

CURSO PRÁCTICO
DE
CONCENTRACIÓN
MENTAL

Ejercicios Simples para El
Control de la Mente en
la Meditación

Ernest Wood



CURSO PRÁCTICO DE CONCENTRACIÓN MENTAL

Ejercicios Simples para El Control de la Mente en
la Meditación

Por

Ernest Wood

Prefacio

En el prefacio de la primera edición expliqué que el libro era el fruto de unos quince años de experiencia. Desde entonces esa experiencia se ha acrecentado todavía más, he adquirido mucho más conocimiento, tanto interno como externo, y he tenido el honor de estar en estrecha asociación con grandes expertos en esta rama del pensamiento y de la práctica. El resultado ha sido que no he hallado nada que eliminar de las instrucciones originales, sino que poseo un incrementado conocimiento de las verdades contenidas en ellas.

No pueden obtenerse sino beneficios al seguir las instrucciones que aquí se dan, porque he eliminado cuidadosamente del curso entero todos los elementos peligrosos que tanto abundan en los libros orientales sobre el yoga. A dichos libros se los estudiaba con un maestro competente, mientras que el presente es para el uso privado; de aquí la necesidad del cuidado.

Este libro está destinado a servir de manual práctico, y el estudiante que quiera sacar el mayor beneficio de él ha de utilizarlo, más que como libro de texto, como un curso de seis meses. Al finalizarlo, el estudiante cuidadoso y persistente se encontrará con que ha logrado exactamente lo que buscaba. Sin embargo, los que sólo desean una ayuda general para su meditación lograrán gran beneficio al leerlo, y aplicar aquella parte que especialmente les interesa.

Muchas personas, que se consideran perspicaces, pueden pensar que mis convicciones, en cuanto a las posibilidades a que puede llegarse en un futuro cercano o remoto por la propia cultura interna, son excesivamente extravagantes; más puedo asegurarles que esas convicciones están de acuerdo con la ley universal e inviolable, y con los asertos de exponentes de elevada categoría como Patanjali, y que guardan conformidad con la experiencia y logro efectivos de muchísimos expertos a quienes he tenido el honor de conocer.

—Ernest Wood

Índice

[El Buen Éxito en la Vida](#)

[La Caja Mágica](#)

[De Como Facilitar la Concentración](#)

[Las Cadenas de Oro](#)

[La Concentración en la Vida Diaria](#)

[Dominio del Cuerpo y de Los Sentidos](#)

[De Como Alejar los pensamientos Intrusos](#)

[Gimnástica de la Concentración](#)

[Que es la Meditación](#)

[Métodos de La Meditación](#)

[La Meditación Mántrica y Simbólica](#)

[Obstáculos a la Meditación](#)

[La Contemplación](#)

[Conclusión](#)

El Buen Éxito en la Vida

Una Ilimitada Oportunidad

¿Deseáis el triunfo en la vida? ¿Queréis los medios que infaliblemente lo aseguran? ¿Sois capaz de elegir y deciros: “Yo quiero riquezas; he de ser famoso; quiero ser virtuoso; he de ser poderoso”? Que nuestra imaginación obre sobre el pensamiento, y observad cómo las confusas nubes de la esperanza van tomando la forma de célicas posibilidades. Dadle alas a vuestra fantasía, porque más esplendoroso que el mejor cuadro que podáis hacer con el pensamiento es el futuro que podéis pretender mediante la voluntad. Una vez que la imaginación haya obrado, tan pronto hayáis escogido, decíos: “Yo quiero”. Y nada hay en la Tierra que pueda detenernos por más tiempo, pues sois inmortal y el futuro tiene que obedeceros.

¿Decís que la muerte puede saliros al paso? No lo hará. ¿Decís que la pobreza, la enfermedad o los amigos pueden estorbaros? No será así. Nada puede ser obstáculo, a menos que lo permitáis. Pero debéis hacer vuestra elección, y en adelante ya nunca más desear otra cosa. Sino que debéis deciros: “Yo quiero”. Y debéis decirlo siempre en pensamiento y en acción, y ya jamás en meras palabras. Y en adelante ni por un momento debéis cambiar de propósito, sino que vuestra constante intención debe hacer que todo lo que contáis vaya a serviros. Y entonces, si lo que habéis escogido no es perjudicial, antes de mucho será vuestro.

Habláis de la pequeñez del hombre, perdido entre los surcos de la madre tierra, y de esta tierra, una partícula de polvo en la inmensidad del espacio. No hay tal, pues las grandes cosas no se miden por su apariencia. Decís de las debilidades y fatigas, de los inmediatos placeres y locuras, las conveniencias y accidentes de la vida... de cómo estas cosas confirman y limitan al hombre pequeño. No hay tal, pues todo puede llegar a utilizarse. El cuerpo es sólo una vestidura y los sentidos meros agujeros en el velo de la carne, y cuando éstos se aquietan y aquél es obediente, y la mente permanece en

contemplación de sus inmortales posibilidades, se abre una ventana dentro de vosotros, y a través de ella veis y aprendéis que seréis lo que queráis ser... y nada más.

Como la débil semilla enterrada en el suelo irrumpe y lanza un tierno brote, que se abre camino a través del suelo y consigue verse libre a pleno aire, y llega a convertirse en una poderosa encina que puebla la tierra con porciones de sí misma, o como un gran baniano se extiende sin límites desde una pequeña raíz suministrando abundancia y hogar a miles de criaturas, así también lanzad en este día el primer brote, tierno mas no incierto, de la voluntad, y elegid lo que habéis de ser.

¿Qué escogeréis? ¿Queréis el poder? Dejad entonces que los demás sean más libres y poderosos, porque vos también lo sois. ¿Queréis el conocimiento? Como vos lo sois, que los demás sean también sabios. ¿Queréis amor? Dejad entonces que los demás gocen de él, ya que tenéis tanto que dar. De esta suerte estaréis acorde con la Gran Voluntad y la Gran Ley, y vuestra vida será una con la Gran Vida, sin la cual no puede haber triunfo permanente.

¿Que cuáles serán los medios? Todo lo que os salga al paso, grande o pequeño; porque no hay nada que no podáis usar como medio para vuestro fin. Pero recordado una vez más: que todas las personas y las cosas que uséis salgan beneficiadas con ello. Así vuestro triunfo será también el de ellas, y la Gran Ley se habrá cumplido.

El Triunfo Mediante la Concentración

Mas sea lo que fuere lo que elijáis, necesitáis de una cosa en todo momento y lugar: la concentración de propósito, de pensamiento, de sentimiento y de acción, de modo que ella, como un poderoso imán, polarice todo aquello en que intervenga. Se necesita para el buen éxito en todo lo que se persigue en la vida.

Los hombres que han triunfado en los negocios, en la vida social y política, en el arte, la ciencia y la filosofía, en el poder y la virtud, han descollado todos por una inflexible fijeza de propósito y dominio de la mente, si bien muy a menudo, nada cuerdos, han despreciado la Gran

Ley.

¿No ha sucedido siempre, no sucede actualmente, y no ha de acaecer en el futuro, que en tanto que el progreso dependa del esfuerzo humano ha de realizárselo mediante la actividad sistemática y persistente del dominio de los deseos y la concentración de la mente, y que sin esto no se lo consigue?

Leed la vida y penetraos de la filosofía de cualquier hombre decidido, o de la sociedad o secta a que perteneció, y encontraréis registrado este hecho. Los epicúreos de antaño concentraban la mente en el presente y trataban de vivir de acuerdo con las leyes naturales. No permitían que la mente se detuviera a lamentarse en nada ya pasado, ni que tuviera temor o ansiedad por el futuro. Los estoicos fijaban la atención sobre todo aquello que caía bajo su dominio, y rehusaban molestarse por nada que no estuviera dentro de su poder o propósito, o malgastar el pensamiento y la emoción en ello. Los platónicos se esforzaban en fijar la mente, en reverente búsqueda, sobre los misterios de la vida. Patanjali, el gran maestro del Yoga hindú, declaraba que el hombre sólo podía llegar a su verdadero estado mediante la afortunada práctica del completo dominio de la mente. El devoto religioso hace lo posible, llenando para ello su vida y ambiente de ceremonias y símbolos, repitiendo constantemente en el pensamiento los nombres de Dios, por estimular su mente para que mantenga cada vez más devotos sentimientos. El hombre que logra el conocimiento es tan decidido en su propósito que aprende hasta en las cosas más fútiles. Tal es el poder de la mente, que con su ayuda todo llega a servir a nuestro propósito, y tal el poder del hombre que puede doblar la mente a su voluntad.

¿No vemos que la indecisión, el azoramiento, la ansiedad y la inquietud dan origen a enfermedades, debilidad, indigestión e insomnio? Aun en estos asuntos de pequeña importancia la práctica regular del dominio de la mente, hecha en una forma sencilla, actúa como una cura mágica. Es el mejor medio para escapar de la envidia, los celos, el resentimiento, el descontento, la ilusión, el engaño, el orgullo, la ira y el temor. Sin ella no puede efectuarse la formación del carácter, y con ella no puede fracasar. Todo estudio se torna fácil y

próspero en proporción a la concentración mental con que se lo hace, y la práctica incremento enormemente los poderes reproductivos de la memoria.

Más Elevados Objetivos

Uno de los más elevados esfuerzos y objetivos de la concentración de la mente ha sido descrito por Annie Besant en su libro *La Sabiduría Antigua*, con elocuentes palabras:

El estudiante debe empezar a practicar una extrema temperancia en todas las cosas, cultivando un estado ecuánime y sereno de la mente; su vida debe ser limpia y los pensamientos puros, manteniendo el cuerpo en estricta sujeción al alma, y la mente adiestrada para ocuparse en nobles y elevados asuntos; debe habitualmente practicar la compasión, la simpatía y la ayuda a los demás, indiferente a las molestias y placeres que puedan afectarlo, y debe cultivar el valor, la constancia y la devoción. Una vez que por la perseverancia práctica ha aprendido a dominar la mente hasta cierto punto, de modo que puede mantenerla fija en una sola línea de pensamiento por algún tiempo, debe empezar un adiestramiento más rígido por la diaria práctica de la concentración sobre algún tema difícil o abstracto, o sobre algún elevado objeto de devoción, Esta concentración consiste en el firme fijar de la mente en un solo punto, sin vagar y sin entregarse a las distracciones que causan los objetos externos, la actividad de los sentidos o la mente misma. Se la debe domeñar hasta conseguir una imperturbable tranquilidad y fijeza, de manera que gradualmente aprenda a retirar su atención del mundo exterior y del cuerpo, cuyos sentidos permanecen quietos y tranquilos, mientras la mente vive intensamente con todas sus energías recogidas interiormente, lista para aplicarse a un solo punto del pensamiento, el más elevado que pueda alcanzar. Cuando es capaz de mantenerse así con relativa facilidad, está lista para un nuevo paso, en que por un poderoso y calmado esfuerzo de la voluntad pueda

lanzarse por encima del más elevado pensamiento a que pueda llegar mientras obra el cerebro físico, y en tal esfuerzo elevarse hasta unirse con la conciencia superior, y así liberarse del cuerpo.

De esa vida superior que está más allá del cerebro encontraréis detalles en sus valiosos libros teosóficos, y de cómo abre ante el hombre infinitas perspectivas de conocimiento y poder, muy por encima de todo lo imaginable dentro de las necias limitaciones del cerebro. Pero si perseguís la vida espiritual por métodos más devotos, no por eso dejará de seros necesaria la concentración de propósito. Una antigua escritura dice que el devoto debe ver a Dios en todo y a todo en Dios.

