paz, de sosiego, de gozo.

Esto no es fruto del raciocinio. Mediante el raciocinio, cuando entra en actividad la mente, cuando estudia o investiga un problema o cualquier otro asunto, adquiere ciertamente un conocimiento del objeto del cual se ocupa. En la Meditación no entra en juego el raciocinio. El raciocinio no puede darnos sino una idea muy, pero muy imperfecta y distorsionada de El. La idea que tiene el filósofo acerca de Dios, dista infinitamente de la que tiene el místico. Igualmente la idea que se ha formado el teólogo acerca de Dios por los libros de teología, está muy lejos de la que tiene el místico. Esto lo afirmo por mi propia experiencia.

*Filosofía, teología
muertas. Filosofía,
teología vivas.*

El filósofo, el teólogo, estudian a Dios desde afuera, con el instrumento de la mente que tan sólo puede suministrar una especie de fotografía bastante oscura, distorsionada y desenfocada de El.

Aquí está el gran error de creer y pensar que con esta clase de filosofía o de teología se pueda conseguir que otros lleguen a Dios.

La filosofía, la teología, adquiridas por el ejercicio del intelecto quedan afuera, en el intelecto del filósofo y del teólogo y también fuera del intelecto de quién recibe su enseñanza. Yo podría llamar a estas, filosofía y teología muertas, sin vida . . . Lo que llega adentro, a las profundidades del espíritu es ese mensaje, esa teología "viva, tajante, eficaz, más que una espada de dos filos y que penetra hasta la división del alma y del espíritu, hasta las coyunturas y la médula, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón" (6). Esta teología es la teología del espíritu que sólo se adquiere por la meditación, es decir, por la vivencia divina personal. Esta teología es la teología viva que enseñó Cristo, que enseñaron los apóstoles, que enseñan los santos de todas las religiones.

*Para enseñar a
otros a buscar
a Dios hay que
haberlo hallado.*

El que tiene en las manos un panal de miel y nunca lo ha saboreado, no puede decir a otros lo dulce y sabrosa que es la miel: Así el que nunca ha saboreado a Dios por la meditación o contemplación divina, no puede decir lo que El es. Para enseñar a otros el

camino, hay que estar uno mismo ya en el camino. Para enseñar a otros a encontrar a Dios, hay que haberle hallado. Esto es una evidencia.

Cuando uno regresa de allá, de muy lejos, de muy adentro de El, cuando uno ha buceado en las profundidades de ese Mar Insondable e Infinito, vuelve lleno, feliz, transformado, convertido en una nueva criatura Es que un solo destello de esa Mamarada infinita basta para fundir todas las escorias de imperfección humana y para realizar el milagro que se realizó en la conversión de Pablo de Tarso

Dios con forma y sin forma. La meditación es una visión divina, una contemplación de El, no particular, detallada, pormenorizada, sino general, universal, cósmica.

Escuelas orientales discuten entre dos modos de adorar a Dios: Con forma o sin ella. De ambas maneras se llega a Dios. El camino ordinario es buscarle y adorarle revestido de alguna forma. Nuestros santos occidentales tomaron como objeto directo de su Meditación la persona de Cristo—Niño, Cristo—Crucificado, Cristo—Doliente, Cristo—Resucitado.

Algunas escuelas orientales aconsejan la búsqueda de Dios bajo la forma de Vishnu, Krishna, Rama, Ramakrishna —según ellos— formas o encarnaciones divinas del segundo aspecto de Dios..

El arte de la India, en sus templos, en sus imágenes, en sus esculturas, es el vehículo más apropiado de representación de lo espiritual, de lo divino, de lo sagrado, de lo trascendental. Representa a Dios en sus atributos abstractos: En su poder, su amor, su sabiduría, su generosidad, su gloria, su inmanencia, su omnipresencia.

Este arte no es fruto de la imaginación del artista como sucede en el arte de Occidente, sino producto de la abstracción, de la meditación profunda, del conocimiento de reglas y de cánones universales.

Este arte tiende siempre a dar acerca de Dios un concepto universal, cósmico.

Metamorfosis que siente el espíritu. Cuando el espíritu ha comenzado a descubrir a Dios, cuando se ha asomado a las orillas de ese mar infinito de perfección, cuando se ha visto de pronto bañado con los resplandores

de esa Luz Increada, experimenta esa metamorfosis que experimentó el iniciado Pablo cuando tuvo la visión de Cristo que le interpeló severa y tiernamente: Saulo, Saulo, por qué me persigues? Esa misma metamorfosis que sintió Agustín después de treinta años de olvido de Dios y fue luego iluminado por esa Luz Infinita. La misma metamorfosis que experimentan los santos, no importa a qué religión pertenezcan. La misma metamorfosis que experimenta el espíritu que sincera, paciente y amorosamente busca en la meditación el encuentro con Dios.

*Concepción
divina sin
limitación.*

Esa experiencia divina del espíritu, necesariamente tiende a agrandarse, a universalizarse. Ya no concibe a Dios como un ser sentado en trono de gloria, rodeado de huesos celestiales, juzgando, decretando, castigando . . . Este concepto limita la esencia divina . . . Ya no se le ve bajo ninguna forma ya sea humana, ya geométrica, ya de cualquier otra limitada naturaleza . . . “Los que imaginan a Dios debajo de alguna figura de éstas, o como un gran fuego o resplandor y otras cualquier formas y piensan que algo de aquello será semejante a El, harto lejos van de El” dice sabiamente el gran místico San Juan de la Cruz (7).

El concepto que de Dios tiene el espíritu que se ha sintonizado siquiera sea por breves instantes con el Espíritu Divino Inmanente, es un concepto nuevo que no entraña limitación alguna. Le agrada solamente, ver a Dios, pero sin forma; sentir a Dios, pero sin limitación alguna; amar a Dios, sin averiguar cómo es El. Este concepto es el fruto maduro de la meditación.

*La mística
cristiana
de acuerdo.*

Nuestros místicos occidentales describen de diversos modos esta experiencia del espíritu durante la oración que llaman contemplativa y que nosotros, ciñéndonos a la terminología oriental, llamamos Meditación.

San Francisco de Sales la concibe como una amorosa, simple y permanente atención a las cosas divinas, no consideradas al por menor sino por una simple visión y en conjunto. “Todo se ve en general, dice, y nada en particular” (8). En esta oración el alma cesa de obrar por medio de sus potencias. El entendimiento, la voluntad, la imaginación entran en un estado de quietud y de paz y miran a Dios de un modo general y puro. Así dice San Juan de la Cruz: “Cuanto el alma se pone más en espíritu,

más cesa en obra de las potencias en actos particulares, porque se pone ella más en un acto general y puro; y así cesan de obrar las potencias que caminaban para aquello donde el alma llegó; así como cesan y paran los pies acabando su jornada, porque si todo fuese andar, nunca habría de llegar, y si todo fuese medios, dónde y cuándo se gozarían los fines y términos?" (9).

Meditación o sabiduría secreta. La Meditación es llamada también Sabiduría Secreta. Por qué? Porque conduce a la iluminación del Espíritu Santo sin que el alma lo sepa, sin que entienda el cómo ni el por qué, sin que pueda encontrar alguna imagen con la cual comparar o asimilar ese gozo, esa paz, esa bienaventuranza que experimenta como resultado de la íntima comunión con Dios.

El alma sólo siente que está quieta, satisfecha y contenta. Pero con un contentamiento que supera a todo. En la Meditación el alma deja atrás todo lo que le preocupaba antes y se adentra más y más en el supremo goce de la bienaventuranza divina. Cuando se hace en ella ese silencio de soledad y de quietud, entra en un descanso tal que el mismo cuerpo participa de ese mismo estado.

En el estado de Meditación profunda, el espíritu ya no percibe ninguna molestia de afuera.

Impacto de la meditación en el cuerpo físico. El cuerpo está muy tranquilo. La respiración que es el hilo sutil que nos ata a este mundo, es apenas perceptible y a ratos cesa y el alma comienza a vivir la verdadera vida, sintiéndose libre de la cárcel del cuerpo que la aprisiona.

Meditación, oración de soledad. Esta oración dice San Juan de la Cruz, corroborando lo que se ha dicho: "Se llama secreta . . . porque además de lo ordinario, algunas veces de tal manera absorbe el alma y sume en su abismo secreto, que el alma lucha de ver claro que está puesta alejadísima y remotísima de toda criatura; de suerte que parece que la colocan en una profundísima y anchísima soledad, donde no puede llegar alguna humana criatura, como un inmenso desierto que por ninguna parte tiene fin; tanto más deleitoso, sabroso y amoroso, cuanto más profundo, ancho y solo donde el alma se ve tan secreta cuanto se ve sobre toda temporal criatura levantada" (10).

Para esta alma, las cosas materiales son sólo medios, solamente medios, para hacer más llevadera esta vida terrena. Pero sobre estos medios intuye cosas infinitamente más grandes, aquellas que el iniciado Pablo, citando a Isaías dice que “ni ojo nunca vió, ni oreja oyó, ni hombre alguno ha imaginado lo que Dios ha preparado al que le ama” (11).

*Meditación u
oración mística.*

A la meditación se la llama también oración mística. Por qué? El término griego “mystikos” significa “secreto” “misterioso” “escondido”; en términos orientales diríamos “esotérico”. Esta oración se desenvuelve en lo más profundo, en lo más recóndito del alma. En esta oración el alma se encuentra en vigilante espera de algo que ni ella misma sabe, ni conoce. Apenas tiene una remota intuición de que está en espera de que sucederá algo.

*Papel del Gurú
en la acción
de Dios.*

Los Maestros, los Gurús, preparan paciente y meticulosamente al discípulo para aquello que llaman la “iniciación”. Cuando notan que ha llegado la hora de impartirles “la iniciación”, invocan a Dios, a los Maestros de ellos, a los ángeles y demás espíritus protectores para que tomen a cargo la realización de la obra que a ellos, a los “Gurús”, a los Maestros, ya no les incumbe realizar. El papel de “Gurú” no es, como muchos ingenuos estudiantes de ciertas escuelas de misticismo se imaginan: Dar al discípulo la realización que ellos tienen (cuando son desde luego verdaderos maestros). La misión del “Gurú” es solamente la de preparar al discípulo para que la obra de Dios no encuentre obstáculo; para que Dios luego le tome a su cargo y le guíe permanentemente a través de la Meditación.

Ningún “Gurú” tiene poder para hacer que Dios actúe en el discípulo. Esta obra pertenece solamente a Dios.

El “Gurú” que ignora tal cosa, sencillamente sería un farasante y un engañador.

*El Gurú es sólo
cooperador
de Dios.*

En otras palabras el “Gurú” no es sino un cooperador a la obra de Dios, un ministro de Dios, un instrumento en sus manos. Esto lo dice y lo siente sinceramente el verdadero “Gurú”.

El iniciado Pablo refiriéndose a esta misión del “Gurú” se expresa así: “Cuando uno dice: Yo soy de Pablo y otro, yo de

Apolo, no procedéis a lo humano? Pues, qué es Apolo y qué es Pablo? Ministros según lo que cada uno ha dado el Señor, por cuyo ministerio habéis creído. Yo planté, Apolo regó; pero quién dió el crecimiento fue Dios. Ni el que planta es algo, ni el que riega, sino Dios que da el crecimiento. El que planta y el que riega son iguales, cada uno recibirá su recompensa conforme a su trabajo. Porque nosotros somos sólo cooperadores de Dios y vosotros sois arada de Dios, edificación de Dios” (12).

El que medita tiene que esperar pacientemente que Dios se le manifieste, que se apodere de él, que le guíe. Pero no ha de permanecer en un estado de inactividad meramente pasiva, sino que ha de procurar realizar un esfuerzo para abrir los ojos del espíritu. Sólo entonces se cumplirá la promesa del Señor: “Quién pide recibe; quién busca, halla y a quién llama se le abre” (13).

El que medita encuentra a Dios y de El es de quién recibe propiamente la “iniciación” en el conocimiento de sus misterios. Y es lógico que esto no se realice sino cuando el alma se encuentra debidamente dispuesta.

*Sublime
ignorancia para
encontrar a Dios.*

Para este encuentro, para esta íntima comunión con El, como dice el Pseudo—Dionisio Areopagita —primero que utilizó en Occidente este término “místico”— el espíritu tiene que encontrarse en “una sublime ignorancia”.

Esto quiere decir que debe dejar de lado cualquier conocimiento de El, adquirido por el esfuerzo meramente humano.

Esta absoluta y feliz ignorancia no es, sin embargo, una privación, sino “una superación de la ciencia”. Y por qué? Porque, la sabiduría que viene de Dios que está en El y de la cual participa el espíritu supera infinitamente a cualquier conocimiento adquirido mediante el esfuerzo personal.