Cualquier acción que realicéis: el comer, el sacrificaras, el dar, el esforzaras... hacedlo como una ofrenda a Él. Y eso sólo puede hacerlo el hombre cuando ha adquirido la concentración. También para aquellos que llaman al portal del santo sendero encontramos escrito en el famoso libro A los pies del Maestro que el aspirante debe conseguir la unidad de propósito y el dominio de la mente.

Todavía en otro sentido se ha utilizado la concentración mental. La literatura religiosa está llena de notables ejemplos de la visión llevada hasta las cosas invisibles mediante la mente extasiada. Los yoguis y faquires hindúes enumeran ocho series de facultades y poderes, que incluyen la visión de lo ausente, del pasado y del futuro, el telescopio y el microscopio psíquicos, el poder de viajar invisiblemente en el cuerpo sutil y otros... todos alcanzables por medio de la concentración. Maravillosos como son estos efectos, y fascinantes como son el estudio y la práctica que a ellos conducen, no menos interesante y eficiente es la aplicación de la concentración al juego de nuestros sentidos normales, y para extender nuestro poder y conocimiento sobre el mundo que nos rodea en la vida diaria.

¿Qué significa, entonces, esta concentración, y qué práctica hemos de seguir para obtener el dominio de la mente?

No quiere decir que debemos estrechar, limitar, confinar nuestros pensamientos y actividades. No significa retirarse a las selvas o a las

montañas. Ni tampoco perder la simpatía e interés por todo lo humano. Ni significa que la corriente de la vida se ha secado en nuestras venas, como el río del desierto en el árido estío. Sino que toda nuestra vida está inspirada en un solo propósito. Significa pensamiento y actividad siempre crecientes y más amplias simpatías, pues estamos siempre alerta para usar todas las cosas en un gran y único objetivo.

La Caja Mágica

El Primer Poder de La Mente

Imaginaos que estáis de pie con una partida de amigos en algún mercado oriental, o en el jardín de un palacio, y que entra un mago con una caja. El hombre extiende sobre el suelo una alfombra cuadrada, y coloca sobre ella reverentemente su caja colorada, que es quizás una excelente obra de cestería de unas ocho pulgadas por lado. La contempla con fijeza, murmura algo, levanta la tapa y saca una tras otra, con exquisito cuidado, nueve cajas más, que parecen ser del mismo tamaño que la primitiva, si bien todas de diferentes colores. Pensáis que la prueba ha terminado. Mas no es así. Abre una de las nueve cajas y saca otras nueve más; abre luego las otras ocho, y de cada una saca otras nueve... todo ello con oriental premeditación.

Y todavía no ha terminado; empieza a abrir lo que podemos llamar la tercera generación de cajas, hasta que todo el suelo se cubre con montones de ellas hasta donde puede alcanzar el brazo del mago, Las nueve cajas de la primera generación y la ochenta y una de la segunda han desaparecido de la vista en medio de los montones, antes de que podáis pensar que el mago está preparado para continuar en esta forma quién sabe hasta cuándo y entonces hacéis que se detenga y abris generosamente vuestro bolsillo.

Vuestro yo superior es el espectador, vos el mago; vuestra mente es la alfombra extendida, y cada idea que tenéis, una caja mágica. Una gran voluntad ha de ser el premio que de arriba reciba quien se convierta en un gran mago; y se ponga a producir las más variadas y hermosas cajas.

Sentaos en algún tranquilo lugar, y fijad en la mente la idea de algún objeto corriente. Observadla cuidadosamente y advertiréis que contiene muchas otras ideas, que de ella se pueden extraer o hacer que permanezcan a su alrededor... o bien notaréis que inmediatamente empiezan a moverse y actuar. Suponed que pienso en una moneda de plata. ¿Qué es lo que encuentro al mirar en esta caja? Veo una rupia

india, media corona británica, cincuenta centavos americanos. Veo también monedas redondas y cuadradas, con estrías y con filete, grandes y pequeñas, gruesas y delgadas. Veo una mina de plata en Bolivia, y una tienda en Shangai donde cambié unos pesos mexicanos. Veo el águila americana y el mote: "E pluribus unum"; veo también la efigie del Rey Jorge. Veo la Casa de Moneda de Bombay; de cómo al pasar por las máquinas las tiras del metal, se acuñan los discos y van quedando los agujeros.

Es suficiente, y debemos detenernos, pues de lo contrario no sabemos adónde iría a parar este mago fascinador. Es claro que no continuaría eternamente, pero si se lo permitís abriría miles de cajas antes de agotar sus poderes. Pronto puede llegar al término de las posibilidades de la primera caja, pero le quedan aún por abrir las otras que de ella ha sacado.

Ciertas mentes, de la clase vagabunda y versátil, pueden fácilmente abrir otra caja antes de que hayan sacado todo lo que hay en la primera. Eso no es concentración. Concentración en una idea significa que habéis de vaciar por completo esa caja antes de que la dejéis para abrir otra. El valor de semejante práctica es que aclara la mente y la hace adelantar ideas, sobre el asunto escogido, en forma rápida y abundante.

Las Vías del Pensamiento

Hay una razón para que deba agotarse lo que contiene una caja determinada. Es la de que las ideas que proceden de ella no salen al azar, sino de acuerdo con leyes definidas: están encadenadas a ella, por decirlo así, y sólo cierta clase de ideas puede salir de una cierta caja. Supongamos, por ejemplo, que oímos que alguien menciona la palabra "elefante". Muchas ideas, debido a ello, pueden surgir en nuestra mente.

Podéis pensar en partes determinadas del animal, tales como sus grandes orejas o su peculiarísima trompa. Podéis pensar en su inteligencia y su temperamento filosófico, o en determinados elefantes que habéis visto o de que habéis leído. Podéis pensar en animales

semejantes como el hipopótamo o el rinoceronte, o en los países de donde proceden los elefantes. Mas hay ciertas cosas en que no es posible que penséis, como son el colibrí o un sombrero de felpa, una plegadera o un buque de vapor, Hay ciertas leyes definidas que mantienen enlazadas las ideas en la mente, lo mismo que la gravitación, el magnetismo, la cohesión y otras leyes semejantes mantienen en relación los objetos materiales del mundo físico.

Con el fin de servir a nuestro actual propósito voy a indicar las cuatro principales leyes del pensamiento. Nótese primero que, entre los pensamientos que se tengan sobre un elefante, puede haber imágenes de cosas que se le asemejan muy de cerca, esto es, de otros animales, como son: la vaca, el caballo, la ballena o el camello, Se ve aquí la primera ley de la atracción ideal, Las ideas de cosas similares se enlazan estrechamente, y fácilmente la una sugiere a la otra. A esta primera ley podemos denominarla ley del objeto y clase, y de objetos de la misma clase.

La segunda ley relaciona el todo con la parte, de modo que cuando pensáis en un elefante es probable que forméis cuadros mentales especiales del tronco, las orejas o las patas.

La tercera ley expresa la relación entre el objeto y la cualidad. Así se piensa en que el elefante es filósofo, el perro fiel, y el gato gracioso.

La cuarta ley no implica la observación de las semejanzas y diferencias entre las cosas, o un objeto y la clase a que pertenece, o un todo y sus partes, o un objeto y sus cualidades más prominentes. Está relacionada con las más notables experiencias que nos son familiares, y tiene más que hacer con la imaginación que con la observación lógica. Si he visto dos cosas juntas frecuentemente o he pensado en ellas persistentemente, el enlazado impacto que ellas producen sobre mi conciencia tenderá a darle permanente asociación en mi mente.

Por consiguiente, yo titularía a esta cuarta ley de la experiencia familiar. Así, por ejemplo, si pienso en una pluma, es probable que también piense en un tintero, y no en un pote de vaselina. Si pienso en la cama, puede que también piense en dormir y no en bailar. Sí pienso en el Brasil, es posible que después piense en el café y en el

maravilloso río Amazonas, y no en el arroz y en la cordillera de los Himalayas. Cada uno de nosotros tiene un fondo independiente de experiencia formado con los recuerdos de tales relaciones ya vistas, ya oídas, ya pensadas, y en forma vívida o repetida.

Las cuatro vías del pensamiento ya mencionadas se dan de un modo general a fin de servir a nuestro actual objetivo. Si yo formulara en forma más completa estas leyes tendría que indicar que son nueve, cosa que he hecho en mi libro sobre Educación de la Memoria. Quien desee estudiar este asunto más ampliamente encontrará en dicho libro detalles de otras relaciones, como la del contraste (que cae dentro de la primera ley, pues implica semejanza y comparación) y la de causa y efecto (que está incluida en nuestra cuarta ley por tratarse de contigüidad, relación mutua o secuencia en el tiempo).

Mentes Rápidas y Lentas

Hemos llegado al punto en que podemos empezar con el primer ejercicio de concentración. Debemos considerar en qué consiste y qué es lo que nos proponemos hacer, y esto antes que aquello.

Aunque todas las mentes actúan bajo las mismas leyes, lo hacen sin embargo en grado diverso en cuanto a poder y abundancia. Algunas trabajan rápidamente, otras lentamente; unas tienen mucho que ofrecer, otras poco. Supongamos que os sentáis a escribir un ensayo sobre los gatos; puede que los pensamientos afluyan en abundancia de los repliegues de la mente, o bien que, por largo tiempo, permanezcáis con la pluma en alto antes de que aparezca un solo pensamiento. Puede que hagáis una acabada descripción, o bien algo semejante a lo que se cuenta de un pequeño niño de una escuela de Inglaterra.

"El gato es un cuadrúpedo, que tiene las patas, como de costumbre, en las cuatro esquinas. No fastidiemos a los gatos porque, en primer lugar, no es conveniente y, en segundo lugar, porque tienen las uñas más largas de lo que se cree. Los gatos tienen nueve vidas; pero, a causa del Cristianismo, no las necesitan en nuestro país."

Considérese a este respecto la diferencia entre la mente de un poeta y la de un jornalero corriente. Para el primero todo aparece sugestivo.

Recuerdo el caso de un amigo mío, que es uno de los mejores poetas irlandeses. Cierta día que en Irlanda bajaba en bicicleta por una callejuela vio a un niño, sentado ante una reja, ' haciendo pompas de jabón sirviéndose de un tubito de greda. Esto no le habría sugerido nada a una mente común, pero la de mi amigo empezó a trabajar de inmediato y a producir sus tesoros, de suerte que al llegar a su casa estaba dispuesto a escribir todo un largo poema sobre las pompas de jabón. Escribió no sólo sobre el niño de la reja, sino también sobre los globitos de jabón que siempre estamos haciendo en la imaginación y hasta sobre esos globos que Dios sopla en el espacio, los grandes mundos que a Él le han de parecer tan fáciles de deshacerse como al niño de esa callejuela de aldea, sus pompas de jabón.

Algunas mentes son más brillantes que otras, y necesitáis que la vuestra sea exuberante y vigorosa. Necesitáis pensar en muchas ideas, y hacerlo bien. Necesitáis pensar en forma cabal sobre cualquier objeto que consideréis, y no únicamente en uno de sus aspectos, como lo hacen los pensadores tímidos o dominados por el prejuicio. Mas al dar brillo a la mente, debéis sin embargo, tratar de evitar el peligro que por todas partes acosa a las mentes exuberantes. El pensador rápido que va a escribir sobre un tema social, como el de la reforma de la educación o de la prisión, ve que surgen en su mente velozmente los pensamientos, y muy a menudo se deja llevar por el primero que viene, lo sigue y escribe en forma brillante en la dirección a que él conduce; pero es probable que deje perder algo para la mejor comprensión del asunto, por haber abandonado el tema central del pensamiento antes de haberlo considerado desde todos los puntos de vista.

Lo mismo que un jugador de ajedrez, cautivado por un plan brillante y atrevido que ha ideado, olvida cuidar su defensa y de repente él mismo cae víctima del desastre, A veces una mente más apagada, y en todo caso más lenta, es más equilibrada, y al final llega más cerca de la verdad. Así pues, aunque necesitáis una mente viva y rápida, y no una mente tan difícil de poner en movimiento como un automóvil barato en una fría mañana de invierno, no necesitáis tampoco que parta de un salto y os arrastre consigo, sino que se detenga lo suficiente en el

asunto elegido a fin de considerar todos sus aspectos, antes de dar comienzo a las variadas exploraciones que el pensamiento debe efectuar en distintas direcciones.

La Práctica del Retorno

Podemos ahora empezar con el primer ejercicio.

EJERCICIO 1º – Primera Semana

Escoged un lugar apropiado, donde nadie os moleste. Durante unos quince minutos, sentaos tranquilamente y enfocad la mente en un pensamiento agradable. Colocad ante vuestra vista un reloj que marque los segundos y anotad el tiempo exacto. Cerrad luego los ojos, pensad en el objeto y tratad de no olvidarlo. Después de un corto, tiempo hallaréis que estáis pensando en algo muy distinto. Apuntad entonces en las columnas respectivas de vuestro cuaderno: 1º, aquello en que os concentrasteis; 2º, el período de tiempo, y 3º, aquello en que os hallasteis pensando.

Este procedimiento puede repetirse varias veces, pero si os doliera la cabeza, debe dejársela por el momento. Debe escogerse un objeto sencillo y comparativamente sin interés, como una moneda, un reloj, una pluma, una hoja, una flor sencilla, para este experimento preliminar, si bien conviene cambiarlo de cuando en cuando. Al terminar la semana de estudio veréis en el cuaderno que vuestra concentración ha cesado siempre por una de las siguientes razones: impaciencia, ansiedad sobre algo, somnolencia, inquietud corporal, dolor de cabeza, detención de la respiración o interrupción exterior. Habéis descubierto que la mente es inquieta, y que responde demasiado fácilmente a la más ligera perturbación, ora del mundo exterior, ora del cuerpo, de modo que nada le cuesta abandonar el tema de concentración y prestar atención a cualquier otra cosa.

Esto nos lleva al segundo ejercicio, que ha de integrar a la mente el hábito del retorno, de manera que su tendencia no consista en abandonar el objeto elegido, sino en volver a él cada vez que por un momento lo abandone. Acostumbran los estudiantes que desean

adquirir la concentración de modo que puedan mantener la atención en una sola cosa durante algún tiempo, fijar la mente con firmeza sobre el objeto, con determinada voluntad, y hacerla volver de nuevo cada vez que se la encuentra vagando. No es éste el mejor medio de llegar a la concentración.

El modo correcto de hacerlo es decidir el objeto en que vuestra atención ha de fijarse, y luego pensar en todo lo que podáis, pero sin que en ningún momento lo perdáis de vista.

EJERCICIO 2º –Segunda, tercera y cuarta Semanas

Antes de sentaros a iniciar la práctica del retorno decidid en forma muy definida cuál ha de ser el objeto de vuestra concentración, y por cuánto tiempo debéis sostenerla. Algunas personas se sientan y luego deciden lo que van a hacer; empiezan con un objeto y lo cambian por otro porque no les resulta satisfactorio, y por último se encuentran con que el tiempo ha pasado y no han hecho nada. Es mucho mejor determinar exactamente, antes de sentarse, lo que se va a hacer, y luego decirse a sí mismo: "Voy a fijar la mente sobre tal o cual cosa durante quince minutos, y en todo este tiempo no tendré nada que ver con ninguna otra cosa". Importa mucho que determinéis claramente en la imaginación lo que vais a hacer, y antes de empezar os imaginéis haciéndolo.

Practicad todos los días el siguiente ejercicio, durante unas tres semanas, antes de ir más adelante. No importa qué objeto escojáis, si bien conviene evitar al principio todo aquello que sea muy difícil o complejo. Debe pensarse en objetos materiales, cuadros o símbolos, teniendo cuidado de cambiarlos cada dos o tres días. Demos un ejemplo de este ejercicio: supongamos que decidís concentraros en una vaca. Debéis pensar en todo lo que queráis o podáis, pero sin perder de vista a la vaca. Esto es, debéis pensar en todo lo que podáis relacionar con la idea de vaca, siguiendo cualquiera de las cuatro líneas de pensamiento que ya se han explicado.

Así, pues, cerrad los ojos, imaginad una vaca y decíos: "Primera ley: objeto y clase, y otros objetos de la misma índole", y pensad: "La vaca

es un animal, un cuadrúpedo, un mamífero"... (puede haber también otras clases), "y otros miembros de su especie son las ovejas, caballos, perros, gatos..... y así sucesivamente, hasta que podáis educir de la mente todo lo que se pueda pensar a este respecto. No os sintáis satisfecho hasta haber conseguido extraer todo posible pensamiento.

Conocemos las cosas por su comparación con otras, esto es, notando, aunque sea rápidamente, sus semejanzas y diferencias.

Cuando definimos una cosa mencionamos su clasificación y luego los aspectos en que se diferencia de otros miembros de la misma clase. Así, una silla es una mesa con cierta diferencia, y una mesa es una silla también con cierta diferencia; ambos son muebles, y ambos sirven de apoyo. Mientras más comparamos de este modo un objeto dado con otras cosas, mejor le conocemos; de esta suerte, así que hayáis aplicado este ejercicio a la primera ley y observado por un momento todas las demás criaturas sin perder de vista a la vaca, habréis logrado hacer breves comparaciones que han perfeccionado vuestra observación de ese rumiante. Conoceréis entonces lo que es una vaca como nunca lo supisteis antes.

Pasad luego a la segunda vía del pensamiento de la vaca en su conjunto y en sus detalles: los ojos, la nariz, las orejas, las patas, las pezuñas, etc., y también en las partes internas si estáis al tanto de la anatomía y fisiología del animal.

En tercer lugar, sigue la ley que interviene en los objetos Y sus cualidades. Pensáis en las cualidades físicas de la vaca: su tamaño, peso, color, forma, modo de andar, costumbres, etcétera, y también en sus cualidades mentales y sentimentales, en lo que sea posible discernirlas.

Se presenta por último la cuarta división, la de la experiencia familiar, en que pasáis revista a "las vacas que habéis conocido", particularmente las experiencias habidas con vacas que han dejado huellas en vuestra imaginación. En esta clase entran también cosas comunes relacionadas con estos animales, como la leche, la manteca, el queso, los potreros, el pasto, y hasta los cuchillos con cache de cuero o de hueso, y los zapatos de cuero.

Habéis así extraído todos los pensamientos de que sois capaz, que en vuestra mente se relacionan directamente con la idea de vaca. Y esto no debe hacerse en forma descuidada e incierta; sino que al terminar el ejercicio debéis tener conciencia de que en cada dirección habéis buscado toda posible idea, mientras que todo el tiempo tuvisteis presente a la vaca y la atención no se separó de ella. Muchísimas veces la mente se ha sentido tentada de seguir algún interesante pensamiento en relación con las ideas que extraéis; pero cada vez se le ha hecho retornar al objeto central, la vaca.

Si realizáis esta práctica como es debido se habrá producido el hábito del retomo, que viene a reemplazar el antiguo hábito de vagar, de manera que llega a ser inclinación de la mente volver al pensamiento central, y adquirís el poder de fijar la atención en una sola cosa durante largo tiempo.

Un símil que puede ayudarnos a descubrir esta práctica del retorno es el de un viaje por ferrocarril a través de una fértil llanura, con una montaña que descuella en lontananza.

Sentados en el vagón, podemos observar los diversos objetos que pasan en rápida fuga; muy cerca de la vía, las cercas, matorrales, árboles y algunas casas; más lejos, las aldeas, campos, ríos, bosques y lagos; más todo el tiempo divisamos la montaña, que semeja un pivote alrededor del cual todas las cosas parecen girar. Esta práctica preliminar de la concentración es similar a dicho viaje en que inspeccionamos los campos intermedios, mientras el objeto central de la concentración permanece siempre descollante.

Pronto notaréis que esta práctica os ha dado no sólo poder de concentración, sino que también ha beneficiado a la mente de muy diversos modos. La habréis así adiestrado en la observación y en el pensar correcto y consecutivo, y habréis organizado en parte ese cúmulo de conocimientos que quizás por muchos años, como ocurre a mucha gente, habéis estado arrojando sin ningún orden ni concierto en vuestra mente. Este ejercicio, realizado por tres semanas, exactamente de acuerdo con las instrucciones, tornará la mente más lúcida y le dará fuerza y calidad evidentes no sólo en el momento del ejercicio, sino en todo tiempo, cualquiera sea el asunto en que el

pensamiento esté ocupado durante el día.

La Observación

Uno de sus más fructíferos resultados consistirá en el desarrollo de una observación perspicaz y exacta. Las ideas de muchísima gente sobre cualquier cosa son excesivamente imperfectas. En las pinturas mentales que se forman de las cosas, algunos puntos son claros, otros vagos, y otros faltan completamente, hasta el extremo que a veces se halla aislado en la mente un fragmento de una cosa como una especie de símbolo del objeto entero. A un caballero se le preguntó una vez sobre una señora que él había conocido muy bien durante muchos años.

La Pregunta consistía sencillamente en si su cabello era rubio o negro, y no supo decirlo. Al pensar en ella su mente se había representado únicamente ciertas partes, o 'bien unas partes en forma vaga y otras muy nítidamente. Quizás sabía, la forma de su nariz, su aspecto general y la silueta de su cuerpo, pero era muy cierto que en la representación mental que ella había hecho el cabello no tenía color.

Puede comprobarse la misma verdad si se le hace a un amigo la pregunta tan familiar sobre cuáles son las cifras que marcan las horas en la esfera de su reloj, o cuáles la forma y color de los minuterios, Le hice una vez a cierto amigo esta pregunta:

—¿Puedes decirme si los números de tu reloj Son los romanos antiguos que tanto se han usado, o bien los arábigos o corrientes que desde hace poco están de moda?

—¡Ya lo creo! —replicó sin hesitar—, Son los romanos, por supuesto.

E inmediatamente sacó su reloj, no para confirmar su aserto de ese modo automático con que procede la gente cuando piensa en una cosa semejante, así que fijó en él la mirada, el más intenso asombro se pintó en su cara.

— ¡Por Jove! —exclamó—. Son números arábigos. ¿Lo creerás? He estado usando este reloj durante siete años y nunca lo había notado.

El creía que conocía su reloj, mas sólo había estado pensando en una

parte de él, y la parte había equivalido en su mente al todo. Luego le hice otra pregunta:

–¿Supongo que sabes andar lo mismo que correr?

–Sí, claro que sí.

–¿Y puedes imaginarte haciendo ambas cosas?

–Sin duda alguna. –le dije–, ¿quieres

–Bien, entonces decirme cuál es la diferencia que hay entre correr y andar?

La pregunta le tuvo intrigado por largo tiempo, pues vio que no se trataba de una mera diferencia de velocidad. Anduvo de aquí para allá por el cuarto, y corrió un poco, observándose así muy cuidadosamente. Al fin se sentó riendo, y me dijo:

–Ya la encontré. Al andar tenemos siempre por lo menos un pie en el suelo, mientras que al correr ambos pies están en el aire. Y tampoco tocan ambos el suelo al mismo tiempo, pues eso sería saltar. Su respuesta era correcta, pero nunca se había dado cuenta antes de aquel momento.