Juan el Bautista cuando apareció entre los hombres el Mesías al que anunció, decía: “Preciso es que El crezca y yo mengüe” (14).

Este es el secreto para que el Dios Bendito se manifieste en nosotros: Dejar que El crezca y aladearnos nosotros, es decir, quitar todo obstáculo para que su acción no se vea interrumpida.

*Todos pueden
meditar.*

Es hora de que nos hagamos estas preguntas: Es difícil meditar? Es sólo para ciertos espíritus privilegiados? Todos pueden meditar?

Sí, todos. La meditación u oración contemplativa no es un privilegio de ciertas almas afortunadas como piensan aquellos que han escrito sin tener experiencia alguna, acerca de esta oración.

Todos los místicos orientales, absolutamente todos, enseñan a sus discípulos esta oración. Todos les ejercitan en la Meditación.

Nuestros místicos occidentales están igualmente de acuerdo en que la oración discursiva es solamente un camino para llegar a la oración contemplativa.

La oración contemplativa es la meta: A ella llegan todas las almas de buena voluntad.

Pasamos ya a exponer el método claro y fácil de Meditación a fin de que, quien tenga sincero deseo de buscar y encontrar a Dios pueda conseguirlo.

Para esto se requiere y basta tener buena voluntad y hacer un pequeño esfuerzo que será recompensado con creces.

CITAS :

- (1) Místicos Franciscanos. Tomo II. Subida al Monte Carmelo. Cap. V, p. 316.
- (2) Mateo V, 48.
- (3) Moradas IV, p. 573.
- (4) El Evangelio de Ramakrishna, p. 76.
- (5) El Evangelio de Ramakrishna, p. 53.
- (6) Hebreos IV, 12.
- (7) Subida del Monte Carmelo. Libro II. Cap. XII. Nº 5 p. 127.
- (8) Amor de Dios XI, p. 345.
- (9) Subida del Monte Carmelo. Libro II, Cap. 12. Nº 6, p. 129.
- (10) Noche obscura. Lib. II. XVII, Nº 6, p. 535.
- (11) I. Cor. II, 9.
- (12) I. Cor. III, 4—9.
- (13) Mateo VII, 8.
- (14) Juan III, 30.

CAPITULO NOVENO

COMO MEDITAR.

Nos hemos trazado una meta en la Meditación: Llegar a Dios, sintonizarnos con El.

Para esto, hemos de observar algunas reglas muy sencillas, pero no menos eficaces. Aquí resumimos, querido lector, algo de lo que ya hemos dicho y completamos lo que queremos exponer acerca de la preparación inmediata a la Meditación.

Hay que atender:

- 1.— Al lugar adecuado.
- 2.— A la postura del cuerpo.
- 3.— Al control de la respiración.
- 4.— Al tiempo en que conviene meditar.
- 5.— A la duración de la meditación.
- 6.— A la actitud de la mente.
- 7.— A la actitud del espíritu.
- 8.— A la repetición del MANTRAM.
- 9.— A la meditación en AUM u OM.

I.— LUGAR ADECUADO PARA LA MEDITACION.

Elegir un lugar apropiado es la primera condición importante para meditar con provecho.

El Señor, cuando meditaba, no lo hacía en medio del bullicio, cerca de las multitudes que le seguían. Se separaba aún de sus propios discípulos. Y gustaba estar solo, absolutamente solo. Mas bien, estaba El y su Padre, su Padre y El. Su oración, era de plena, total, absoluta identificación con el Padre. Por esto afloraban frecuentemente desde el fondo de su espíritu frases como éstas: “Yo y el Padre somos uno” (1). “Todo lo mío es tuyo y lo tuyo es mío” (2). “Te pido Padre que sean todos uno, como Tú Padre estás conmigo y yo contigo” (3).

Su ayuno y su oración de cuarenta días hace en un lugar solitario, en un desierto, en donde nada, ni nadie podía perturbarle (4).

Después de la milagrosa multiplicación de los panes y de los peces, despide a la gente y se retira a un monte para orar a solas (5).

El huerto de Getsemaní, es un sitio apartado de la ciudad de Jerusalén y allá solía ir con frecuencia a orar. Cuando sufre la intensa agonía, horas antes de ser entregado por el traidor, se retira a ese mismo lugar con sus íntimos discípulos. Se aparta de ellos y ora.

Otros ejemplos. También el Buda antes de su iluminación va al desierto y allí con los yogis, bramacharis y chicksus, con santo celo y firmísimo propósito se entrega a la mortificación del cuerpo y a la meditación sobre las verdades abstractas.

Francisco de Asís, el Santo de Occidente muy conocido y venerado en la India, solía retirarse a lugares apartados para hacer oración. En una Cuaresma se hizo conducir a una isla solitaria, totalmente inhabitada, junto al lago de Perugia y en ese lugar ayunó como Cristo por espacio de cuarenta días, sin comer más que la mitad de un pan.

Si se recorre la vida de otros ascetas y santos, se constata este mismo hecho. Tenían siempre un lugar tranquilo y solitario para su meditación.

Los grandes ascetas de Oriente se retiran a los lugares más apartados, aquellos a los cuales no llega el bullicio humano, a las alturas inaccesibles de los Himalayas, para dedicarse a sus prácticas de meditación y contemplación. Aún más, no pocos de ellos, habitan en cuevas cerradas con sólo una pequeña ventana por donde puedan desde afuera hacerles llegar algún alimento.

Estos hechos demuestran claramente que, el que quiere seriamente meditar elige el lugar más adecuado.

Nuestros templos no se prestan para meditar. Y qué diremos de nuestros templos? Desventajosamente son raros muy raros, los que se prestan para la meditación. Quizá la totalidad de los que están abiertos a los fieles, se han convertido solamente en lugares de celebración de los distintos actos de liturgia, tales como misas, rezo del rosario, administración de sacramentos, etc. Todo esto no permite que sean realmente lugares de recogimiento y de profundo silencio aptos para meditar.

De otro lado nuestros templos se encuentran edificados en el corazón mismo de las grandes metrópolis. Y es obvio, que llega hasta allá todo el bullicio del gran mercado humano.

Escoger el lugar adecuado. Y qué hacer entonces? Sería aconsejable que se destinen lugares especiales, alejados del tráfico del mundo y se dediquen exclusivamente a la meditación.

Una de las principales preocupaciones de nuestra Asociación de Autorealización es ésta: Escoger lugares apartados y salas exclusivamente destinadas a la meditación. Estos Ashrams están abiertos a todos los que quieren meditar.

Sería necesario también emprender una verdadera campaña para que en todos los templos haya una capilla, algún lugar cerrado, en lo posible, exclusivamente dedicado para las personas que quieren meditar.

Los estudiantes de Autorealización tienen también como norma de vida, destinar en sus casas de habitación, un lugar especial de meditación, como hay el comedor, el dormitorio, la sala de visitas, la biblioteca, etc.

Lector amigo, si quieres de verdad, obtener todos esos logros de la vida trascendente, de esta verdadera vida, de esta vida que no cambia, de esta vida que va a franquearte las puertas de la única y verdadera felicidad . . . tienes que comenzar por elegir el lugar adecuado para meditar. Sin esto, el deseo de superarte, no pasa de ser sino un engaño y una ilusión. Nunca podrás alzar el vuelo y remontar tu espíritu a las mansiones eternas.

II.— POSTURA DEL CUERPO.

La costumbre tradicional en Occidente, cuando oramos, es la de arrodillarse. Los orientales en cambio, meditan en la postura del loto.

En esta postura se cruzan las piernas y se colocan los empeines de los pies sobre los muslos a la altura de la ingle. Las plantas de los pies miran hacia arriba. Los brazos se mantienen relajados. Las manos descansan sobre las piernas. El dedo pulgar (dedo gordo) y el índice (el segundo de la mano) permanecen con las yemas juntas.

He aquí algunas reglas prácticas:

- 1.—Adóptese la postura del cuerpo que más convenga. Por lo general, para los occidentales la mejor es sentarse.
- 2.—Elijase una silla sin respaldo, mejor un taburete.
- 3.—La columna vertebral debe estar completamente recta.
- 4.—Los ojos deben permanecer cerrados, mirando siempre el entrecejo.
- 5.— Una vez adoptada la postura de meditación que más le convenga, permanezca sin moverse todo el tiempo que dure la meditación.
- 6.— Si la meditación se realiza en grupo puede distraer a los otros, cualquier movimiento que se ejecute. Procure no ocasionar ninguna molestia a los demás.
- 7.— Permanezca relajado siempre. Toda tensión distrae la mente y dificulta la meditación.

El libro segundo de los Aforismos de Yoga de Patanjali, insiste en la necesidad de mantener una posición estable e inmóvil del cuerpo físico, mientras se medita, para que igualmente el cuerpo astral o emocional esté bajo un dominio completo. La estabilidad y la comodidad se han de alcanzar por un ligero esfuerzo persistente y por la concentración de la mente en el Infinito (6).

No pocos estudiantes, especialmente señoras de alguna edad, me han preguntado si pueden meditar acostadas. Les he contestado que es bastante difícil obtener buenos resultados en la Meditación en esta postura.

Todos los estudiantes de Yoga saben que a lo largo de la columna vertebral están localizados los chakras y los nadis. Los nadis según los orientales sobrepasan de treinta mil, siendo tres las corrientes principales. Es obvio que, si no se dejan libres, o si se ejerce presión en las vértebras, esto causa molestias y distrae. Pero entre meditar acostado boca arriba y no meditar es mejor hacer algo por lo menos.

III.— CONTROL DE LA RESPIRACION.

Una vez adoptada la postura más conveniente hay que controlar la respiración. De qué modo? Siga las siguientes reglas prácticas :

- 1.— Observe su respiración. Dése cuenta cómo entra y sale el aire por sus fosas nasales y cómo circula éste por el aparato respiratorio. Realice por tres veces respiraciones profundas, que le hagan sentir cómo se ensancha el pecho y cómo sube el diafragma.
- 2.— Mentalice, dése cuenta de estas dos funciones de la respiración: La inspiración (absorción del aire) y la espiración (expulsión del aire).
- 3.— Cuando inspira pronuncie MENTALMENTE la palabra HONG. En español la H suena como J, será entonces JONG. Cuando espira pronuncie mentalmente la palabra SOO.
- 4.— Sincronice la inspiración y la espiración con estas dos palabras claves.
- 5.— Cuando inspira y espira repita cada vez el JONG—SOO.
- 6.— Hágalo esto por espacio de unos diez minutos o un cuarto de hora. A medida que vaya repitiendo estas dos palabras se sentirá cada vez más tranquilo y con ánimo de continuar esta técnica.
- 7.— Una vez hecho esto, podrá dar el siguiente paso en la meditación —paso que se le indica más adelante—.

HONG—SOO son dos palabras sánscritas que equivalen a esto: Somos uno. Esto lo decimos dirigiéndonos a Dios. Pensemos entonces que, cuando estamos meditando, tratamos de identificarnos con El.

Estas palabras son enseñadas en el método de meditación de la Escuela de Autorealización, fundada por el Santo Yogui de nuestro tiempo Paramahansa Yogananda.

Algunas escuelas tibetanas emplean estas otras: JUN—SAA en vez de HONG—SOO.

El nombre de Jesús. Los occidentales que no están familiarizados ni con las técnicas, ni con los términos sánscritos orientales, pueden repetir sincronizando con la inspiración y la espiración, el Santo Nombre de JE—SUS o simplemente repitiendo el vocativo latino JE—SU. Ante este nombre como dice el iniciado Pablo “dobla la rodilla todo cuanto hay en los cielos, en la tierra y en las regiones subterráneas” (6). Y según se expresó Pedro ante el Sanhedrín: “Ningún otro nombre nos ha sido dado bajo el cielo, entre los hombres, por el cual podamos ser salvos” (7).

SAINT—IVES D’ALVERYDRE en su libro L’ ARCHEOMETRE, cuando realiza el estudio de este Nombre, al indicar el significado de la primera letra Y, I, J, dice lo siguiente: “Esta letra es la primera de la tierra de los vivientes. Comanda el Trígono del Solsticio Norte, el del Verbo y de la Encarnación de los vivos. Es la letra Real del sistema Arqueométrico de los Antiguos Patriarcas y de sus alfabetos solares y solaro—lunares”.

Es la primera letra del nombre del Padre y del Hijo. Ambos en ella son consubstanciales. Su nota es el sol fundamental, sobre la cual se construye toda la sonometría y todo el sistema musical del Arqueómetro. Su número es 10, su color, el azul; su signo zodiacal, Virgo; su planeta, Mercurio; su Arcángel, Rafael Trismegisto, llamado también Hamaliel por los caldeos.

En la antigua liturgia, corresponde al tiempo de la Asunción del 15 al 21 de Agosto (8). Esta misma letra zodiacal, en sánscrito, significa: El Maestro Espiritual, el Santo Sacrificio, la Acción Sacrificial, el grito de la plegaria y de la adoración.