De Como Facilitar la Concentración

En la Atención no debe Haber Tensión

Muchas personas fracasan en la concentración porque cometen el error de tratar de asir firmemente la imagen mental. No hagáis eso. Colocad la idea escogida ante vuestra atención y contemplada calmamente, como si observarais vuestro reloj para saber la hora. Este apacible mirar revela los detalles de una cosa tan bien como puede hacerlo un intenso esfuerzo, y quizá mejor. Tratad de hacerlo ahora por unos cinco minutos, porque una vez que hayáis llegado a mirar bien una cosa y verla perfectamente, en todo y en parte, sin poner la mirada fija y escudriñadora, sin fruncir el ceño ni retener el aliento, sin cerrar los puños ni hacer nada semejante, podréis aplicar vuestro poder a la práctica mental de la concentración.

Tomad un objeto cualquiera: un reloj, una pluma, un libro, una hoja o una fruta, y miradlo con toda tranquilidad por unos cinco minutos. Observad en él cuanto detalle podáis, como el color, peso, tamaño, configuración, composición, construcción, ornamentación, etc., sin efectuar la menor tensión. Es necesario observar bien sin que se presente la más mínima tensión nerviosa. Una vez que os hayáis capacitado en eso, comprenderéis por qué la concentración debe realizarse en perfecta quietud y silencio. Supongamos que necesitamos sostener un objeto pequeño con el brazo estirado el mayor tiempo posible debemos sujetarlo con el mínimo de energía, dejándolo que descansa en la mano, y no agarrándolo fuertemente. No os imaginéis que la idea que habéis elegido para vuestra concentración tiene vida y voluntad propias, y que quiere saltar o alejarse de vos. No es el objeto el voluble, sino la mente. Confíad en que el objeto ha de permanecer donde lo habéis puesto, ante el ojo mental, y mantened serena vuestra atención sobre él, No hay necesidad de asirlo, porque esto tiende a destruir la concentración.

Por lo general, empleamos la energía mental únicamente en el servicio del cuerpo físico y en pensar en todo lo relacionado con él. Vemos, así, que el flujo mental no tiene obstrucción y que el pensar es fácil cuando hay un objeto físico para fijar la atención, como, por ejemplo, al leer un libro. El argumentar se hace fácil cuando cada paso se encuentra determinado en lo escrito, o el pensamiento es estimulado por la conversación. De la misma manera es fácil jugar al ajedrez cuando vemos el tablero; pero jugar con los ojos vendados ya es cosa más difícil. El hábito de pensar únicamente en asociación con la actividad o el estímulo corporales es, por lo general, tan grande que un esfuerzo especial del pensamiento suele ir acompañado del fruncir de las cejas, el morderse los labios y otros varios desórdenes musculares, nerviosos y funcionales. La dispepsia de los filósofos y hombres de ciencia es casi proverbial. Cuando un niño aprende algo despliega el más asombroso juego de contorsiones. Al escribir sigue a menudo los movimientos de la mano con la lengua, aprieta con toda su fuerza el lápiz, enrosca el pie en la pata de la silla... y se cansa en tiempo muy escaso.

Tales cosas deben cesar por completo en la práctica de la concentración. Un alto grado de esfuerzo mental es de todo punto dañino al cuerpo, a menos que se haya logrado siquiera parcialmente cesar con dicha asociación entre el pensamiento y el cuerpo. La tensión muscular y nerviosa nada tiene que ver con la concentración, y el buen éxito en el ejercicio no se mide por ninguna sensación o sentimiento corporal. Algunos creen que se están concentrando cuando sienten cierta tirantez en el entrecejo o en su parte interna; pero lo que logran únicamente es causarse dolores de cabeza y otras molestias. Llega a ser casi notorio en Oriente que el sabio o gran pensador posee un plácido entrecejo.

Hacer variar el rostro o retorcer su forma, y cubrir la frente de arrugas, es comúnmente signo de que el hombre trata de pensar más allá de su capacidad, o que no está acostumbrado a ello. Más bien donde se puede ver en todo su apogeo el ceño fruncido es en los asilos de alienados, y no entre los hombres que saben pensar. Debe practicarse siempre la concentración sin el menor esfuerzo. El

dominio de la mente no se consigue por un fervido esfuerzo de ninguna clase, así como no se toma agua de un solo trago, sino que se consigue con la práctica constante, calma y tranquila, y desprendiéndose de toda agitación y excitación de las emociones.

La calma constante, pausada y tranquila consiste en el ejercicio continuado, regular y periódico por un tiempo suficiente para que sea efectiva. Los resultados de esta práctica son acumulativos. Escasos al principio, abundantes después. El tiempo que se le dedique cada vez no necesita ser grande, porque la calidad de la obra importa más que la cantidad. Poco y frecuente es mejor que mucho y a largos intervalos. La práctica puede hacerse una o dos veces al día, y hasta tres veces si es por corto tiempo. Una vez al día bien ejecutada es mejor que tres veces practicadas con indiferencia. A veces la gente que tiene más tiempo disponible consigue un menor logro, porque sabiendo que tiene mucho tiempo no se siente compelida a efectuarlo inmediatamente y de la mejor manera; más el hombre que dispone de corto tiempo para su práctica siente la necesidad de lograrla a la perfección. Los ejercicios deben hacerse por lo menos una vez al día, y siempre antes y no después de entregarse al reposo o al placer. Deben practicarse lo más temprano posible, y no posponerlos hasta después de haber cumplido con otros deberes más fáciles o más placenteros. Es necesaria cierta estrictez de regla, y es mejor que nos la impongamos nosotros mismos.

Naturalidad de las Imágenes

Ayudará a nuestra concentración el cuidado que pongamos en plasmar las imágenes naturales y las coloquemos en situaciones también naturales, No toméis, pongamos por caso, una estatuita imaginándola colocada en el aire ante vos. En esa posición hay una tendencia subconsciente a sentir la necesidad de colocarla sobre algo. Más bien imaginadla que está sobre una mesa delante de vosotros en posición natural dentro de la habitación. Empezad luego cuidadosamente vuestra concentración imaginando primero toda aquella parte del aposento que normalmente cae dentro de vuestro campo de visión; prestad después menos atención a las cosas más

lejanas y fijadla sobre la mesa que sostiene la estatua. Finalmente estrechad todavía más el círculo hasta que sólo quede la imagen de la estatuita y hayáis olvidado el resto del cuarto. Aun entonces, si otras cosas volvieran a vuestro pensamiento no os molestéis por ellas. No podéis, como con un cuchillo, separar cualquier imagen de vuestra imaginación. Siempre tendrá que haber un marco de otras cosas que rodea a la principal, pero serán débiles y estarán fuera de foco.

Así como cuando fijáis la vista en un objeto físico, las demás cosas que hay en la habitación son visibles, pero de una manera vaga, así también cuando se concentra la visión mental sobre un objeto, pueden surgir otras imágenes en su vecindad. Pero así que el objeto, la estatuita en este caso, ocupa el centro de la atención y es el foco de la visión mental, no necesitáis molestaros por los otros pensamientos que se presentan. Haréis mejor en emplear la sencilla fórmula: "No me importa". Si permitís que ellos os perturben, desplazarán a la estatua del centro del escenario, porque vuestra atención irá hacia ellos; pero si los percibís accidentalmente, y sin separar los ojos de la estatua, decís: "Ah, ¿sois vosotros? Muy bien, quedaos si queréis, o iros si lo preferís; ello no me importa". Y quietamente desaparecerán sin que os deis cuenta. No podéis tener la satisfacción de ver— cuándo se van, así como no podéis tener el placer de veros dormir. ¿Y de qué os serviría?

Haced que el objeto sea perfectamente natural, revistiéndolo para ello con todas las cualidades que le son comunes. Si es algo sólido, hacedlo sólido en vuestra imaginación, y no como un cuadro. Si tiene color, hacedlo que brille en el objeto, y haceos sensible a su peso, si se trata de una cosa física.

Las cosas que por naturaleza son inmóviles deben aparecer con positiva inmovilidad en la imaginación, y las móviles moviéndose en forma definitiva, así, los árboles deben agitar y entrechocar con el viento las hojas y ramas, los peces nadar, las aves volar, la gente andar y conversar, y un río deslizar sus aguas con suave y dulce murmullo mientras la luz se quiebra en ellas.

Confianza

La confianza en sí mismo es también una gran ayuda para la consecución de la concentración, especialmente cuando va aliada con algún conocimiento de cómo obra el pensamiento y del hecho cierto de que los medios están allí aun cuando no sean visibles por el momento. Tal como las actividades de manos, pies, ojos, y de toda otra parte del cuerpo físico, dependen de sus órganos internos en cuya función confiamos enteramente, asimismo las actividades de la mente, que son visibles a nuestra conciencia, dependen de invisibles funciones con las que se puede contar con toda seguridad.

Toda actividad mental se perfecciona con la confianza. Una buena memoria, por ejemplo, descansa enteramente en ella, y la menor incertidumbre puede hacerla flaquear muchísimo. Recuerdo que cuando era muy pequeño mi madre me envió, en cierta ocasión, a comprar algo, jabón o manteca, a un pequeño almacén que distaba como una media milla de casa. Me dio una moneda y me indicó el nombre del artículo que necesitaba. No tenía yo la menor confianza en la competencia de los sastres, y por cierto que no iba a confiar la moneda al bolsillo.

No podía creer, tratándose de un asunto tan importante, que la moneda estaría todavía en el bolsillo al llegar al término del viaje, de modo que la sujeté lo más fuerte que pude en la mano a fin de sentirla todo el tiempo. Durante todo el camino repetía el nombre del jabón, o lo que fuera, con la certeza de que si lo apartaba de mi conciencia por un momento lo perdería definitivamente. No tenía tampoco confianza en los bolsillos de la mente, aunque en realidad la merecen más que los fabricados por el sastre. Sin embargo, a pesar de mis esfuerzos, o más probablemente a causa de ellos, al entrar en el almacén y ver aparecer ante mí al tendero que descollaba como una gran masa, tuve un momento en que me paralicé y no pude recordar qué era lo que tenía que comprar.

Esto no es nada inusitado, aun entre los adultos. He conocido muchos estudiantes que seriamente han comprometido, exactamente por la misma especie de ansiedad, el buen éxito en sus exámenes. Sin embargo, si queremos recordar, lo mejor es hacer completamente claro en la mente la idea o el hecho, luego observarlo con inalterable

concentración por algunos segundos y después dejarlo que se pierda de vista en las profundidades de la mente.

Esta confianza, junto con el método de la observación tranquila ha de producir una disposición para concentrarse que puede sólo asemejarse a la que se adquiere al aprender a nadar. Ocurre a veces que una persona se lanza muchas veces al agua, y hasta se agarra con manos y dientes sin otro resultado que hundirse más y más; pero llega un momento en que de repente se siente en el agua como en su elemento. De aquí en adelante, doquiera que va a entrar en el agua se pone casi inconscientemente en disposición para nadar, y esta obra sobre el cuerpo para nadar y flotar. De igual modo ha de llegar un día en la concentración, si es que ya no ha llegado, en que notaréis que habéis adquirido la disposición necesaria y podréis en adelante reflexionar sobre un objeto dado del pensamiento tanto tiempo como queráis.

Las Cadenas de Oro

El Andar de La Mente

Hemos estudiado la primera operación del pensamiento, el modo en que cada idea se abre camino en diversas direcciones. Tenemos ahora que considerar la segunda operación, el modo en que nuestra atención pasa de una idea a otra y forma una corriente de pensamiento. Es casi un asunto de saber común que la atención viaja entre los pensamientos en forma muy parecida a nuestro cuerpo al moverse entre las cosas. Tan estrecha es la semejanza, que podemos decir que la atención en realidad va a pie de una idea o imagen mental a otra. Supongamos, por ejemplo, que empiezo a pensar en un gato, y pocos momentos después me encuentro pensando en un magnífico puente de hierro que atraviesa el río Indo entre las ciudades de Sukkur y Rohri.

Si yo no conociera las leyes que gobiernan las operaciones del pensamiento, podría imaginarme que la mente había saltado de una de estas ideas a la otra, que por mera casualidad había olvidado la primera y que también por puro azar pensaba en la otra. Pero si me tomo la molestia de revisar lo que ha sucedido y de estudiar el asunto, encuentro que hay una ininterrumpida cadena de imágenes que va de la primera a la última, y para ello tuve que pasar por una serie definida de peldaños. Pensé en un gato, luego en un gato que yacía sobre un felpudo ante el fuego (cosa muy común en Europa; lo hago notar entre paréntesis, para ilustración de los amigos hindúes y americanos, para quienes el fenómeno es casi desconocido), después en el felpudo sin el gato, posteriormente en que el felpudo se hace en una fábrica, después en una fábrica determinada que conozco mucho y que está cerca del río Indo, y por último en una escena más distante de esta parte del río en que el gran puente ya mencionado parece colgar en el aire.

El procedimiento es precisamente como el de andar: un pie mental va hacia la idea del gato, mientras el otro se endereza hacia la idea del

felpudo y descansa en ella; luego el primer pie abandona al gato y avanza hacia la fábrica. Una vez que éste está establecido allí, el segundo pie deja la idea del felpudo y se dirige hacia el río indo. Luego el primer pie parte de la idea de la fábrica para dirigirse al puente del Sukkur, y así sucesivamente.

La operación se asemeja también al latir del corazón. Se presenta primero un pensamiento, que luego se agranda por la adición de otro, para después contraerse por la eliminación del primero. La expansión y la contracción alternan así tan regularmente como el latir del corazón. Cuando se verifica la expansión la conciencia se hace más vaga, pues la luz de la atención es más difusa al abarcar mayor extensión; más al realizarse la contracción, el objeto aparece vívidamente iluminado y la conciencia se encuentra en su más alto grado en punto a calidad. La contracción es concentración: la expansión es meditación.

Ahora bien, dos cosas pueden ocurrir en esta segunda operación del pensamiento. La atención puede derivar de una imagen a otra sin ningún definido propósito o dirección tomando a cada paso el sendero más fácil, siguiendo antiguos hábitos de pensamiento y manteniéndose en el camino trillado, recorriendo la vía más fácil, tal como una corriente de agua encuentra su camino colina abajo. O puede ocurrir que haga trabajo de exploración y de descubrimiento, en una cierta y definida dirección, la que fue determinada antes de empezar la operación.

La primera de estas alternativas es el vagar de la mente: la segunda es el pensar. Algunas mentes apenas hacen otra cosa que vagar, mientras otras son capaces de pensar. Nuestro segundo propósito, una vez efectuados algunos ejercicios de concentración para la apertura de las cajas mágicas, consiste en practicar otra forma de concentración tendiente a mantener la atención en una definida línea de pensamiento. De esta suerte el hombre puede convertir sus actividades mentales en cadenas de oro, de corrientes de fango y arena que antes eran.

Definamos algunos de nuestros términos, y veamos dónde nos encontramos:

1º La atención es la voluntad, o sea cada uno de nosotros mismos despierto, que se expande o contrae como el corazón, y recorre porciones del mundo mental como si marchara a pie.

2º El mundo mental es una región subjetiva plena de ideas. Así que la atención se posa en una de ellas, ya sea simple o compleja (una porción grande o pequeña de ese mundo), puede mirar a su alrededor y ver parte del paisaje mental, o sea las ideas relacionadas con aquella sobre la cual se apoya.

3º Llamase pensamiento la operación de mover un pie y luego el otro. Las ideas son objetos mentales; y el pensar es un viaje mental, en que la voluntad es el viajero. Examinemos todo esto en forma más completa.

El Mundo de La Mente

El cuerpo en que nosotros vivimos es un vehículo en el que el hombre y su mente actúan en el mundo. Este vehículo lleva también consigo un saco de herramientas, que son los órganos de los sentidos, los que le informan de lo que existe y ocurre dentro del límite de su capacidad. Supongamos que ceso de escribir por un momento y miro a mi alrededor. Frente a mí están la mesa y las sillas, y colgados de las paredes los estantes Y vitrinas, un reloj, los cuadros, un calendario y muchas otras cosas. Miro a través de la ventana y veo las copas de palmeras Y mangos, las blandas nubes de marzo en Madrás, destacándose sobre el intenso azul del cielo. Si en lugar de los ojos atiendo los oídos, llega a mí el graznar de un cuervo hacia la izquierda, el tictac del reloj de pared, los pasos de alguien que anda por el corredor, el murmurar de voces distantes, el chillar de una ardilla no muy lejos, el musitar de los pandits allá abajo, el golpe seco de una máquina de escribir no sé dónde, y por último el constante rugir de las rompientes de la Bahía de Bengala, al quebrarse en la costa de Adyar, a una media milla de distancia.

Escucho más atentamente y siento el sordo y prolongado ruido de la sangre en mis oídos, y el lento y distante silbar de alguna oscura función fisiológica. Enfoco la atención en la epidermis, y siento la

pluma que suavemente aprieto entre los dedos, la ropa que ciñe mi cuerpo, la silla en que me siento (ojalá fuera más cómoda), el piso en que descansan mis pies, y la brisa dulcemente tibia que me produce una agradable sensación en las manos y en el rostro.

De este modo los sentidos, que porta consigo este vehículo de mi cuerpo, que es el instrumento de la voluntad y el foco de la conciencia en el mundo exterior, me ponen en contacto con una parte de este vasto mundo en que vivimos. Sin embargo, no es más que un diminuto fragmento del mundo. Por muchos años he viajado en este cuerpo, y he visto, oído y sentido doquiera muchísimas cosas, mas ¡cuán poco de la experiencia que he tenido puede existir en un momento dado en mi conciencia, cuán inefablemente pequeña ha sido toda ella en comparación con todo lo que existe y no he visto o conocido!

De la misma naturaleza es el mundo interno de la mente. Existe también una vasta región de verdaderas ideas, algunas de las cuales conozco ahora con el vehículo de mi mente, pero cuya mayoría permanece aún para mí como lo desconocido y sin límite aparente. En ese mundo tengo también un instrumento, y en obediencia a mi voluntad viaja por el mundo del pensamiento y sigue su derrotero por la vida mental, lo mismo que mi cuerpo vive y se mueve en el mundo exterior. Ese vehículo es la mente, el foco de mi conciencia en lo que atañe a las cosas mentales. Tomemos otro símil, y digamos que el cuerpo mental, que me permite prestar atención a las ideas, es como un pececillo que nada en el vasto océano de las ideas, y ve y me informa de lo que se halla al alcance de sus limitadas facultades, No puede ver más allá de cierta distancia, ni dar grandes saltos en el espacio, sino que debe viajar por los puntos intermedios para ir de un lugar a otro, o sea para pasar de una idea a otra.

El Derrotero del Pez

Tenéis ahora que dirigir este pececillo de la atención, de modo que:
a) siempre nade en la dirección que habéis escogido, y b) extienda y mejore su campo visual y su habilidad para presentaros, en forma cabal y clara, los sucesos con que se pone en contacto cuando viaja por

el mundo del pensamiento. La concentración ya practicada ha de mejorar su visión, tócanos ahora tratar de su pujanza para viajar.

Cuando el pie del pensamiento pisa sobre una idea en el mundo de la mente, lo hace como un elefante que se extiende al echarse y cubre un determinado espacio. Por consiguiente, cuando volvéis la atención hacia una idea no encontráis una cosa aislada y claramente definida, sino un algo asociado con muchas otras cosas. El contacto del pie abre la caja mágica. Materialmente es éste enteramente el caso, y así nada podéis encontrar que esté completamente aislado y viva por sí mismo: libros sin ojos que los lean, plumas sin papel sobre qué escribir, zapatos sin pies que calzar, copas sin bocas adonde llevarlas, y casas sin gente que pueda habitarlas, son cosas impensables. Pero toda idea tiene un centro en que la visión es clara, y alejándose del cual gradualmente se oscurece.

Así como cuando fijo la vista en el tintero veo también vagamente otras cosas sobre la mesa, los muebles de derecha e izquierda, los árboles que hay afuera en el jardín, y una multitud de detalles, así también cuando fijo la atención en un pensamiento determinado encuentro una masa de pensamientos vagos que le rodean, que gradualmente se nublan y se hacen más indefinidos mientras más se alejan, para perderse finalmente en límites indeterminados. La atención no halla obstáculos al pasar de un objeto a otro en este su propio campo, pues su horizonte siempre retrocede cuando ella se aproxima.

Ya hemos visto que al pensar en un gato pienso también en un felpudo (que es una de las muchas ideas que salen de la caja mágica); pero, aparentemente, podía con igual motivo pensar en los bigotes, la leche, las garras, los ratones o en la música que producen a medianoche. Una de estas ideas secundarias es seguro que formará el siguiente paso de mi cadena de ideas o corriente de pensamiento. Esta cadena presenta una ininterrumpida sucesión en la vida interna. Cada idea va seguida de otra, lo mismo que los eslabones concatenados. Así como en el tiempo las cosas se siguen una tras otra, estando sólo dos momentos con su contenido directamente entrelazados, así también en el flujo de la actividad mental las imágenes se siguen una a otra, y

sólo dos de ellas se enlazan entre sí directamente.

Este fluir de la actividad mental no es otra cosa que el camino que recorre el pez de la atención cuando pasa de una dirección a otra. Hay una especie de elección a cada paso que da, y es curioso observar a qué distante meta conduce cada uno de los senderos que parten del mismo punto, puesto que cada idea da origen a una gran variedad de asociaciones. Cuando miro al baniano que está cerca de mí veranda, veo y oigo graznar a cuervos y ardillas; y luego, cada vez que pienso en un baniano, inmediatamente la mente me conduce dentro del círculo de la visión de este árbol particular, con sus ramas extendidas y sus raíces colgantes, los maceteros que hay debajo, los audaces cuervos y las charlatanas cuanto chilladoras ardillas listadas de café. Pero inmediatamente pensamientos de otra clase de árboles entran también en el círculo de la atención, si bien lejos del centro: la esbelta y elevada palmera, la rugosa encina, el airoso álamo, el triste sauce mocho de la Inglaterra central y el acicalado pino de las nieves del Norte.

Después, cuando contemplo sus extendidas ramas y sus muchos troncos que soportan el peso de gigantescas ramas de diez siglos de edad, mi mente recorre la historia que podría contarnos: las avenidas del río que corre muy cerca, las casas que se han hecho y los caminos que se han trazado, y retrocediendo más al pasado, el crecer de la lujuriosa selva, los chacales y tigres, las aves y los monos, y los innumerables escorpiones, hormigas y culebras que han hecho sus nidos entre sus oquedades y vivido entre sus ramas desde pretéritas centurias.