En hebreo equivale al poder divino que se manifiesta. Dios en acto por su Verbo, la Afirmación divina, el Poder unitivo, la Donación, la Glorificación, el Enviado que parte, el Obligado a volver.

La combinación de las letras Y—S—H—O (Jesú, Jesús) significa en hebreo: El Dios—Hombre, el Dios—Salvador, el Dios—de la humanidad, Jesús. En védico y sánscrito: El Alma Universal que se dona en el sacrificio; en egipcio y en etíope: El Hombre Dios (9).

Estas anotaciones revelan claramente que este Santísimo Nombre, tiene un poder formidable. Por lo mismo, quien lo repite en la meditación, está sintonizándose con una vibración de infinito poder. Esta es la razón por la cual, muchos de nuestros santos, repetían muchísimas veces este Santo Nombre.

Si adopta la repetición de este Nombre en la Meditación, al momento de inspirar repita la síbala YE; y al espirar la otra síbala que completa el nombre: SU. Así sucesivamente en cada inspiración y espiración.

IV.— TIEMPO EN QUE CONVIENE MEDITAR.

Elija de acuerdo a sus ocupaciones la hora más adecuada. Puede ser por la mañana antes de entregarse al trabajo. O por la noche antes de acostarse. Pero, una vez que ha elegido la hora, sea fiel en observarla. Sea severo con usted mismo: Si es indulgente, esta indulgencia le llevará al fracaso. Si deja para mañana su meditación, este mañana no llegará nunca.

Todo cuesta dificultad al principio, sobre todo cuando no se ha adquirido un buen hábito: Una vez que permanecemos fieles por algún tiempo en nuestras prácticas, esta fidelidad irá poco a poco fortaleciendo nuestra voluntad. Y así obtendremos el fruto deseado.

V.— DURACION DE LA MEDITACION.

La meditación ha de tener una duración mínima de media hora.

Si queremos obtener rápidos resultados, debemos meditar por lo menos una hora diariamente, tomando en cuenta que, dado el hábito que hemos adquirido de no meditar nunca, es preciso recobrar de algún modo el tiempo perdido. Tengamos en cuenta esta regla: A mayor tiempo de meditación, mayor progreso espiritual; a menor tiempo, menor progreso; a cero tiempo, cero progreso espiritual.

VI.— ACTITUD DE LA MENTE.

La mente en la meditación no necesita estar entretenida con algún pensamiento o con alguna idea que de antemano ha-

yamos elegido como tema de meditación.

No necesita tampoco realizar una serie de consideraciones y de reflexiones como cuando preparamos un discurso, una disertación o una conferencia.

No pocos se imaginan que meditar es lo mismo que desentrañar a fuerza de reflexión la maraña de pensamientos anexos y conexos con la idea capital escogida como punto de meditación.

Recordemos lo que dice Santa Teresa de Jesús en esa bella comparación del agua extraída del pozo.

El que medita no debe tomarse el árduo, terrible y agotador trabajo de querer ir exprimiendo a la mente como se exprime un limón —si cabe la comparación— para obtener algún resultado.

Hay que dejar a la mente tranquila, muy tranquila. Imaginemos que somos un campo sembrado: El campo necesita sol, mucho sol; necesita igualmente lluvia, bastante lluvia: El, el Padre Bendito es el sol y es la lluvia: Dejemos que El actúe en nosotros y por nosotros, como el sol y la lluvia en el campo. Contentémonos con ser el campo de Dios. Eso basta. A su tiempo el campo dará fruto. Y cuál es ese fruto? El se revelará a nosotros. El mismo se irá descubriendo más y más a condición de que no pongamos ningún obstáculo a su obra.

La tendencia de la mente es volar por todas partes; nunca descansa ni de día, ni de noche ya que no necesita descansar como el cuerpo. En la meditación, al igual que en cualquier actividad de nuestra vida, tratará de ir de aquí para allá. Para mantenerla quieta y dominada, repitamos sin parar mentalmente aquella palabra clave que hemos señalado: HONG — SOO o esta otra: YE — SU.

La mente debe estar fija y concentrada en estas palabras. Cuando trata de escaparse, repitámoslas con más atención. Este es el método científico más fácil para meditar. Método comprobado por miles de años por los místicos orientales.

VII.— ACTITUD DEL ESPIRITU.

Hemos hecho una distinción entre mente y espíritu, no porque consideremos que sean dos facultades distintas o antagónicas en el ser humano, sino para explicar mejor la técnica de la meditación.

El espíritu es el todo. La mente es parte de este todo.

El espíritu, es decir, todo lo que constituye nuestro ser espiritual, durante la meditación tiene que tratar de permanecer tranquilo.

El primer paso consiste en repetir las palabras claves que hemos señalado, sincronizándolas con la respiración.

El paso siguiente consiste en repetir, la palabra o la frase que constituyen la parte medular de la meditación.

VIII.— LA REPETICION DEL MANTRAM.

Qué es un MANTRAM?

Originariamente el Mantram era uno de los himnos védicos de los siglos XV y XVIII antes de Cristo.

En el lenguaje ordinario oriental es una palabra o una fórmula sagrada que, repetida durante la meditación nos sintoniza con Dios.

El oriental durante la meditación, no hace otra cosa que esto: Repetir la misma palabra, la misma fórmula sagrada durante todo el tiempo. En esto consiste el secreto de su meditación. Pues sabe y conoce perfectamente que, con este método llegará tarde o temprano a la Fuente Divina y podrá tomar toda el agua viva que desee.

Sabe que así se sintoniza con Dios, Principio de existencia, de felicidad, de poder y por una especie de ósmosis, queda interpenetrado por El y puede decir como el iniciado Pablo cuando hablaba de la presencia de Cristo en él: "Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí. Y aunque al presente vivo en carne, vivo en la fe del Hijo de Dios, que me amó y se entregó por mí" (10).

No hace otra cosa que llamar al Señor y repetir siempre esta llamada. No necesita decir a Dios que le falta tal o cual cosa, que está en tal o cual dificultad, que atraviesa por tal o cual estado mental: El sabe todo esto. Por eso decía el Señor refiriéndose a los gentiles de ayer y hoy: "Los gentiles se afanan por todo eso; pero bien sabe vuestro Padre que de todo eso tenéis necesidad. Buscad, pues, primero el reino de Dios y su justicia y lo demás vendrá por añadidura" (11). Todas las escuelas de mística oriental aconsejan a sus discípulos la repetición de un mantram.

*El Mantram,
el Gurú y la
Realización.*

Hay Gurús que enseñan un MANTRAM distinto a cada adepto. Pero de paso decimos que, hay pseudo—Gurús o pseudo—Instructores que aprovechan de la ingenuidad o de la sinceridad de muchos buscadores de Dios

y bajo el pretexto de darles la PALABRA SAGRADA, les enseñan cualquier palabra exótica generalmente de un idioma oriental, preferentemente sánscrito, a cambio de una apreciable suma de dinero. ¡También se comete simonía el día de hoy! Hay que desconfiar de aquel que comercializa lo sagrado.

Para que nuestros lectores tengan una idea clara de lo que hemos dicho, indicamos a continuación algunos MANTRAMS usados en la Meditación, por algunas escuelas orientales.

Por un compromiso de lealtad, algunos de ellos no los revelamos al público. Pero hay que anotar eso sí, que no hay todavía en el planeta tierra —PALABRA MANTRAM— que dé realización a nadie, absolutamente a nadie. En otras palabras, ningún MANTRAM por sí solo produce el milagro de llevarnos a Dios si no vivimos juntamente, una vida de observancia de sus benditas —divinas leyes.

Conozco a muchísimas personas que aprendieron ávidamente el MANTRAM, como si se tratara de algo que podría cambiarles de la noche a la mañana. ¡Qué desilusión! Se quedaron vacías como antes y más aún decepcionadas y frustradas. Muchos curiosos andan de escuela en escuela a caza de MANTRAMS para probar si el uno es mejor que el otro. ¡Absurdo! Esto es ingenuidad e ignorancia. Por tres años estuvo Judas el traidor con Jesús, el Cristo. Sin embargo, no por estar con la Santidad, el Amor, la Bondad Infinita, dejó de ser lo que fue.

*Mantram HARE
KRISHNA.*

La Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna fundada por A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada prescribe para su escuela este MANTRAM:

**HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA,
HARE HARE.**

HARE RAMA, HARE RAMA, RAMA RAMA, HARE HARE.

Este Mantram es una invocación devocional al Señor Krishna, considerado en el Oriente como una Encarnación Divina.

*Mantram de
Ogamisama.*

Conocí hace algún tiempo, asistí a sus conferencias y traté personalmente a Ogamisama, una mujer santa que realizó una gira de buena voluntad por casi todos los países del mundo, como abanderada de la paz. Ella enseñó a sus seguidores un MANTRAM por la paz mundial. El MANTRAM en japonés dice así :

NA—MYO—HO—REN—GE—KYIO.
(Na—Mio—Jo—Ren—Gue—Quio).

Las instrucciones dadas por ella para decir esta oración son estas :

- 1.— Palmotear dos veces las manos; cerrar los ojos ligeramente y elevar las manos juntas a la altura de los ojos.
- 2.— Cantar la oración audiblemente, no muy recio, pero con claridad.
- 3.— Repetirla por diez minutos.
- 4.— Al finalizar palmotear de nuevo dos veces las manos.

Esta oración es conocida especialmente en el Japón de donde es originaria Ogamisama.

*Mantram de
Ramakrishna.*

Ramakrishna, uno de los santos de Oriente más notables del siglo pasado, citado muchas veces en este libro tenía siete MANTRAMS favoritos :

- 1.— BRAHMA—ATMA—BHAGAVAN (El verdadero yo y el Dios personal son tres en uno y uno en tres).
- 2.— BHAGAVATA—BHAKTA—BHAGAVAN (Palabra, Devoto y Dios personal son tres en uno y uno en tres).
- 3.— BRAHMA—SAKTI—BRAHMA. (Dios el absoluto y la Energía creadora son uno y el mismo).
- 4.— VEDA—PURANA—TANTRA—GITA—GAYATRI. (Dios de las escrituras y textos sagrados).
- 5.— SARANAGATA—SARANAGATA. (Me refugio en Tí. Soy tuyo. Soy tuyo).
- 6.— NAHAM—NAHAM, TUHU—TUHU. (No yo. No yo. Sólo Tú. Sólo Tú).
- 7.— AMI—YANTRA, TUMI—YANTRA. (Yo soy la máquina. Tú el que me dirige).

*Mantram de
escuelas tibetanas.*

Algunas escuelas tibetanas emplean este MANTRAM :
OM, MANI, PADME, HUM.

La traducción literal sería: "Soy la joya del loto y en él permaneceré".

La flor de loto es el símbolo devocional más perfecto que escogieron los místicos orientales para significar la dependencia total, absoluta, plena, de todo el cosmos de Dios. Para manifestar también la dependencia del hombre y su íntima relación con el Todo.

En el loto, hay una parte central, a manera de un eje • de un punto cósmico que el hombre común lo desconoce, joya de infinito precio: Es en este punto esencialmente en donde se verifica la secreta unión entre Dios y el hombre, entre el Infinito y lo finito, entre la grandeza divina y la pequeñez humana. La fórmula MANTRICA expresa el deseo de permanecer siempre allí, en ese lugar, en ese punto esencial de convergencia de lo divino y lo humano.

Palabra por palabra significaría :

OM: El Poder Supremo.

MANI: Corresponde al Verbo o Segundo Logos, a quién se evoca con todo cuanto significa.

PADME: Son los arquetipos, las ideas germinales, los moldes primarios en los que se plasman todos los seres en la Mente Divina.

HUM: Es la Conciencia Cósmica Omnipresente.

Cherenz Lind en su libro AUM o Formulario del Poder, al hablar de este MANTRAM dice: "Esta alegoría debe ser colocada en lugar preferente entre las más bellas que ha producido la mitología. Encierra además un fondo de verdad que vale la pena estudiar, pues envuelve un profundo sentido espiritual mágico y físico. No se exagera al decir que resume todo un curso de cosmología en términos místicos. Alude al poder del sonido, el color y el número, que son las tres formas matrices del universo manifestado" "Tiene por número el 214 que es la suma total de las posibilidades funcionales en los planos de manifestación, en términos psicológicos" (12).

Mantram de escuelas induístas. Algunas escuelas induístas emplean este MANTRAM: OM, TAT, SAT. Esta fórmula MANTRICA equivale a decir: "Yo soy el que soy".

Palabras sagradas semejantes pronunció Yahvé en el Monte Sinaí cuando Moisés preguntó: "Cuál es tu nombre?" Y

Dios le respondió: "Yo soy el que soy". Así responderás a los hijos de Israel: EL YO SOY me manda a vosotros" (13).