Si varío el pensamiento puedo otra vez notar su vasta extensión – toda una montaña de madera– y pensar cómo todo un ejército podría cobijarse a su sombra, cómo sería posible construir unas diez casas o alimentar unos mil fuegos crepitantes. De esta suerte el baniano despierta diferentes clases de pensamientos de acuerdo con mi modo de ser.

La Separación de los Caminos

La forma en que ha de conducirse el pensamiento ante los diversos

caminos que se presentan ante cada uno de sus pasos, depende de las tendencias de cada persona. Consideremos la idea del árbol, con el que se relacionan tantos pensamientos, como los ya indicados más arriba, o los que aparecen en el siguiente diagrama:

Árbol

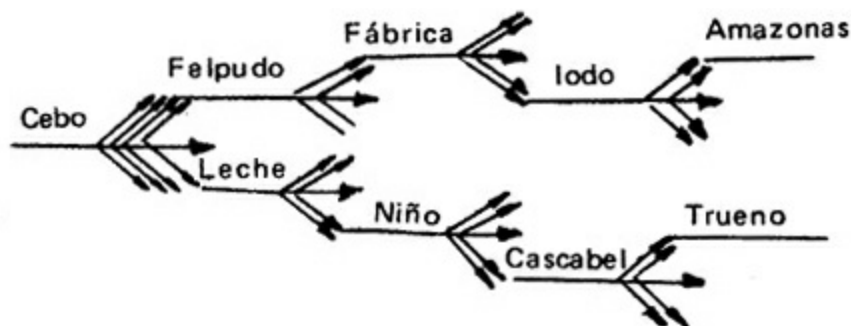
1. Jardín, campo, etc.
2. Baniano, pino, etc.
3. Edad, tamaño, valor, etc.
4. Arbusto, seto, planta, etc.
5. Hojas, ramas, corteza, etc.
6. Cuervos, ardillas, insectos, etc.
7. Semillas, brote, fruto, etc. 8. X...

Si yo fuera un arboricultor que comercia en frutas, mi pensamiento seguiría la línea 7 hacia la idea de fruta. Esta sería entonces el centro de otro círculo de ideas, quedando enteramente, o casi del todo, sin notar las que pertenecen a las líneas 1 a 6. La mente puede luego pasar a la idea de mercado, Pensamiento que no tiene conexión directa con el árbol, y éste queda ahora olvidado así que la mente prosigue su errante caminar.

Si soy comerciante, mi pensamiento ha de detenerse en la línea 3, interesado en el negocio de la madera, –que está directamente relacionado con el pensamiento sobre el árbol, Y de ahí puede pasar a los precios corrientes de la madera, o a cuestiones financieras o de banco, y relacionarlas con otras todavía más remotas.

Un naturalista pasaría a la línea 6; un cazador, o quien sólo busca el placer, se detendría en la línea 1, mientras que un filósofo lo haría en la línea 3 o en la 7. Casi todos perderían de vista al árbol al tercer paso del pensamiento. Las líneas que aquí se dan se han numerado con el mero propósito de servir de ilustración, pues no se ha tratado de hacer especialmente ninguna clasificación científica, y porque además las irradiaciones del pensamiento son mucho más numerosas que las indicadas.

Maravilla hasta qué punto depende el futuro de la elección que a cada momento hago en cuanto al siguiente paso de mi pensar. El siguiente diagrama ilustra sobre cuán pequeña es en un principio la separación de los caminos del pensamiento, y cuán lejos se encuentran después los unos de los otros a medida que se va avanzando:



Lo que puede la Tendencia

Lo que se ofrece a cada momento no es una elección entre dos caminos, sino entre muchos. La atención se encuentra solicitada a la vez hacia muchísimas direcciones. Existe una competencia que nunca termina entre los objetos de los sentidos a fin de que los notemos, y lo mismo la hay en el mundo de la mente en lo que se refiere a nuestra atención. El pececillo se encuentra rodeado de los más tentadores cebos. ¿Cuál cogerá en un momento dado? ¿Preferirá el felpudo o la leche? ¿Cuál es la naturaleza de esa tendencia o disposición interna que, en la sucesión de ideas, determina aquella que, prevaleciendo sobre otra, hemos de apropiarnos colocándola en el trono de la mente, en medio del continuo pasar que allí se efectúa? ¿Por qué no es alguna otra idea, que tenga también estrecha asociación con la primitiva?

Permitidme presentar la cuestión de otra manera. Supongamos que estando yo sentado a mi escritorio, en el centro del cuarto, se abren repentinamente las cuatro puertas a la vez y con la precisión de los antiguos relojes de cuco mis amigos Smith, Brown, Jones y Robinson entran y exclaman a coro: " ¡Hola, Wood, necesito consultarte algo!" ¿Cuál de ellos atraerá primero mi sorprendida atención? Por cierto que esto ha de depender de algo. Dependerá de la disposición de mi

mente, de la dirección en que el pez nadaba en el momento de la sorpresa.

La única otra cosa que podría determinarla sería alguna inusitada particularidad en el vestido o en el gesto, que no hemos supuesto que se haya presentado.

Si Brown estuviera vestido a lo turco sería el primero en llamar mi atención; más en ausencia de un algo maravilloso o anormal, nada sino la disposición de la mente en ese momento podría determinar qué selección haría la atención.

Supongamos también que estoy ocupado en la publicación de un libro, y alguien llama a la puerta y grita: " ¡Las pruebas!" Tengo entonces la visión de páginas impresas y la molestia de corregirlas. Si he estado ocupado en estudiar un problema científico las mismas palabras despertarán una serie totalmente diferente de ideas. Aquí se ve claro que la diferencia que determina el resultado se encuentra en la mente, y no en el mundo exterior. De igual manera, si Mr. Lincoln Inn, el eminente abogado, se encuentra en Londres y alguien lanza a su oído la palabra "bag"* inmediatamente ha de pensar en escritos, alegatos y demás asuntos de su profesión; si, por el contrario, está de vacaciones y entregado a su favorito deporte de la caza en los páramos escoceses, la palabra le ha de producir inmediatamente visiones, que para él han de ser dulces, de aves atadas por las patas que miran en forma resignada y desesperada, y le traerá agradables recuerdos de su destreza y de pasados triunfos y proezas en esa rama del deporte.

La Polarización del Pensamiento

En diferentes épocas también diferentes disposiciones –propósitos, hábitos e intereses– dominan nuestra mente, y es esta disposición la causa de que se escoja una idea, y no otra, entre las muchas que circundan todo pensamiento y objeto. Como un poderoso imán polariza el hierro dulce en una considerable área no sólo en la inmediata proximidad, así también la disposición temporal o permanente polariza cada nueva idea tan pronto se acerca a la esfera externa del campo de la atención.

Para la mayoría de nosotros es familiar el experimento del tubo de vidrio semi-lleno de limaduras de hierro. Herméticamente tapado y dejado sobre una mesa, se observa a medida que lentamente se les pasa por encima un imán, cómo se levantan las limaduras, giran y se colocan todas en la misma dirección de modo que se convierten en un conjunto de pequeños imanes que actúan juntamente. Y poco después se comprueba experimentalmente que el tubo con las limaduras se ha convertido a su vez en un imán. Al principio las limaduras se hallan en cualquier posición, sin guardar el menor orden; aunque hubieran estado magnetizadas, la influencia de una habría neutralizado la de su vecina, por causa de sus diversas direcciones; pero una vez que han tomado una dirección única obran todas como un poderoso imán sobre cualquier pedazo de hierro dulce que se les acerque.

Así también ocurre con nuestros pensamientos. Si están en confusa disposición y tirando cada uno en dirección distinta, se malogran los unos a los otros.

Debe entonces practicarse la concentración a fin de establecer una disposición o tendencia preponderante, de modo que todas nuestras ideas se polaricen por ella. Entonces nos convencemos de que los pensamientos que alimentamos cuando no estamos pensando activa o deliberadamente, y que constituyen nuestra base mental, tienen mucha más importancia que aquellos pensamientos esforzados que sostenemos en los movimientos en que tratamos asuntos que requieren atención.

Hemos visto que el curso o flujo del pensamiento sigue una determinada disposición o tendencia. Eso nos capacita para comprender que el triunfo, en la consecución de algún objetivo, estriba en que sepamos establecer una disposición permanente en la correspondiente dirección. Una vez logrado esto, hasta el incidente más trivial y el suceso más adverso se adaptan y nos sirven en la conquista de nuestros fines. Este hecho fue muy bien expresado por el filósofo romano Epicteto cuando dijo "Dios me ha enviado al mundo con un solo objeto: lograr la perfección de mi naturaleza en todo lo que es facultad y virtud, y no hay experiencia alguna en el mundo que no me pueda servir para el logro de tal fin".

La voluntad que dirige el pensamiento puede formar la disposición o tendencia necesaria a un período de tiempo o a una empresa determinada. Del mismo modo que lograréis despertar a cierta hora en la mañana, si os proponéis, así también podéis imponer a la mente una cierta disposición para el análisis mental, en una determinada dirección y por un definido período de tiempo.

EJERCICIO 3º –Quinta Semana

Practíquese, con el convencimiento de llegar a un determinado fin, de la siguiente manera: Abrase un libro al azar, y tómesese nota del primer sustantivo con que se tropiece, el cual ha de ser el punto de partida. Abrase luego el libro en una página diferente, y anótese otra vez el primer nombre que se lea; éste ha de ser nuestra meta. Pasemos luego consecutivamente nuestro pensamiento desde el punto de partida hacia la meta. Por ejemplo, he encontrado primero "ley" y después "portal": debo entonces pensar partiendo de la "ley", y manteniendo en expectativa la idea de "portal" hasta que le llegue el turno en el orden propuesto. Me resulta un asunto sencillísimo, porque pienso en cierto tribunal que conozco, que tiene una entrada notablemente sombría.

Un segundo caso:

"capa" y "resplandor". También es fácil, porque pienso en un rico manto de color oro que a veces ha usado mi mujer, y que me sugiere la idea de brillo o resplandor. Supongamos, sin embargo, que encuentro cualquier otra palabra en vez de resplandor. Digamos que sea "fruta". No me siento inclinado a pensar ahora en el manto. Observo la idea de "capa" pensando a la vez en "fruta", y dejo que esta idea gobierne mi pensar. Algo me llega en un momento, y me encuentro pensando en una cubierta, en la corteza de una naranja, en la fruta misma, Un tercer caso: "estruendo" y "muralla". Puedo pensar en muchísimas cosas relacionadas con estruendo, pero en las presentes condiciones me encuentro pensando en una batalla medieval contra las murallas de una antigua fortaleza, cerca de la cual tuve una vez un colegio.

Estos ejercicios os ayudarán a comprender cómo actúa en realidad

una disposición o tendencia impuesta por la voluntad y os servirán para imponer a la mente una línea inestable o fija, de modo que vuestra vida pueda concentrarse en un definido propósito. Además de este objeto general de la vida, encontraréis que este poder sirve para imponer a la mente disposiciones muy útiles, que os capacitan para pasar en forma rápida y efectiva de una clase de trabajo a otra y de la vigilia al sueño.

La Concentración en la Vida Diaria

El Buen Éxito Interior y Exterior

La concentración por sí misma no es un fin, sino un medio para desarrollar la voluntad a fin de que la vida entera tenga un definido propósito. Polarizad toda vuestra vida –todas vuestras acciones, sentimientos y pensamientos–, y para ello estableced una disposición permanente para el triunfo en cualquier línea del humano esfuerzo. Puede ser la disposición del artista, la del devoto, del científico, del poeta, del filósofo o del filántropo; puede relacionarse con el arte, la ciencia, la religión, la hermenéutica, la filosofía, los pensamientos y los actos de afecto y bondad, o los asuntos relacionados con el comercio y el gobierno; puede que pretenda llegar a la destreza en la acción, al intenso y dilatado sentimiento, o a la clara y profunda comprensión de la vida; puede intentar el dominio de sí mismo, o del ambiente en que viva y el triunfo en las cosas exteriores. La elección es cosa vuestra; pero escoged algo definido y polarizad toda vuestra vida hacia ese fin. No seáis una de esas personas que no se han decidido por ningún camino determinado, y deambulan de aquí para allá, hacia una vejez repleta en su mayor parte de desengaños y arrepentimientos.

Y este objetivo debe ser humanitario, porque si no el hombre se convierte en esclavo de las cosas. No se puede ser un hombre lleno de calma y fuerza, si el triunfo depende de la posición, el poder, la dignidad y la seguridad de vuestro yo personal. El ansia de poseer esas cosas exteriores indica cuánto dependemos de ellas, y tal dependencia nos lleva a sentir ansiedad por ellas, inquietud y zozobra al ver que con la misma facilidad que vienen se alejan de nosotros. No hay grandeza sin bondad, ni triunfos externos sin el logro interno de una poderosa voluntad plena de benevolencia hacia los demás.

El buen éxito exterior sin pujanza interna es una ilusión. Conocí muy bien una familia compuesta de cinco hermanos. Tres, son hoy viejos que andan entre los sesenta y setenta años; los otros dos murieron a los cuarenta. A estos últimos se les llamaba los

afortunados de la familia. Cuando eran relativamente jóvenes lograron triunfar en los negocios. Pero desgraciadamente, no poseían la potencia interna para aprovechar su prosperidad externa, y su triunfo resultó más bien una maldición que una bendición. Comieron y bebieron más de lo deseable; no hicieron ejercicio, y a pesar de conocer muy bien el peligro, entregaron su cuerpo a los excesos. Al llegar a los treinta y cinco años ambos estaban enfermos y excesivamente gordos; a los cuarenta estaban permanentemente en manos de médicos, y a los cuarenta y cinco ambos habían muerto, después de diez años de una vida completamente miserable. Los otros tres hermanos están todavía robustos y sanos, y a cada uno le rodea una familia feliz. De este modo el triunfo exterior sin ir acompañado del interno conduce al fracaso; por el contrario, el buen éxito interno lleva también al logro exterior.

El triunfo depende de lo que busquéis y de cómo lo busquéis. Si os habéis propuesto triunfar en algo, lo conseguiréis sin duda, no importa cuán elevado sea el objetivo, siempre que vuestra voluntad esté de acuerdo con la Gran Ley. Si no tenéis esto último en cuenta no lo queréis en realidad, sentís sólo atracción hacia algo exterior, os contentáis por el momento con un imperioso deseo.

Si lo que buscáis es la vana satisfacción del cuerpo o de los sentidos, o siquiera de la mente, no podéis verdaderamente decir: "Yo quiero", porque sois esclavo de los placeres de la vida inferior y los objetos de los sentidos os llevan por doquiera.

Sin embargo, si os decís: "He de tener poder; sentiré amor; quiero saber", tenéis que escoger el recto camino para llegar al fin, y cuidar de que los demás sean también más poderosos y libres porque vos lo sois; que tengan más amor, puesto que tenéis mucho que dar, y que atesoren un mayor conocimiento, puesto que vos lo habréis logrado. El rico que vive entre gente pobre no es realmente rico... aunque se haga la ilusión de serlo. Si lleno de orgullo retenéis el poder a fin de hacer sentir vuestra supremacía sobre los demás, no estáis obedeciendo la Gran Ley, y sois un esclavo de la baja emoción del orgullo.

Si al ir en busca del conocimiento vuestro propósito es el de brillar y sentirnos superior, o si queréis el amor de los demás para vosotros

solos, con el objeto de multiplicamos en ellos, a fin de que piensen bien de vosotros, se hagan lenguas de lo que sois y gusten de buscar vuestra compañía, una vez más obráis desobedeciendo la Gran Ley, y sois un esclavo de la equívoca emoción del orgullo. Y ese orgullo, cuando se sienta doblegado por los accidentes de la vida, se tornará en envidia, celos, ira y temor, y seréis hechos pedazos por los vientos en conflicto de las circunstancias. Os ahogaréis en el mar de los deseos, y seréis incapaces de decir: "Yo quiero".

Mayormente será esto así si lo que procuráis es la satisfacción de los sentidos y el regalo del cuerpo: entonces sí que seréis un esclavo. Corrompido por los deseos y remordimientos, no habrá dentro de vosotros ni paz ni poder. Claro está que debéis adiestrar todos vuestros vehículos –el cuerpo, los sentimientos y la mente– para que obren activa y ordenadamente, removiendo en ellos toda huella de pereza y pesadez, de agitación y excitación, de modo que sean perfectos instrumentos para llevar a cabo vuestra voluntad en la región en que respectivamente trabajan.

La primera cosa que hay que hacer es determinar la disposición o tendencia que necesitamos, y luego eliminar todo aquello que puede agitar de cualquier manera la mente. Tenéis que tratar de liberaros de todo vestigio de irritación, enojo, ansiedad, incertidumbre y temor. Cuando se permite que tales cualidades tengan asiento en la mente, no puede haber un real ejercicio de la voluntad, ni la disposición puede ser en verdad permanente. El buen éxito en la práctica del dominio de la mente depende de la persistencia de la disposición, y si sois todavía de carácter tan infantil para que os arrastren la ira, la ansiedad y el temor por causa de los llamados accidentes de la vida, no podréis tener, hasta que no logréis gobernaros, más que cambiantes disposiciones y una mente vagabunda. Únicamente las cosas puras, buenas, benignas y tranquilas pueden ser permanentes; el orgullo, la rabia, el miedo y todas las demás de su calaña son de la naturaleza de la agitación y de lo impermanente.

Por tanto, la disposición que debéis escoger tiene que ser compatible con vuestro mejor y más altruista idea... sin egoísmo, no sólo por lo que toca a vos, sino también a los demás. No podéis ya considerar la

vida como una batalla con vuestro prójimo a favor de unos pocos, ni tampoco desear vuestra preponderancia sobre los demás; y si vuestro propósito es la gradual conquista del yo y el pleno desarrollo de vuestros poderes, vuestra única posible actitud hacia los demás, hacia todo ser en todo momento de la vida, debe ser la de la benévola intención para compartir con ellos la libertad y el poder, que son vuestra adquisición más preciada.

La Locura del Desear

Luego debéis abandonar todo deseo, porque no podéis desear y querer a la vez. Las dos cosas son del todo incompatibles. Esto puede ser demostrado por un sencillo argumento. Supongamos que estoy considerando si he de tomar o no la pluma. En este asunto no puede haber deseo, sino que debo decidir si la tomo o la dejo donde está. Sé perfectamente bien que pesa apenas unos cuantos gramos, y que tengo la libertad y el poder suficiente para cogerla, y por tanto me digo: "La tomo", o "No la tomo". Pero si yo supiera o pensara que pesa media tonelada, me diría: "¡Oh, desearía tomar esa pluma!" El deseo implica reconocimiento de nuestra incapacidad. Es una demostración de que dependemos de los acontecimientos externos. Es esperar, no trabajar, y malgastar tiempo y energía mientras se espera, y abrir la puerta a toda clase de debilidades que han de inutilizar la oportunidad cuando se presente.

Los hombres cuerdos no buscan la oportunidad, sino que tratan de prepararse para ella. Querer es poner en uso nuestros poderes; y el hombre de voluntad no utiliza los deseos, que no hacen sino malgastar su tiempo y minar su fuerza moral y espiritual. De aquí que no se queja de su ambiente, ni murmura de las cosas que la fortuna le trae sin aparente acción de su parte, Como el sabio que menciona el Bhagavad Gita permanece "contento con lo que le llega sin esfuerzo", y está siempre decidido a hacer el mejor uso posible de todo lo que de esta suerte le llega a la mano.

¿Os atrevéis a afrontar el choque mental y emocional de que habéis de aceptar los hechos de la vida y no desear que la naturaleza y la Gran

Ley hayan puesto un diferente material a vuestro alcance? Al menos decíos, cada vez que os encontréis deseando: " ¡Concluyamos con eso; no lo quiero!

Es bueno detenerse un rato a pensar en lo que este cambio de actitud ha de significar para nuestra vida. ¿Qué significará para nosotros al levantarnos a la mañana, al comer o cuando vamos a dormir?

¿Qué, cuando nos encontremos con nuestros amigos, con nuestros compañeros, o con nuestros llamados enemigos?

¿Qué resultado dará cuando perdamos nuestra ocupación o nuestro dinero, cuando tengamos un incidente desagradable, o caigamos enfermos, o nuestra familia sufra? Sentaos y pensad en todas las cosas desagradables que os pueden acaecer dentro de la semana próxima, y ved en cada caso qué es lo que ello puede significar para vos, No debéis abatiros y decir: "Estoy triste..." o "Yo deseo...", sino que debéis levantamos afirmando: "Yo quiero..." o bien "Yo no quiero..." En esta disposición no hay para vos esperanza, sino certeza. No hay expectación, sino conocimiento. No hay tampoco temor, sino confianza en la Gran Ley que actúa dentro de vos y en todas las cosas.

Todas las mañanas, por una semana, antes de empezar a trabajar, ocupad unos cinco minutos en pensar en este vigoroso modo de considerar la vida. Cada noche, antes de ir a reposar, disponed de otros cinco minutos para echar una mirada retrospectiva y ver en qué forma cumplisteis con vuestra determinación durante el día, No os preguntéis especialmente: "¿En qué he errado?", sino "¿En qué he triunfado?" Cada día tiene que contaros sus hazañas. No deseéis, no os lamentéis ni os entreguéis a la esperanza. Mas cuando vayáis a dormir, decíos muy suave y dulcemente: "Yo quiero". Y al despertar repetid también con igual nobleza: "Yo quiero".

Economía de las Fuerzas

Si queréis convertirlos en un hombre o mujer de vigorosa concentración, vuestra nueva tarea consistirá por el momento en vigilar las cosas pequeñas, en economizar todos vuestros poderes, y no

malgastar ninguno en ociosos pensamientos, emociones o acciones.

Durante el día no hagáis ninguna cosa mientras estéis pensando en otra. El pensamiento y la acción deben ir unidos: no penséis nada, sin referirlo a la acción o a una posible acción; no realicéis tampoco ninguna acción sin intención. Por esta práctica de todo el día la mente y el cuerpo aprenden a actuar juntos, sin malgasta, energía física o mental, y de esta manera llegaréis a suprimir todo pensamiento inútil.

Con respecto a la acción Inútil o superflua, evítense todas esas pequeñas pero dañinas actividades y amaneramientos a que la gente se entrega casi inconscientemente, como el entrechocar las rodillas, el hacer oscilar un pie poniéndolo sobre la otra rodilla, el usar frases inútiles, como "ya lo ve usted", "por supuesto", y otras más que son las muletillas de tanta gente: el retorcerse los bigotes, el roerse o morderse las uñas, el jugar con los botones y cadena del reloj, el sostener conversaciones sin objeto, etc.

Tras de cada acción o palabra debiera haber un propósito. Deben también proscribiarse las que podemos llamar las grandes actividades perjudiciales, como el quedarse hasta tarde en la cama por la mañana, el malgastar tiempo en la noche, el comer más de lo necesario y el luchar por conseguir algo que realmente no necesitamos. Igualmente deben evitarse en lo posible toda excitación corporal y toda tensión nerviosa y muscular. Estos malos hábitos son difíciles de cambiar de golpe, y es mejor formarse la resolución de dedicarse una hora diaria a su extirpación e ir aumentando gradualmente el tiempo, que resolverse a cambiarlos inmediatamente y fracasar así en la tarea.