Es pues la fórmula que expresa la ESENCIA DIVINA ABSOLUTA y evoca al Indefinible, al Indemostrable, al que existe en sí mismo y por sí, al Principio sin principio, a la Fuente y Origen de todo ser, al Padre de quien procede el Verbo de Dios y al Espíritu Santo, a la Existencia Absoluta inmanente, a Quién para Ser no necesitó de nadie, ni de sí mismo, porque nunca tuvo necesidad de ser, porque ES siempre. Para El no hay pasado. Para El no hay porvenir. El es en sí mismo y en todo, con actualidad absoluto, sin que medie un instante anterior o posterior.

Palabra por palabra significaría:

OM: El Poder Supremo.

TAT: La Suprema Esencia, la Realidad Absoluta, la Inteligencia Plena, el Espíritu en su realidad inmortal, el Néctar y Ambrosía, la Matriz Celeste en la que germina la vida.

SAT: El Reposo Eterno, la Quietud Inmanente, el Paraíso, el Motor Inmóvil.

Hay otras escuelas que emplean este otro MANTRAM :

OM, MUNI, MUNI
MAHA MUNI
SWAHA

Esta es una fórmula, una invocación del Poder Divino reflejado en su Verbo que forma una especie de nudo con el hombre, uniéndose a él para elevarle y comunicarle cuanto es y cuanto posee.

*Mantram
Kabalístico.*

La Kábala judía enseña la invocación de este MANTRAM que explica la más pura esencia divina: AIM, SOPH, AUR. AIM significa Pureza Absoluta. SOPH lo Ilimitado, lo Infinito. AUR la Luz en su ilimitado Poder.

Estas palabras designan la misma esencia divina indivisible e inaccesible a toda inteligencia creada, el gran Misterio de Dios que nadie puede penetrar.

El Tetragramaton.

El Tetragramaton es el Nombre sagrado, compuesto de las siguientes letras hebreas: Jod, Hé, Vau, Hé y cuyo conjunto es: JHVH. El hebreo primitivo no tiene vocales. Los monjes mazoretas, para indicar las vocales insertaron puntos den-

tro o bajo las letras cuadradas de la escritura que se efectúa de derecha a izquierda. Siguiendo esta regla puntuaron las cuatro letras del Nombre Sagrado y quedó así:

Je Ho Va H o también Ja H Ve H o simplemente YaHVe (H).

La Biblia repite este sagrado Nombre, más de seis mil veces, con el significado de: "Yo soy el que soy". La pronunciación del Santo Tetragrammaton estuvo prohibida a los israelitas. Frente a él demostraron pavor y angustia. Se empleó en la teurgia y en los exorcismos y conjuros, atribuyéndole un poder extraordinario. La verdadera pronunciación del Tetragrammaton, dicen los kabalistas judíos, es uno de los Arcanos de los Misterios. La sabía sólo el Sumo Sacerdote, quien pronunciaba el Sagrado Nombre cuando entraba el solo al Sancta Sanctorum, una vez en el año. En verdad, es muy difícil saber cuál fue la verdadera pronunciación no sólo del Tetragrammaton, sino de toda la Biblia hebrea por falta de vocales. La puntuación mazorética es sólo una guía.

IX.— MEDITACION EN AUM U OM.

De propósito, hemos dejado en último lugar la meditación en la palabra sagrada AUM u OM.

Se llamó la Palabra perdida, la Palabra que sólo podían pronunciar los altos iniciados y los hierofantes cuando oficiaban los ritos sagrados en sus templos. Hasta no hace mucho tiempo, esta Palabra no era conocida sino en determinados círculos espirituales y no se la escribía, sino se la enseñaba de Maestro a discípulo, cuando éste se encontraba debidamente preparado.

El día de hoy la emplean todos los que tienen algún conocimiento de las diversas técnicas de meditación oriental.

Algunas escuelas esotéricas ya sea por el profundo respeto que tienen a este MANTRAM; ya sea por cierta vanidad o autosuficiencia de sus Maestros y Fundadores, creyeron que podía ser suplida por otro equivalente y lo suprimieron de sus evocaciones MANTRICAS. Pero la gran mayoría de las escuelas tienen todavía este MANTRAM como la única fórmula de meditación. La escuela de Autorrealización prescribe este MANTRAM para sus meditaciones individuales o colectivas.

Origen y significado.

Vamos a explicar brevemente su origen y significado. OM o AUM es una palabra sánscrita conocida con anterioridad a la Trinidad Brahmánica: Brahma—Shiva—Vishnu.

Descompuesta en sus letras primitivas: A—U—M tiene el significado siguiente:

La A atlántica morfológicamente, designa el rayo de luz que contiene todas las ideas y todos los hechos de que tratan las ciencias. Esta letra corresponde al número uno, en el alfabeto hebreo. Es la primera letra de Adán. La segunda en el nombre de MARIA.

Para los alquimistas la A, era sinónimo de la piedra filosofal. A partir del Concilio de Nicea (año 325) la A aparece como símbolo de la divinidad de Cristo. El Apocalipsis por tres veces dice de EL: “Yo soy la A y la Omega (Alfa y Omega)” como símbolo de la divinidad de Jesucristo. La Liturgia mozárabe emplea también este símbolo: Alfa y Omega.

Cuando la A está unida a la U en la pronunciación se funden en la O. Esta es la razón por la cual se pronuncia este hierograma sagrado, como OM.

La A en griego, sánscrito y veda significa Unidad y Universalidad: Es como el eje, el círculo giratorio, la rueda radiante en la que giran todas las cosas.

La O y la U denotan la sensibilidad divina, la Luz Invisible a los ojos de la carne, el sonido inaudible a los oídos del cuerpo: el principio originario de la vista, del oído, del sabor.

La O es la tercera letra del nombre de Jesús el Verbo: ISHO, IPHO; la segunda del nombre del Espíritu Santo: ROuH—ALaHIM.

Es la letra clave que une todas las lenguas solares, corresponde al número 6 —número que las antiguas escuelas esotéricas denominaron— unidor, juntador, copulador. Su nota musical es FA. Su signo zodiacal Taurus. Su planeta Venus divino, en el cual el Angel es Hamiel, la Inteligencia Hagiél, el Espíritu Nogaél.

La M es la letra real de los alfabetos lunares. Aunque no corresponde al Principio Divino ni a la Divina Biología de la cual proviene toda vida; sin embargo expresa el origen natural de la fisiología embriogénica del mundo, del cual emana toda existencia en el tiempo.

No corresponde a la sabiduría de Dios en quien todo pen-

samiento es una eterna realidad; se relaciona no obstante, con la humana mentalidad en la que toda concepción es abstracta.

Su número es 40. Su color el verde mar. Su signo zodiacal es Escorpio. Su planeta Marte diurno, que tiene un doble ángel: Kamael, el Amor físico de la especie que gobierna la generación y Samael que preside la muerte. Grafiel es su Inteligencia; Mochimel su espíritu planetario.

En sánscrito esta letra expresa: El Tiempo, la Medida, la Luz reflejada, la reflexión, el agua.

En hebreo: El Poder Embriogénico, la evolución en el tiempo y en el espacio. La posibilidad y la interrogación (14).

AUM corresponde a la palabra hebrea A'MN, *AUM* y *AMEN*. que se ha traducido por AMEN, con el significado de "sostener, estar seguro, estar firme, apoyar".

En la Biblia se la encuentra a cada paso tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. En los Evangelios se repite unas setenta y tres veces. Palabra misteriosa, epílogo y síntesis de la vida de los siglos y de todos los sonidos cósmicos que afloran desde los confines de la eternidad, afirmación de toda la predicación, vida y obra salvadora de Cristo. Testificación plena, absoluta de la verdad.

Tiene las siguientes acepciones:

- a) Sello de un documento, de un pacto o alianza sagrada (15).
- b) Testimonio o afirmación o confesión de la verdad. (16).
- c) Deseo ferviente de que algo se realice (17).
- d) Significa el acatamiento de la voluntad divina (18).
- e) Palabra final de una oración o dexología para expresar el deseo de que cuanto se expresa tenga el pleno cumplimiento (19).

En la liturgia judaica de la sinagoga, y en las diversas liturgias cristianas orientales, griegas y latinas, se usa como una confirmación optativa final. En el rito judaico se canta o se recita como conclusión de las oraciones que dice el rabino, como respuesta o afirmación a las bendiciones del sacerdote. En la gran sinagoga de Alejandría al responder el pueblo AMEN, se agita una bandera como señal del pacto de Yahvé con su pueblo y de la protección sobre él.

La liturgia musulmana traduce AUM por AMIN y la usa en sus actos litúrgicos. En las cartas de los apóstoles se toma esta palabra en el sentido litúrgico de alabanza y bendición a Dios (20).

Otras veces expresa deseo, augurio, felicitación (21).

San Pablo atribuye una fuerza especial a esta palabra, que significa el SI que Dios ha pronunciado a todas sus promesas (22). Es la palabra de fe en el Dios verdadero.

*EL OM o AMEN
en Isaías y el
Apocalipsis.*

Hay dos pasajes del profeta Isaías el uno y el otro del Apocalipsis en que tiene esta palabra un valor especialísimo.

Isaías dice: "Aquel, que es bendito sobre la tierra, será bendito en el Dios AMEN. Y el que jura en la tierra, jurará en el Dios AMEN" (23).

Aquí el AMEN equivale a Dios—Verdad, Dios que no puede engañarse ni engañar, El que es, que conoce todo y que sólo El puede bendecir, según este conocimiento absoluto.

Juan cuando fue enviado por el Espíritu de Dios para proclamar su mensaje y dar testimonio de Jesús, debía escribir en estos términos a la Iglesia de Laodicea: "Esto dice el AMEN, el testigo fiel y veraz, el principio de la creación de Dios" (24).

En este texto del Apocalipsis, la palabra AMEN es un sustantivo cuya equivalencia o significación es la de Testigo, es decir, la persona que atestigua o da testimonio de lo que presenció.

Y acerca de qué atestigua el AMEN? Atestigua sobre el gran drama cósmico de la creación.

El AMEN es el Dios omnipotente, que actúa no sólo en los hechos que se desarrollan en el tiempo y en el espacio, sino en la eternidad.

Existe siempre, vive siempre, obra siempre.

Este Testigo fiel y veraz es, según la expresión del Iniciao Pablo: "La imagen de Dios invisible. Primogénito de toda criatura, porque en El fueron creadas todas las cosas del cielo y de la tierra, las visibles y las invisibles, los tronos, las dominaciones, los principados, las potestades: Todo fue creado por El y para El. El es antes que todo y todo subsiste en EL" (25).

Este mismo AMEN o Testigo fiel y veraz, principio de toda creación es descrito como Sabiduría por uno de los libros del Antiguo Testamento: "Antes que los abismos fuí engendrada yo; antes que fuesen las fuentes de abundantes aguas; antes que los montes fuesen cimentados; antes que los collados fuí yo concebida. Antes que hiciese la tierra, ni los campos, ni el polvo primero de la tierra, cuando afirmó los cielos allí estaba yo; cuando

trazó un círculo sobre la faz del abismo; cuando afirmaba arriba la región etérea y equilibraba las fuentes de las aguas; cuando fijó sus términos al mar, para que las aguas no traspasen sus linderos, cuando echó los cimientos de la tierra, estaba yo con El como Arquitecto, siendo siempre su delicia, solazándome ante El en todo tiempo, recreándome en el orbe de la tierra” (26).

Este testigo fiel y veraz, es descrito por Juan en el prólogo de su evangelio como el Verbo que al principio estaba en Dios. Que era Dios. Por quien fueron hechas todas las cosas y “sin EL no se hizo nada de cuanto ha sido hecho” (27).

Es principio de toda vida porque en EL estaba la vida. Es principio de toda luz mental y espiritual porque es “La LUZ” que luce en las tinieblas (28).

OM o AMEN la llamada cósmica. OM o AMEN es la llamada interna del que ama a la persona amada. Es el temblor de eternidad que palpita a través del tiempo y del espacio; es la vibración interpenetrante en todas las cosas; es la fuerza cósmica que mantiene en la existencia a todo cuanto existe, es la gloria de Dios manifestándose en toda la creación.

Cuando en la Meditación se repite este nombre, esta repetición es la llamada, el golpear continuo al corazón de este Dios que está presente ayer como hoy, aquí en el tiempo y en el espacio, en donde se desenvuelve el gran drama cósmico de nuestra fugaz existencia: Y más allá, en los insondables abismos de la eternidad, adonde apenas podemos asomarnos nosotros, insignificantes seres, para otear esos abismos en los cuales vive Dios su propia Vida.

La repetición de la Palabra Sagrada es como el conectar nuestro receptor interno para sintonizarnos con la onda divina.

La repetición de la Palabra Sagrada es como la transfusión de sangre a un enfermo en estado de coma. Yo, tú, todos, somos estos enfermos de espíritu que luchamos en el estado de coma espiritual, mientras no circula por nosotros la vida divina.

La repetición de la Palabra Sagrada en la Meditación, es como conectar el interruptor eléctrico para que se prenda la luz que está en el principio de toda luz y para que esta Divina Luz ilumine toda nuestra vida.

La repetición de la Palabra Sagrada es como radar que señala la meta segura al avión que viaja durante el día y la noche.

El radar con su señal intermitente une al avión y a la estación de tierra. Dios es esa estación firmemente anclada en su propia esencia; quien, para guiarnos en este plano, está emitiendo constantemente la divina señal para que la captemos con el radar de nuestro espíritu.

Aquí está la explicación del porqué la mística oriental requiere que en la Meditación se repita solamente el OM.

La repetición de la Palabra Sagrada tiene como finalidad, sintonizarnos con Dios.

En esta sintonía y solamente en ésta, se encuentra el secreto de nuestro progreso en el sendero espiritual. A nosotros, a tí, a mí, toca realizar el esfuerzo, la búsqueda de El. El en cambio, nos abre las puertas del reino, que es El mismo. Esto lo expresa Cristo en estos términos: "Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque quien pide, recibe; quien busca, halla; y a quien llama se le abre" (29).

Con la repetición de la misma fórmula mántrica durante la Meditación tratamos de identificarnos, esto es, de ser uno, con Aquel a quien invocamos.

El budista y el mahometano también practican la oración mántrica repitiendo al pasar las cuentas de su rosario esta fórmula: "Oh tú, joya, en la flor de loto". En esta fórmula: La joya es Dios. La flor del loto es la realización y equivale a decir: "Tú, oh Dios, en mí, . . . Tú, oh Dios en mí".

*AUM en el
Bhagavad Gita.*

El Bhagavad Gita, la Biblia oriental quiere que durante la Meditación se repita en silencio la mística palabra AUM. Pero antes, es preciso cerrar las puertas y ventanas del cuerpo, apartarnos del mundo exterior y concentrarnos internamente. "Cierra herméticamente todas las puertas del cuerpo, dice, a las que los hombres llaman avenidas de los sentidos. Concentra la mente en tu interno ser. Que tu yo permanezca en su interna morada completamente apartado del mundo exterior. Firmemente establecido, confortado por la yoga, repite en silencio la mística palabra AUM, símbolo de mi ser como Creador, Conservador y Destructor" (30).

Aquí la palabra Destructor, no tiene el significado de exterminador, demolidor que produce la ruina, sino simplemente de Fin de todas las cosas.

La filosofía oriental distingue los días y las noches de Brahma. Al apuntar el día de Brahma surgen todas las cosas de la inmanifestación a la manifestación. Dios entonces se convierte en el ALFA de la Biblia, en el Creador, en el Principio. Al llegar la noche de Brahma todas las cosas retornan de la manifestación a la inmanifestación. Dios entonces se convierte en la OMEGA de la Biblia, es decir, el Fin de todas las cosas.

Se disuelve el universo, pero un nuevo universo surge a la existencia de manos del Creador.

X.— MEDITACION MANTRICA EN LA MISTICA CRISTIANA.

La repetición de una misma fórmula durante la Meditación, no es extraña como se pensara a primera vista, en la mística cristiana.

Oración Mántrica de Cristo.

Esta oración mántrica la hizo el mismo Cristo, estuvo en uso en la Iglesia en todo tiempo y se la practica hasta hoy.

Mateo relata la oración que hizo Cristo en Getsemaní: “Padre mío si es posible, pase de mi este cáliz; sin embargo, no se haga como yo quiero, sino como quieres Tú” (31).

Repitió esta oración todo el tiempo que transcurrió entre el momento en que dejó a sus discípulos, Pedro, Santiago y Juan, a la distancia como de un tiro de piedra, hasta la traición de Judas. En esta oración expresa dos ideas fundamentales bajo una doble visión: La inminencia de su muerte y la entera sujeción a la voluntad salvífica del Padre.

Oración Mántrica de María.

Los pastores que visitan al Niño—Jesús recién nacido, en la gruta de Belén, contaron a la Virgen María las maravillas que habían presenciado. La Virgen: “Guardaba todo esto

y lo meditaba en su corazón” (32).

En qué meditaba? Pues, en aquello que acerca de su Hijo Divino se decía. Su mente, su corazón, su conciencia, todo su ser, se identificaban plenamente con cuanto decían las gentes acerca de ese Niño. En la repetición de esos mismos pensamientos encontraba todo su gozo.

*Oración Mántrica
del ciego
de Jerico.*

Había cerca de Jericó un ciego que pedía limosna a la vera del camino, que oyó el murmullo de la muchedumbre que pasaba y preguntó qué era aquello. Le contestaron que era Jesús Nazareno el que pasaba. Entonces se puso a gritar: "Jesús, hijo de David, ten piedad de mí". Los que iban a la cabeza, reprendieron para que callase. Pero él repetía con más fuerza el mismo grito, la misma invocación, la misma plegaria: "Hijo de David, ten piedad de mí" (33). Este es otro ejemplo de oración mántrica practicada por un alma necesitada. En esta oración había una identificación total entre la fe de aquel pobre enfermo y el poder de Cristo. Y esa oración repetida consiguió el milagro.

*Oración mántrica
de la Cananea.*

Otro ejemplo de oración mántrica es la que hizo la mujer cananea al pedir al Señor que su hija fuese liberada del tormento del demonio. Aquella madre desesperada gritaba: "Ten piedad de mí, Señor, hijo de David" (34).

El Señor, para probar su fe, no le contestó palabra, hasta que los discípulos se le acercaron y le rogaron, diciendo: Despídelas, pues viene gritando detrás de nosotros. Aquella mujer, según el relato evangélico, no cesó de repetir la misma invocación, hasta cuando el Señor le dijo: Oh mujer, grande es tu fe, Hágase contigo lo que tú quieres. Y desde aquel momento quedó curada su hija.

*Otras oraciones
mántricas.*

Oración mántrica es también la que hace el sacerdote alternando con la comunidad, al principio de la misa, cuando invita a orar: Señor, ten piedad de nosotros; Cristo ten piedad de nosotros. Esta invocación se repite por seis veces.

Desde los más remotos tiempos, están en uso las llamadas letanías en las que el oficiante hace una invocación y el coro responde varias veces la misma plegaria. Esta plegaria es diversa según a quien se dirige: Si es a Dios o alguna de las divinas personas el coro dice: Ten piedad de nosotros. Si es a un Santo, repite esta otra invocación: Ruega por nosotros.

Como el mahometano o el budista, el católico conserva como una de sus oraciones predilectas, el rezo del Santo Rosario.

En esta oración se repite muchas veces el Ave María, unas pocas el Padre Nuestro y la doxología a la Santísima Trinidad: Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. El Santo Rosario es también una oración mántrica.

La mística cristiana aconseja igualmente el uso de la Jaculatoria. Qué es la Jaculatoria? No es sino la repetición de una invocación a Dios o a los Santos.

Por fin, nuestros santos católicos emplearon también y aconsejaron esta oración. Santa Margarita María de Alacoque pidió al Señor que le enseñara lo que El quería que le expresara en la oración. Y el Señor le manifestó: "Decid nada más que estas palabras: Mi Dios, mi Unico, mi Todo. Vos sois todo para mí y yo soy toda para Vos".

Santa Juana Francisca Fremiot de Chantal consultó a su Director Espiritual, San Francisco de Sales, si sería conveniente en la oración suprimir todo razonamiento y permanecer en la simple vista de Dios y entregarse por completo a su voluntad. Recibió como respuesta: Os mando que os mantengáis simplemente: O en Dios o junto a Dios, sin probar de hacer cosa alguna y sin inquirir nada de El, sino a medida que El os exitare. No os volváis de ningún modo a vos misma, antes estaos allí cerca de El.

Probó entonces a hacer su oración mántrica en estos términos: "Mi Dios y mi Todo". Y después hizo esta confesión: Si pudiéramos repetir sólo estas palabras, jamás nos fastidiaríamos en la oración.

Recordemos, por último, que Cristo dió este consejo: "O-rando, dijo, no seáis habladores, como los gentiles, que piensan ser escuchados por su mucho hablar" (35).

Lo expuesto demuestra el uso constante de la oración mántrica en Oriente y Occidente.

Por lo que hemos dicho, si se sigue de cerca el método de meditación indicado, llegaremos a la conclusión de que meditar no es una cosa difícil, mucho menos imposible. Con un poco de esfuerzo y con el empeño ordinario que ponemos en llevar a feliz término una empresa importante, aprenderemos fácilmente a meditar. De esta manera nos pondremos en condiciones de resolver el problema más importante de nuestra vida: El encuentro con nosotros mismos.

CITAS :

- (1) Juan X, 30.
- (2) Juan XVII, 11.
- (3) Juan XVII, 21.
- (4) Mateo IV, 1, 2.
- (5) Mateo XIV, 23.
- (6) Aforismos 46 y 47.
- (7) Hechos IV, 12.
- (8) Págs. 187, 188.
- (9) Cor. Ibid. p. 193.
- (10) Gálatas II, 20.
- (11) Mateo VI, 32, 33.
- (12) Págs. 76 y 71. Ed. Kier. Santiago de Chile. 1948.
- (13) Exodo III, 14.
- (14) Confert. L' Archeométre. Saint—Yves D' Alveydre p. 189, 206.
- (15) Deut. XXVII. 14, 15.
- (16) Num. V, 16.
- (17) Judith X, 5.
- (18) Jeremías XI, 5.
- (19) II Esdras VIII, 6.
- (20) Rom. I, 25.
- (21) I Cor. XVI, 24.
- (22) II Cor. I, 20.
- (23) Isa. XLVI, 16.
- (24) Apoc. III, 14.
- (25) Col. I, 15—17.
- (26) Proverbios VIII, 23 — 31.
- (27) Juan I, 4.
- (28) Juan I, 5.
- (29) Mateo VII, 7 — 8.
- (30) Bhagavad Gita. Ed. Kier. Buenos Aires, p. 85.
- (31) Mateo XVI, 39.
- (32) Lucas II, 19.
- (33) Luc. XVIII, 40.
- (34) Mateo XV, 22.
- (35) Mateo VI, 7.

CAPITULO DECIMO.

DISTRACCIONES EN LA MEDITACION.

Ernesto Wood en su Curso Práctico de Concentración mental, capítulo séptimo, trata de los "visitantes intrusos", esto es, de los pensamientos e imágenes que vienen a nuestra mente sin ser invitados y nos distraen durante la Meditación (1).

Mente en blanco. No pocas escuelas orientales aconsejan "poner en blanco la mente", antes de la Meditación, como paso previo para evitar distracciones. Qué significa esto? Tratar de borrar cualquier pensamiento, cualquier idea, cualquier imagen que conserve la mente. Después de ésto, dicen, no antes, hay que meditar.

No aconsejamos "poner en blanco la mente" antes de la Meditación. En primer lugar, porque esto es desde el punto de vista práctico, imposible. Nuestra mente, apenas por brevísimos instantes puede dejar de pensar o recordar algo. Siempre está ocupada. Así como el ojo es para ver; así la mente es para recordar o crear ideas o proyectar imágenes. El sentido de la vista descansa cuando el cuerpo duerme; en cambio, la mente no descansa jamás, siempre está en constante actividad. Lo que importa entonces es encaminarla para que nos obedezca y se detenga allí donde queremos ubicarla.

En segundo lugar, el que medita tendría doble trabajo: "poner la mente en blanco" y luego enfocarla hacia Dios. Lo aconsejable, es pues, entrar directamente a la Meditación.

A continuación damos algunas indicaciones para evitar las distracciones durante la Meditación.

I.— HAY QUE ESPERAR QUE VENGAN LAS DISTRACCIONES

“Los visitantes intrusos” no dejarán de molestarnos no sólo cuando meditemos sino cuando realicemos cualquiera otra actividad.

El mismo Jesús en el desierto fue molestado por el intruso tentador con tres clases de tentaciones. El Buda también fue tentado antes de su iluminación. De los profundos abismos salieron y se congregaron los demonios enemigos de la Sabiduría y de la Luz, con sus piaras de pasiones, horrores, ignorancias y concupiscencias, con todos los engendros de las tinieblas y el temor, aborrecedores de Buda. Unas veces le tentaban ofreciéndole poderío, otras le representaban con burlonas dudas la Verdad como vana ilusión; llegaron los pecados capitales: El pecado de egoísmo, de la duda, la superstición, la sensualidad, la avaricia.

Estos intrusos sin embargo, no hicieron volver atrás ni a Cristo, el Hijo de Dios; ni al Buda el más grande de los iluminados.

De lo primero que debemos estar convencidos es que, durante la Meditación, nos asaltarán las distracciones.

II.— NO HAY QUE PERDER LA CALMA.

Muchos comienzan a meditar con entusiasmo; pero frente a las primeras dificultades que provienen de su falta de costumbre en estas prácticas, unas veces, otras de su inconstancia, otras de las distracciones que al comienzo son incapaces de evitarlas, pierden la calma y abandonan la Meditación.

La ansiedad y la inquietud es la ruina de la oración.

Recordemos nuevamente el ejemplo de Cristo en el desierto cuando fue tentado. Por tres veces, el tentador le invitó a quebrantar su riguroso ayuno de cuarenta días y cuarenta noches y por tres veces el Divino Anacoreta del desierto le rechazó, sin perder la calma, citando en cada ocasión un pasaje de la Sagrada Escritura que se relacionaba con cada una de las sugerencias del demonio. Vencido el tentador, acudieron los ángeles a servirle.

Igual cosa hizo el Buda cuando fue tentado, hasta que en el silencio del bosque resonó un grito y el seductor tropel de es-

píritus infernales se desvaneció con sus flamígeros estandartes que ondeaban en la noche bajo la luz de las estrellas.

En la Meditación buscamos la paz interior, esa paz que nos hará felices siempre. Esta paz tiene su precio que no es sino el esfuerzo que realicemos para permanecer tranquilos, cuando nos asaltan las distracciones durante la Meditación. No hay que violentar a la mente para tratar de dominarla. Apenas nos demos cuenta que se va en pos de los negocios, de los problemas familiares, de los planes trazados, de los quehaceres domésticos, de los asuntos profesionales, etc. volvamos a la Meditación que fue interrumpida. Repitamos el MANTRAM que hemos escogido.

III.— HAY QUE CONTINUAR LA MEDITACION.

“Los visitantes intrusos” no pueden, no deben hacer que dejemos la Meditación. Cuando recibimos una visita inoportuna que interrumpe una ocupación importante a la cual hemos consagrado nuestro tiempo, interiormente deseamos que esa visita se termine y luego continuamos el trabajo que quedó interrumpido.

Hay que seguir esta regla cuando nuestra Meditación se vea interrumpida por las distracciones.

Cuando estamos realizando un trabajo que requiere todo nuestro tiempo y en ese momento nos interrumpe una llamada telefónica; al mismo tiempo que escuchamos la llamada, continuamos aquel trabajo. Esto es lo que debemos hacer cuando seamos interrumpidos durante la Meditación por las constantes llamadas telefónicas de los sentidos, de la imaginación o de la mente. Ninguna llamada por importante que parezca, se iguala a la necesidad de meditar.

El único esfuerzo que tenemos que hacer es volver a la Meditación. Esta simple vuelta es suficiente y es el acto más efectivo.

IV.— NO ACORTAR EL TIEMPO DE MEDITACION.

Para muchos principiantes, la mejor solución cuando no pueden evitar las distracciones, puede ser ésta: Acabar pronto.

Esto es una ilusión. Si nos hemos propuesto meditar por una hora o por media hora, debemos ser fieles a este horario.

“Los visitantes intrusos” no deben hacernos quebrantar nuestro propósito.

Cómo juzgaríamos a la persona que para evitar resolver un problema que está obligada a solucionar, posterga cada día la solución y no le dedica el tiempo necesario? Cómo juzgaríamos a aquel que, lejos de tomar una resolución en un asunto importante, no la toma nunca?

V.— SEGUIR LAS REGLAS QUE SE HA SEÑALADO PARA MEDITAR.

Si seguimos con cuidado las reglas que se dió en el Capítulo que trata acerca de "Cómo Meditar", las distracciones se evitarán en gran parte.

Hemos dicho que la Meditación MANTRICA es la mejor. Si repetimos el MANTRAM que hemos escogido durante toda la Meditación, "los visitantes intrusos", se irán sin mayor dificultad y comenzaremos entonces a gozar de la paz y bienaventuranza que nacen del encuentro con Dios en el templo de nuestro ser.

CAPITULO UNDECIMO.

RESULTADOS DE LA MEDITACION.

El fenómeno místico.

Al cambio, a la transformación que, poco a poco, se opera en las profundidades del espíritu mediante la práctica constante de la Meditación, podríamos llamar: “El fenómeno místico”, “la experiencia mística”.

Este “fenómeno místico”, esta “experiencia mística” son indescriptibles e inenarrables. El lenguaje humano no es apropiado para describirlos. “Aquello que se siente y ve, no se puede decir por ninguna lengua por razón de su alteza, bondad, hermosura, limpieza y nobleza”, dice García de Cisneros (1).

Tales experiencias sólo son comparables a la que tuvo el Gran Iniciado Pablo después de su iluminación en el camino de Damasco. Con profunda humildad, en tercera persona cuenta lo que le sucedió entonces, en estos términos: “Sé de un hombre en Cristo (es él mismo) que hace catorce años si en el cuerpo, no lo sé, Dios lo sabe —fue arrebatado hasta el tercer cielo; y sé que este hombre si en el cuerpo o fuera del cuerpo, no lo sé, Dios lo sabe— fue arrebatado al paraíso y oyó palabras inefables que el hombre no puede decir” (2).

Y por qué no puede decir el hombre? Porque nada de lo sublime, de lo inefable, de lo perfecto, de lo eterno, de lo infinitamente bueno puede traducirse en palabras.

La descripción que puede hacer quien ha tenido una "experiencia mística" no es sino pálida sombra de lo que experimentó.

Acción de la gracia.

Qué poder mágico tiene la Meditación? Nos sintoniza con Dios, ya lo hemos manifestado. Al realizarse esta sintonía con la onda divina, como consecuencia natural comenzamos a participar de Todo lo que El es. Esta participación está en relación directa con nuestro mayor o menor acercamiento a El.

Esta participación no se restringe al plano espiritual solamente, sino a todos los planos. Cuando una esponja se introduce en agua, es interpenetrada por todos sus poros. Esto acontece con el hombre. Esta interpenetración le hace participar de todo lo que Dios es. Esto es lo que, en términos teológicos, se llama "acción de la gracia".

Esta "acción de la gracia" se extiende primero a la mente a la cual la ilumina con la luz de la Sabiduría e Intuición, y a la Voluntad, a la cual eleva para colocarla fuera y sobre toda ley y para hacerla actuar con la libertad de los hijos de Dios. Pues la ley, según la expresión de San Pablo, "no es para los justos, sino para los inicuos, para los rebeldes, para los impíos y pecadores, para los que carecen de religión y profanos . . ." (3).

En la parte física.

En segundo lugar, esta "acción de la gracia", actúa en la parte física del hombre.

Y de qué manera?

En la Meditación profunda, la respiración se aquieta, las palpitations del corazón se reducen, los pulmones casi no trabajan porque no tienen necesidad de purificar sangre impura que viaja desde las partes más lejanas del cuerpo al corazón, la digestión, el metabolismo y las demás funciones del cuerpo se reducen. Es como si a una máquina que funciona aceleradamente, se la sometiera a un ritmo muy lento de trabajo. Los sentidos, con excepción del oído, están interrumpidos. El desgaste funcional de los distintos órganos del cuerpo y las tensiones del sistema nervioso, se anulan casi por completo. Este descanso, esta tregua, esta inmovilidad del cuerpo físico está en relación directa con la profundidad de la Meditación.

En algunos plexos.

La filosofía oriental enseña que, además del cuerpo físico el hombre tiene el cuerpo etérico y el cuerpo astral o cuerpo de deseos.

En el cuerpo astral están localizados a lo largo de la columna vertebral, los siete chakras que corresponden a los plexos y glándulas del cuerpo físico.

Estaría fuera de lugar detenernos en explicaciones detalladas que no serían entendidas por parte de quienes no están familiarizados con estos estudios. Señalemos solamente algunos fenómenos que produce la Meditación sobre algunos de estos CHACRAS:

El plexo solar es el de las emociones, de los deseos y sentimientos. En él se generan todas las funciones inferiores del cuerpo: deseo de comer, de beber, de procrear. Este centro mueve a los inferiores del sacro y del coxis y actúa en ellos. Es el intermedio que conecta la vida superior y la inferior; necesariamente pasan por él, las fuerzas de la naturaleza inferior del hombre y se transmutan los deseos animales inferiores en superiores. Por la Meditación, el hombre alcanza a comprender la función específica de este centro de fuerza de la vida emocional, descubre que es el causante de la mayor parte de las dificultades de su naturaleza inferior y se esfuerza luego en trabajar para que su vida emocional se transmute en vida superior.

En los chakras más importantes. Para los filósofos orientales la vida de Dios es triple y se manifiesta en la energía del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Es el principio de actividad de todos los seres sin excepción, incluyendo naturalmente al hombre en sus diferentes planos y en todos los estados de conciencia. Se vincula con él mediante un triple hilo o sendero.

En el primero se manifiesta como dador de Vida, de Espíritu, de Energía; en el segundo, da la conciencia o poder de inteligencia para que el poder del Espíritu reaccione y responda; en el tercero, actúa sobre su cuerpo.

Bajo el primero de estos aspectos, por la Meditación, Dios actúa directamente en la glándula pineal cuya proyección o reflejo se proyecta en el CENTRO CRISTICO O TERCER OJO. Aquí se obtiene la Iluminación. Esta es la razón por la cual en la Meditación se ha de tener la mirada interna y la conciencia centradas en ese lugar.

Bajo el segundo aspecto o conciencia, se hace contacto con el CENTRO CARDIACO y se obtiene el conocimiento y la conciencia de Hijo de Dios.

Bajo el tercer aspecto se vincula con el CENTRO DEL COXIS que es el manantial principal de la actividad corporal y de la personalidad. Por la Meditación estos centros o CHACRAS se activan intensamente y se manifiesta la acción divina en todas las fases de la actividad del hombre. Se despiertan y se agudizan sus sentidos superiores y comienza a vivir la verdadera vida.

En el espíritu. Pero donde sobre todo se manifiestan los logros de la Meditación es en el espíritu. Pero volvamos a recordar que, cuanto digamos será sólo una pálida sombra de lo que es y significa la "experiencia mística".

El hombre común, que sólo ha vivido la vida rutinaria de trabajar, dormir, comer, divertirse, viajar, gozar, descansar, etc., no está en condiciones de entender, menos de vislumbrar siquiera los verdaderos goces del espíritu: "El hombre animal, dice el Iniciado Pablo, no percibe las cosas del Espíritu de Dios; son para él, locura y no puede entenderlas, porque hay que juzgarlas espiritualmente" (4).

Uno de los mayores goces del espíritu es pensar y saber que el gran cosmos con sus miríadas de astros y planetas, con sus millones y millones de galaxias, con sus resplandecientes soles, con sus incontables estrellas de toda magnitud, no son como las notas separadas de una gigantesca orquesta, sino todo, absolutamente todo tiene un hilo secreto que lo une: La divina omnipresencia.

Todas las criaturas entonces, nosotros, tú, yo, no somos notas aisladas en esta gran sinfonía; somos partes de ese inmenso Todo, partes que el Padre Bendito nos hizo necesarias para el Todo, como el Todo es necesario para cada una de sus partes.

La Meditación nos hace vivir esta gran sinfonía de la unidad cósmica. Este gran sentido de unidad lo tienen todos los espíritus realizados.

San Francisco de Asís, San Antonio de Padua, los grandes Santos y Maestros de Oriente, todos, sintieron el gozo de la hermandad universal, hermandad que no se restringe a los seres de la misma raza o religión sino a todos los hombres, a todos los demás seres y a todas las cosas. Consecuencia lógica de la con-

ciencia que nace en nosotros de la omnipresencia divina, es *sentir* la presencia bendita de Dios en cada ser, en cada átomo, en cada partícula del cosmos. Esta conciencia nos hace vivir la gran fraternidad Universal. El Bhagavad Gita, la Biblia oriental, a esta visión cósmica, fruto del conocimiento divino, llama "el secreto de los secretos, el misterio de los misterios, la sabiduría que una vez comprendida plenamente confiere la iluminación suprema".

"En verdad te digo ¡Oh Arjuna, a tí y a cuántos vendrán después, que quien libre de ilusión Me conoce por ABSOLUTO ESPIRITU y me ama de todo corazón, con todo su entendimiento y alma, verdaderamente Me conoce. Y al conocerme, lo conoce todo y adora y ama al UNO en TODO" (5).

Uno de los signos del hombre que no vive en sintonía con Dios es su sectarismo, su falta de apertura, su fanatismo religioso que le cierra dentro del cascarón de sus propias concepciones y le hace pensar que sólo él y nadie más que él y su secta tienen el patrimonio de la Verdad. El hombre realizado tiene la conciencia abierta y libre, absolutamente libre con la libertad de los seguidores del Señor.

Luz de Sabiduría. La Meditación nos abre paso a la Sabiduría. No digo ciencia, porque la ciencia presupone el conocimiento adquirido a través del estudio de libros. La Sabiduría es mucho más que eso, es ese conocimiento que llega a nosotros directamente desde la Fuente de todo saber: Dios.

Este conocimiento se llama también iluminación porque el hombre no hace sino abrir los ojos del alma para ver la luz que viene de El y para vivir en esa Luz y para actuar en ella. En este conocimiento, la parte activa y más importante procede de Dios. Cómo se explica que hombres iletrados, pescadores ignorantes como los Apóstoles, hicieron crujir en sus cimientos el imperio de los Césares? Cómo se explica que la filosofía que enseñaron, calara profundamente en las mentes y conciencias de los judíos que tenían sobre sí, el peso de siglos de tradición que reconocía sólo la ley de Moisés?

Cómo se explica que, un Cura de Ars que a duras penas aprobó los estudios de Seminario para ordenarse sacerdote, haya sido el polo de atracción y el oráculo de teólogos, obispos, cardenales, etc.? Cómo se explica que, en el Oriente, Maestros Samnyasins, Renunciantes, pobres, desnutridos, harapientos, recorran

pueblos y ciudades con un cuenco en la mano y sin ningún otro libro que ellos mismos y lleven la LUZ a millares de hermanos? Cómo se explica que esas experiencias místicas que no se encuentran narradas en ninguna Escritura Sagrada, sean expuestas por místicos de Oriente y Occidente?

La respuesta es sencilla. La explicación está en que: Quien camina en la LUZ, quien ve la LUZ, quien sabe por propia experiencia lo que es la LUZ — esa LUZ de la cual nos habla Juan en el Prólogo de su Evangelio: “LUZ verdadera”. “LUZ que luce en las tinieblas”. “LUZ que es vida”: Quien está en sintonía con esa LUZ, naturalmente ilumina y conoce los secretos de Dios.

Intuición. Este conocimiento se llama también INTUICION, porqué? Porque para obtenerlo no hace falta razonar, discurrir, argumentar. Este conocimiento es un simple “mirar” a Dios, gozar en EL y por EL y vivir de EL.

¡Qué distinto es el saber y entender de quien intuye la pura Verdad en Dios y del que conoce la verdad de oídos por terceras personas!

Este conocimiento que la Biblia Cristiana llama Sabiduría es “un hábito del poder divino, una emanación pura de la gloria de Dios omnipotente, es el resplandor de la luz eterna, el espejo sin mancha del actuar de Dios, imagen de su bondad. Siendo una, todo lo puede y permaneciendo la misma, todo lo renueva y a través de las edades se derrama en las almas santas, haciendo amigos de Dios y profetas . . . Es más hermosa que el sol, supera a todo el conjunto de las estrellas y comparada con la luz, queda en primer lugar . . . Es más ágil que cuanto se mueve, se difunde su pureza y lo penetra todo . . .” (5).

Amor Puro. La Meditación nos abre el camino hacia el Amor Puro. Dios es Amor. Esta palabra, yo creo, la más grande y significativa que ha creado el idioma humano, debe ser bien comprendida. Como todo cuanto viene de Dios y va a El, abismo Insondable de Gozo y Bienaventuranza, esta palabra apenas expresa lo que en realidad es.

El Amor es paciente espera del ser amado: No es violencia, impetuosidad, arrebató, pasión, fogocidad, excitación. Quien ama de verdad, se detiene a las puertas del corazón y espera que el ser a quien se dirige, le abra. No hay frenesí, ni ceguedad.

El Amor es renunciación a todo interés, a toda comodidad, a todo apego, aún más, es renunciación al propio "yo". Quien ama realmente no tiene otra voluntad, ni otra mente, ni otra conciencia que la del ser amado.

El Amor es identificación absoluta. Fruto de esta identificación es la total armonía del que ama y de aquél a quien ama.

Quien ama de verdad a Dios puede decir como Cristo al Padre: "Tu y Yo somos uno". Quien ama de verdad a sus hermanos, no sólo estará dispuesto a dar, sino que dará cuanto tiene, aún la propia vida.

El Amor es justicia y verdad. Quien ama verdaderamente a nadie puede engañar, con nadie comete injusticia.

El Amor confía siempre y siempre disculpa. No importa que, aquél a quien se dirige no comprenda al ser amado, no importa que le desprecie, que quizá le ofenda, que le agravie, le insulte, le menosprecie, le humille, le hiera y le lastime . . . Siempre estará dispuesto a exclamar como Cristo: "Padre, perdónales porque no saben lo que hacen" (6).

A través de la Meditación la conciencia se abre, el corazón se ensancha para abrazar a todos sin excepción: Ese Amor pequeño, restringido, limitado a una o dos personas, o cuando más a la familia, se agiganta hasta convertirse en una llamarada cósmica que todo lo abraza.

Es lógico que así sea porque cuando vibramos en el Amor de Dios, toda limitación desaparece.

El Amor es Vida. Vida divina eterna, verdadera. Quien no ama está muerto. Por esto dice Juan, el Apóstol del Amor: "No amar es quedarse en la muerte, odiar al propio hermano es ser un asesino, y sabéis que ningún asesino conserva dentro la vida eterna" (7).

A través de la meditación se obtiene paz verdadera, gozo completo, alegría permanente, armonía universal, equilibrio constante. En una palabra, se obtienen todos los bienes. Hay que advertir sin embargo, que quien es constante en practicar la meditación no se convierte en un ser excéntrico, desadaptado, incapaz para afrontar los problemas de la vida diaria; al contrario, es un ser altamente dinámico, enérgico, agresivo ante las dificultades.

El día de hoy, meditar no es como puede creer la mayoría de gentes que vive una vida materialista, una ocupación propia de monjes o de monjas o de ociosos que buscan este medio de es-

cape de la acuciante actividad diaria.

Hoy, comienza a meditar mucha gente, inclusive quienes parecen tener ocupaciones incompatibles con esta práctica. Meditan empresarios de grandes empresas. Meditan políticos. Meditan gobernantes. Meditan profesionales. Meditan científicos. Meditan estudiantes, señoras, amas de casa, viejos y jóvenes, etc. Ya no es cosa desusada, ni extraña que, de tiempo en tiempo, periódicamente, se dicten cursos, conferencias, charlas sobre Concentración y Meditación. A nadie llama la atención que en Universidades, Colegios, Teatros se aborden estas cuestiones. Frecuentemente se desplazan de las distintas escuelas orientales, Maestros e Instructores que traen el mensaje de tales conocimientos a esta nueva humanidad ahita de adelanto material y hambrienta de un alimento espiritual substancioso.

CITAS :

- (1) Ejercitaciones. Cap. 30 citado por Y. G. Arintero en el Libro "Cuestiones Místicas". La BAC. p. 154, — Nota
- (2) II Cor. XII, 2, 4.
- (3) I Tim. I, 9.
- (4) I. Cor. II, 14.
- (5) Sabiduría VII, 25 — 29.
- (6) Luc. XXIII, 34.
- (7) I Joan. III, 15.

CAPITULO DUODECIMO.

SAMADHI, EXTASIS, NIRVIKALPA SAMADHI.

Los Evangelistas Mateo, Marcos y Lucas narran un hecho excepcional en la vida de Cristo: Su transfiguración.

Jesús en compañía de Pedro, Santiago y Juan, subió a un monte alto y en presencia de estos testigos se transfiguró. Su rostro brillaba como el sol, sus vestidos se volvieron resplandecientes, muy blancos como la luz, como no los puede blanquear lavadero sobre la tierra (1).

Cuando bajó Moisés de la montaña del Sinaí traía en sus manos las tablas del testimonio y su faz aparecía radiante. Aarón su hermano y todos los hijos de Israel tuvieron miedo de acercarse a él, que deslumbraba por la claridad de su rostro. Su aura astral era visible a todos después del contacto con Yahvé. Esta visión de los tres discípulos y la claridad visible del aura de Moisés nos dan una idea de uno de los frutos de la meditación.

Cuando el espíritu se adentra en las insondables profundidades de ese abismo de luz, gozo y bienaventuranza que es Dios, no puede menos que experimentar esa gloriosa transfiguración, consecuencia natural de ese contacto. Y adquiere la plena conciencia divina.

*EL SAMADHI,
experiencia
difícil de
describir.*

Resulta imposible describir este estado. No hay palabras adecuadas. La mística cristiana lo denomina EXTASIS, los orientales SAMADHI. El gran místico oriental Ramakrishna entraba frecuentemente en este estado.

El mismo cuenta como Chaitanya Deva, una Encarnación del divino amor, caía en SAMADHI: "Solían ser", dice, "tres sus estados de conciencia en el éxtasis. Primero, conciencia del cuerpo denso y sutil (cuerpo astral); en ese estado repetía el nombre del Señor y cantaba sus alabanzas en el sankirtan. Segundo, conciencia del cuerpo causal sólo. En tal estado se embriagaba de dicha extática y reteniendo conciencia parcial de lo externo, bailaba en compañía de otros bhaktas (devotos). Tercero, conciencia del ABSOLUTO (Dios); penetraba en el más alto reino de SAMADHI, elevándose por encima de toda sensación consciente y su cuerpo quedaba como muerto" (2).

*SAMADHI en
la Biblia.*

El iniciado Pablo, después de su conversión en el camino de Damasco, cuando dialogó con él, el mismo Cristo resucitado, tuvo durante su vida visiones y revelaciones a las que se refiere en sus cartas. Con la modestia propia de las grandes almas que no cifran su gloria en los hechos extraordinarios con los que estuvieron familiarizados, describe en estas frases, una de las experiencias místicas más notables: Su SAMADHI, durante el cual escuchó voces y palabras que un mortal es incapaz de describir: "Sé de un hombre en Cristo (es el mismo Apóstol)" —dice— "que hace catorce años —si en cuerpo o fuera del cuerpo no lo sé, Dios lo sabe— fue arrebatado al paraíso y oyó palabras inefables que el hombre no puede decir" (3).

Todo el Apocalipsis no es sino una patética descripción del supremo éxtasis que vivió Juan, el discípulo más amado de Cristo y que transcribió luego. "Yo, Juan vuestro hermano", dice, "hallándome en la isla de Patmos, por la palabra de Dios y por el testimonio de Jesús, fui arrebatado en espíritu en el día del Señor y oí tras de mí una voz fuerte, como de trompeta que decía: LO QUE VIERES ESCRIBELO EN UN LIBRO" (4).

Su experiencia mística que, sea dicho, de paso, tiene su aplicación, a los hombres, es el mejor patrimonio que Juan dejó a sus hermanos.

Las descripciones que hacen los profetas del Antiguo Tes-

tamento: Isaías, Jeremías, Ezequiel, Daniel etc., en forma de nubes densas, remolinos de fuego, bronce en ignición, tronos altos y sublimes, serafines que se cubren con sus alas cegados por la gloria de Dios etc. son transcripciones literales de las visiones y revelaciones que tuvieron en un estado de verdadero éxtasis.

SAMADHI en las vidas de casi todos nuestros santos, están llenas de estas experiencias que la teología mística llama EXTASIS.

En el EXTASIS la luz de la inteligencia y el amor del corazón se centran con tal intensidad en la visión de Dios que el espíritu queda ajeno a cuanto le rodea, con la mirada interna fija en el objeto de su arrobamiento. Por una especie de alquimia divina, la mente iluminada por la luz de Dios, se transforma en embriagante amor; y a su vez, el Amor se convierte en Luz que embriaga el espíritu con claridad inefable. Esto lo expresa el Santo más grande de todos los tiempos, Francisco de Asís, en estos términos: "Tengo el corazón ardiendo de Amor y traspasado. La mente vestida de Tí, es Amor".

En la esencia divina como en una gran pantalla cósmica, el espíritu puede abarcar con una sola mirada, gozar y sentir, todos, absolutamente todos los sucesos que desfilan en el tiempo, lo que fue ayer, lo que es hoy, lo que será mañana, el crecimiento, evolución y desaparición de los seres en los insondables abismos de la eternidad de Dios, el palpitar de millones de electrones del mundo físico, todos los elementos, todos los planos, todos los sistemas planetarios, todos los seres Lo que es más aún, el espíritu siente y vive en toda su intensidad el gozo de la bienaventuranza de sentirse hijo de Dios, de Aquel Ser, tan grande, tan perfecto, tan dulce, tan amable, tan sabio, tan bueno, tan misericordioso cuya esencia se resume en esta mágica palabra: AMOR.

Frente a estas experiencias que no tienen paralelo en el plano físico en el que vivimos y que sobrepasan toda comparación, todas las almas que de una o de otra manera las vivieron, prefieren el silencio o apenas hablan unas pocas palabras.

Se encontraba el monje de Asís en Santa María de los Angeles e iba a tener una cena frugal con Santa Clara, sus monjes y monjas. Al momento de servir el primer alimento, Francisco empezó a hablar de Dios con tal suavidad, elevación y dulzura que todos los presentes cayeron en tal éxtasis que las gentes de

Asís, de Betonna y de las comarcas vecinas vieron que Santa María de los Angeles y todo el monasterio y el bosque cercano, parecían arder con un gran fuego que consumía Iglesia, albergue y bosque. Pero no había fuego físico alguno, sino era el fuego de Dios, el fuego del Espíritu Santo, que consumía aquellas almas y que visiblemente se manifestaba bajo la forma de un gran incendio que consumía toda la comarca.

Muchas veces, tuvo el Santo, estas experiencias con sus frailes compañeros.

Una experiencia extraordinaria.

En el SAMADHI, prácticamente cesan las funciones del cuerpo físico. El espíritu comienza a vivir a plenitud su vida, desligado del impedimento de los lazos de la materia.

Así, libre, completamente libre, entra a través de la divina omnipresencia, en comunión con todos los seres y con todas las cosas.

Por ser excepcional, transcribo a continuación, la narración del SAMADHI que en su Autobiografía cuenta Paramahansa Yogananda, después de su iniciación: "Mi cuerpo", dice, "se inmovilizó completamente, como si hubiese echado raíces, el aliento salió de mis pulmones, como si un pesado imán me lo extrajese. El alma y el cuerpo cortaron sus ligaduras físicas y fluyeron en mi cuerpo cual torrente de luz que emergía por cada uno de mis poros. Mi carne estaba como muerta, y sin embargo, en mi intensa lucidez, me dí cuenta de que nunca antes había esta tan vivo como en aquel instante. Mi sentido de identidad no estaba ya confinado cósmicamente a un cuerpo, sino que abarcaba todos los átomos circundantes. La gente de las distantes calles parecía moverse sobre mi propia y distante periferia. Las raíces de las plantas y de los árboles surgían bajo una tenue transparencia del suelo, y podía darme cuenta de la circulación interior de sus sabias Todos los objetos dentro de mi visión temblaban y vibraban como si fueran películas de cine Un mar de gozo irrumpió en las riveras sin fin de mi alma. Entonces comprendí que el Espíritu de Dios es inagotable felicidad. Su cuerpo es un tejido de luz sin fin. Un sentimiento de gloria creciente brotaba de mí y comenzaba a envolver pueblos y continentes, la tierra toda, sistemas solares y estelares, las nebulosas tenues y los flotantes universos. Todo el cosmos, saturado de luz, como una ciudad vista a lo lejos en la noche, fulgía en la infinitud de mi ser. Los preciosos contornos de sus masas se esfumaban algo en sus

extremos más lejanos, en donde podía ver la suave radiación nunca disminuía. Era indescriptiblemente sutil; mientras que las figuras de los planetas parecían formadas de una luz más densa. La divina dispersión de rayos luminosos provenía de una Fuente Eterna, resplandeciendo en galaxias, transfigurada en inefables auras. Una y otra vez ví los rayos creadores condensarse en constelaciones y luego disolverse en hojas de transparentes llamas. Por medio de una rítmica versión, sextillones de mundos se transfiguraban en diáfano brillo y el fuego se convertía en firmamento Escuché resonar la creativa voz de Dios como OM, la vibración del Motor Cósmico" (5).

Difícil es encontrar, ni en la literatura, ni en la mística oriental una descripción tan viva y patética de una experiencia espiritual. Sólo quien ha tenido tales experiencias es capaz de comprenderlas y valorarlas. Pero tengamos presente que estas experiencias no son privativas o privilegios de los santos; las podemos tener todos, si meditamos con perseverancia.

Frente a estas experiencias, cuán pequeños! cuán limitados! cuán insignificantes se presentan nuestros diarios problemas! esos problemas que nosotros mismos los buscamos, los creamos, los enredamos!

*En los umbrales
de la muerte.*

Recibí una carta de un joven, de esos que son el prototipo de todos los jóvenes de nuestro tiempo que se encontró al borde de la muerte, y que volvió desde lejos, de muy lejos de los linderos de esta vida mortal a continuar viviendo: "me sentí feliz", dice, "porque creía que estaba muerto". Cuando se dió cuenta de que vivía, sintió una gran desilusión. La misma desilusión sienten quienes han vuelto a vivir, cuando se han encontrado lejos, muy lejos de esta vida mortal entretejida de tantas complicaciones.

Yogananda después de su experiencia confiesa: "Con desilusión casi insufrible, me di cuenta de que mi infinita inmensidad, se había perdido. Una vez más estuve confinado a la humillante limitación de una caja corporal, no tan cómoda para el espíritu. Como hijo pródigo, había huido de mi hogar macrocósmico encarándome a mí mismo en estrecho microcosmo" (6).

Cada día podemos aproximarnos por la Meditación a ese Océano Infinito de Gloria y de Bienaventuranza y sentir la bendición de su presencia, bendición que no tiene parangón con nada,

absolutamente con nada. También nosotros experimentaremos si- quiera por breves momentos el gozo inefable de los espíritus que han tenido la experiencia mística de un SAMADHI.

Debemos tomar conciencia eso sí, que la vida presente se nos ha dado para acumular experiencias que nos hacían falta, para descubrir con nuestro propio esfuerzo el reino del cual somos herederos, para justificar la recompensa de la bienaventuranza a la cual todos estamos llamados.

**NIRVIKALPA
SAMADHI**
en la Biblia.

La Biblia nos relata algunos ejemplos. Del patriarca Enoc, padre de Matusalén, se hace este breve elogio: “anduvo constantemente en la presencia de Dios y desapareció, pues se lo llevó Dios” (7).

El patriarca, en recompensa de su fidelidad a Dios, cuando hubo de abandonar la vida presente, no sufrió como los demás mortales, ningún dolor, ni temor, ni angustia, sino que, conscientemente, entró en el supremo éxtasis de la comunión con Dios. La conciencia divina con la cual estuvo sintonizado, en el momento de la muerte física, se manifestó en toda su gloria, de modo que no sintió el paso del estado de vida en cuerpo físico al estado de bienaventuranza. Esto es lo que los orientales llaman el NIRVIKALPA SAMADHI o Supremo Extasis.

Elías, el más grande de todos los profetas, no pasó por la experiencia real de la muerte física sino que pasó directamente al Supremo Extasis del divino encuentro que la Biblia relata en estos términos: “Y he aquí que un carro de fuego, separó a uno de otro (a Elías de Eliseo) y Elías subía al cielo en el torbellino” (8). El gran profeta vivió su experiencia final en un fuego divino abrazador que consumió en un instante, toda la escoria de sus limitaciones humanas y entró en el Océano de Amor Infinito que constituye la bienaventuranza.

Ejemplo singularísimo ofrece el NIRVIKALPA SAMADHI de la Virgen María que no experimentó la muerte con ninguna de sus ansiedades sino que pasó directamente al estado de bienaventuranza, es decir, de expansión de su conciencia de mujer Virgen y Madre de Dios, al goce de cuanto es y cuanto representa la Divina Conciencia.

Los orientales, cuando se refieren a la muerte física de sus Maestros, siempre se refieren y con razón a su NIRVIKALPA SAMADHI. Para ellos, no es nada extraño que un hombre que

vivió con su conciencia puesta en Dios y para Dios, en el momento de la muerte física, este mismo estado de conciencia, por así decir, se amplifique y adquiera su plenitud en la gloria de los bienaventurados.

*NIRVIKALPA
SAMADHI por
la meditación.*

Todos los que, por la meditación, adquieren el hábito de sintonizarse con Dios durante su vida, tendrán también su NIRVIKALPA SAMADHI, en proporción a su fidelidad en saber abrir diariamente con las llaves de la

meditación, las puertas del reino que cada uno lleva dentro de sí. Esta experiencia final que cierra el episodio de la vida presente, es el Supremo Extasis, la liberación final de las cadenas que nos atan a la vida presente. Es la liberación consciente, voluntaria, querida. Liberación que no es sino la entrada en el eterno descanso, en la paz verdadera, en el gozo sempiterno. Quién no desearía que aquel momento incierto y a veces tan temido para la gran mayoría de los hombres que se llama agonía, es decir, lucha entre la vida del cuerpo que quiere prolongar su existencia y el espíritu que busca su liberación, sea un momento de gozo, de paz, de bienaventuranza? Todos podemos tener este estado de conciencia, a cambio de nuestra perseverante búsqueda de quien es la Suprema Felicidad, mediante la meditación asidua. Esta no es una simple teoría sino la realidad. Si tú quieres, puedes hacer la prueba.

Cuando muere el hombre común, siente horror a la muerte, pues ve con claridad que aquello a lo cual tuvo pegado el corazón, se esfuma, se disuelve, se aleja sin remedio. Esto le produce dolor, angustia, desesperación. Porqué? Porque nunca llegó a imaginarse siquiera que hay otros goces —los verdaderos— fuera de los que buscó, disfrutó y creyó que eran los únicos.

En cambio, quien por lo menos llegó a vislumbrar a través de la meditación que hay otros goces infinitamente superiores a aquellos que sólo producen una satisfacción pasajera, no puede menos de sentirse tranquilo, muy tranquilo y en vigilante espera de que muy pronto comiencen a brillar los luceros de eternidad en ese Dios en quien encontrará, todo aquello que en vano buscó en otra parte.

Que este libro, lector amigo, haya despertado en tí, por lo menos el deseo de algo mejor de aquello que te ofrece la vida presente.

Quieres entrar en el sendero? Está en tus manos.

AUM, MANI, PADME, HUM

CITAS :

- (1) Matheo. XVII, 1, 13.
- (2) Evangelio de Ramakrishna. Ed. Kier, p. 190.
- (3) II Cor. XII 12 — 4.
- (4) Apoc. I, 9 — 11.
- (5) Autobiografía de un Yogui por Paramahansa Yogananda.
Ed. Siglo Veinte 7a. ed. Buenos Aires, p. 132.
- (6) Ibid, p. 133.
- (7) Gen. V, 24.
- (8) II Reyes II, 11.

INDICE

	Págs.
Dedicatoria ..	5
Introducción ..	7
Cap. I ¿Qué es la Concentración? ..	17
Cap. II De cómo disponer la parte física para la Concentración ..	25
Cap. III Ejercicios de Concentración ..	45
Cap. IV ¿Dónde buscar a Dios? ..	81
Cap. V La Oración, Suprema Ley ..	91
Cap. VI Fórmulas de Oración ..	101
Cap. VII Oración discursiva ..	113
Cap. VIII Meditación — Oración contemplativa ..	125
Cap. IX Cómo Meditar ..	139
Cap. X Distracciones de la Meditación ..	163
Cap. XI Resultados de la Meditación ..	167
Cap. XII Samadhi, Extasis, Nirvikalpa Samadhi ..	175

ASOCIACION ECUATORIANA DE AUTO—REALIZACION

QUITO :

Apartado N° 3190

GUAYAQUIL :

Apartado N° 7166

CUENCA :

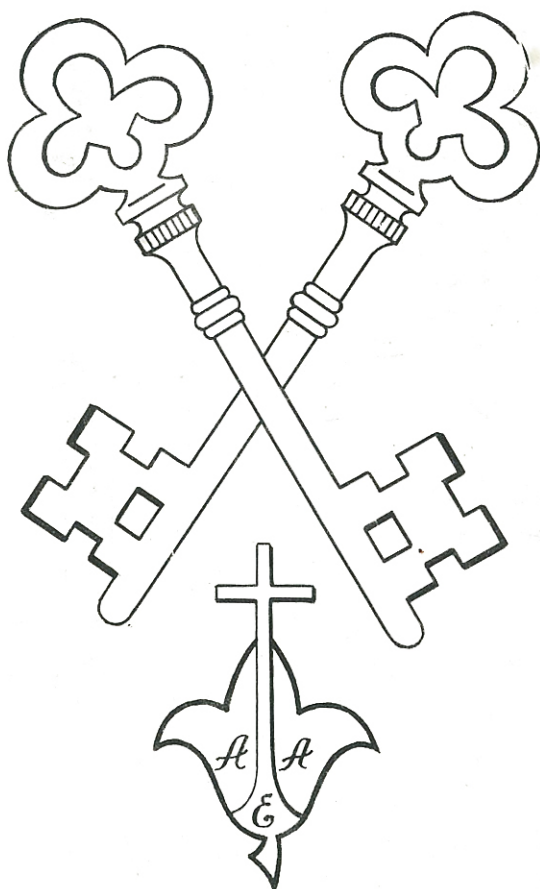
Apartado N° 157

ESTE LIBRO SE TERMINO DE IMPRIMIR EN

" MONSALVE MORENO Cía. Ltda. "

EL 30 DE ABRIL DE 1978

CUENCA - ECUADOR



*Asociación Ecuatoriana
de Autorrealización*