En lo que toca al pensamiento ocioso, evítense el hábito de quedarse despierto en la cama o el ponerse a pensar en el momento de irse a dormir, y el quedarse en un estado de semi-somnolencia al despertar. El pensar debe hacerse en una posición positiva y con intención, y no medio dormido. Además, no os mantengáis una y otra vez en el mismo pensamiento o argumento, Si es necesario resolver algo, hacedlo considerando todos los hechos que tienen que ver con ello; llegad a una conclusión, y luego alejad el asunto de la mente; y nunca más lo volváis a considerar a no ser que haya nuevos hechos que con él se relacionen. Si las razones que hay en pro y en contra de una acción

parecen ser iguales, la decisión que toméis no tiene importancia; tirad entonces una moneda al aire, y solucionad así la duda, no permitiendo que la mente se preocupe más en ello. Si surge una dificultad, no la dejéis para después, sino tratad de resolverla inmediatamente, sin que dejéis nada para su ulterior consideración, o bien determinad de antemano un momento para solucionarla; y por ningún motivo permitáis que la ansiedad, el temor o el desasosiego ronden alrededor de la mente, emponzoñándola y debilitándola.

Evitad también el pensar demasiado en lo que vais a hacer. Tratad, por el contrario, de llevarlo inmediatamente a la práctica. No penséis en lo que otros dicen de vosotros, a no ser para extraer de ello el elemento de verdad que en todo existe.

Que de ninguna manera las imperfecciones de los demás sean tema para vuestras meditaciones. No sólo porque necesitáis todo vuestro tiempo y energía para la labor que estáis realizando, sino también porque reflexionando en los defectos ajenos aparece en vos la tendencia a incurrir en las mismas debilidades. Si el cerebro está aletargado no comáis después de oscurecer, o no durmáis después de amanecer. Haced un ejercicio moderado y tomad aire fresco.

Hay que eliminar aun las emociones superfluas. La búsqueda de pequeños placeres que, en verdad, no recrean y al entregarse a la emoción que procuran sin su correspondiente acción y pensamiento, debilitan la voluntad. Vuestro principal propósito debe ser vuestro mayor placer... y si esto no es así, el placer o el propósito son perjudiciales.

El Verdadero Trabajo es un Juego

Este modo vigoroso de estimar la vida puede parecer algo rígido y el día repleto con un exceso de trabajo. Mas no es así. El trabajo no tiene por qué ser afanoso y pesado, –en verdad, su verdadero carácter debería ser el de un juego. Todo trabajo penoso es meramente acción, y no edifica internamente al hombre que lo hace. Sin embargo, la más pequeña labor conscientemente ejecutada de corazón y mejor que antes es benéfica para la evolución del hombre. Y únicamente por la

concentración podéis hacer algo mejor que lo que hicisteis anteriormente. Si al escribir una carta nos esforzamos en hacerla nítida y hasta hermosa, expresándonos en forma concisa, clara y graciosa, habremos conseguido el desarrollo de la mano, la vista y el cerebro, y los poderes del pensamiento, el amor y la voluntad. El verdadero trabajo, tal como el del artista, está lleno de influencia creadora y de alegría.

Haced vuestro trabajo sabiamente, de suerte que sea un juego. Es insensato excederse en el trabajo. Quien obra así hace menos que aquel que mide su fuerza. Toda nuestra labor debiera darnos nuevo vigor, de suerte que mañana nos encontremos mejor que hoy. Toda labor penosa o prolongada hace que nos sintamos más débiles al día siguiente, por lo que no es en realidad verdadero trabajo, sino desgaste.

No existe una división clara entre el tráfago y la diversión. Si hacemos, por ejemplo, un largo viaje a caballo, la primera parte de la jornada parece deliciosa, tanto al jinete como a la cabalgadura, delicia que insensiblemente desaparece a medida que el cansancio aumenta, hasta que de repente descubrimos que lo que en un principio fue para nosotros una mera diversión se ha convertido ahora en fatiga, y hasta en algo penoso, Todo trabajo es en realidad un juego, cuando comprendemos el bien que puede hacerse con él, y evitamos la fatiga y el exceso.

Tenemos mucho que aprender de los animales, y aun de las plantas, a este respecto. "Crece como crece la flor -dice Luz en el Sendero-, que abre su corazón a la luz del sol". y como dijo Jesús: "Considerad los lirios del campo, que no hilan ni trabajan; y en verdad os digo que ni Salomón en toda su gloria anduvo vestido como uno de ellos". Es el mortal terror del mañana lo que hace pesadísimo todo trabajo, y nos hace sudar gotas de amargura y de angustia. Mas la ley dice: "Obra hoy correcta y cuerdamente, y deja que el resultado se cuide a sí mismo". No es ésta una doctrina de pereza, sino de trabajo que divierte en vez de fatigar.

Como ilustración de esto puede servirnos la manera como la gente efectúa un largo viaje. Sube un hombre a un tren en Chicago, y lleno de

febril impaciencia, pasa los tres o cuatro días que tarda en llegar a San Francisco, su destino. Tiene fija la mente en algo que necesita hacer allí, su viaje es pura fatiga y miseria. Para otro hay mil cosas interesantes en el trayecto: el paisaje; la gente, el mismo tren; para éste el viaje es un feliz descanso. Y al final ha logrado mucho más que el otro. La gente busca la novedad debido a que su escaso poder de pensar pronto agota las superficiales posibilidades de las cosas familiares; un paso más allá es tener vigorosamente en vista un propósito para el futuro; pero otro paso más adelante es sentirse pleno de propósitos, y al mismo tiempo despierto ante los más profundos valores de las cosas comunes que hay en el camino.

El aldeano hindú vive muy cerca de la naturaleza, y nos ofrece en el reino humano un ejemplo del hombre que crece como la flor. Nuestro aldeano se dirige a la oficina de correos, que dista unas quince o veinte millas, para recoger su correspondencia o despachar algunas cartas. No va andando en forma estólida y penosa, y haciéndose pedazos los nervios con los nada graciosos movimientos a que da origen una mente impaciente o descontenta. La visión de su correspondencia no es una manía que lo prive de todo otro interés y le haga maldecir lo largo del trayecto.

No; hay insectos, aves, flores, árboles, arroyos, nubes en el cielo, campos, casas, animales y gente, y por último la misma bendita tierra, en la cual echarse por un momento como si fuera en la suavidad de divinos brazos. ¡Oh, Cielos!

¡Cuán poco sabe el hombre blanco de la vida y cuánto del fatigoso trabajo! Los hindúes han sustentado desde antiguo la idea de que los dioses se divierten y juegan. Cuando la gente comprenda esta verdad cesará de desear el descanso, o de desear el fin de la jornada.

Organizad sabiamente vuestra vida, de modo que sea pura delicia y felicidad sin mezcla. Tal condición hace rápido el progreso y mayor el triunfo. El trabajo cansador y fatigoso no es meritorio ni especialmente provechoso, y sólo muy raramente es necesario.

Los Cuatro Grandes Obstáculos

Se dice en un antiquísimo libro hindú que hay cuatro grandes obstáculos que dificultan todo humano triunfo: un corazón irresoluto, las pasiones humanas, una mente confusa y el apegarse a cualquier cosa que no sea Brahman. Por la palabra Brahman se da aquí a entender la Gran Ley.

Un corazón irresoluto significa que el cuerpo es de tendencias perezosas y sibaríticas y que sus actividades son flojas, mal reguladas o llenas de excitación.

Las pasiones humanas indican que los sentidos o las emociones están mal condicionadas en su acción.

Una mente confusa da a entender que es todavía indolente o incoherente y que no se la ha dominado.

Al buscar el dominio de estas tres cosas no debéis llegar a la represión o a la destrucción, sino a la bien regulada actividad, que es cultura. La cultura física implica la supresión de las actividades irregulares del cuerpo. Exige una vida ordenada, con un ejercicio, alimento y descanso adecuados. El gobierno de los apetitos naturales que ello requiere no anula su poder, sino que los armoniza; y este control no disminuye, sino que incrementa el sentimiento de la vida vigorosa.

Estas cosas son también ciertas en lo que atañe a la mente. Ella también requiere ejercicios, alimento y descanso regulares y proporcionados. Sus apetitos naturales necesitan también ser controlados y gobernados, y una vez que esto se hace ya no hay pérdida de vigor mental, sino más bien un acrecentamiento.

El ejercicio es algo más que el mero uso de la facultad. El hombre que parte piedras en el camino hace uso de sus Músculos y seguramente al cabo de un tiempo esos músculos se tornarán vigorosos. El hombre que sigue un definido sistema de ejercicios físicos, por un corto tiempo cada día, pronto se hace más fuerte que el hombre que maneja el martillo todo el día. De la misma manera, el hombre que pasa su tiempo en el estudio de las matemáticas, la literatura, los idiomas, la ciencia, la filosofía, o cualquier otro asunto, hace uso de su mente, y el pensar puede llegar a ser fácil para él. Pero

el hombre que deliberadamente sigue un sistema determinado de ejercicio mental, por unos cuantos minutos diarios, pronto adquiere un mayor dominio de su mente que el que meramente lee o piensa sin método durante todo el día.

En realidad, la necesidad de la educación y adiestramiento de la mente, del ejercicio mental regular, ordenado y con un objeto determinado, es mucho mayor que en lo que toca al cuerpo en la generalidad de los casos; porque en la etapa en que nos encontramos las actividades corporales de los hombres están bien, ordenadas y controladas, y el cuerpo es obediente a la voluntad, mientras que la mente es por lo general del todo desobediente, floja y voluptuosa.

En el sexto capítulo de este libro se encuentran prescritos diversos ejercicios para el cuerpo, que tienen por fin regularlo y calmarlo. La tranquilidad no significa pesadez o inmovilidad, sino movimiento regular y enteramente compatible con la rapidez del movimiento. De esta manera tampoco el dominio de la mente significa embotamiento o estupidez, sino pensamiento preciso, nítido y regular, prontitud y vigor de la mente, e ideas intensas y vívidas.

Ahora bien; sin el preliminar adiestramiento que aquieta el cuerpo, el dominio de la mente se hace en extremo dificultoso. Una cierta, si bien pequeña, dosis de austeridad es imperativamente necesaria para el logro de la concentración. La razón de esto ha de encontrarse en la regla básica del procedimiento. Esta regla es la siguiente: el cuerpo debe estar quieto y la mente atenta y despierta.

No es usual en la vida humana que la resuelta perseverancia vaya de la mano con la ausencia de toda excitación. Y sin embargo, para llegar al buen éxito la mente debe estar tranquila y libre de deseos, que siempre dan origen a excitantes apetitos, temores, dudas, esperanzas, y a sentimientos y pensamientos penosos o agradables. Debiera tenerse claramente delineado en la mente el ideal a que se aspira, no sólo un momento, sino constantemente. Una disposición así predominante tenderá a polarizar todo pensamiento, deseo y actividad en su misma dirección. Así como un viajero sigue a una estrella por intransitables parajes llenos de arbustos, el persistente ideal guía; infaliblemente a su devoto por todas las difíciles y complejas

situaciones de la vida. Todo lo que se necesita es la constante práctica y la ausencia de agitación.

Constante práctica y ausencia de excitación o agitación son dos reglas que siempre se prescriben ¿Y no veis que son el natural acompañamiento de la voluntad? Si habéis dicho: "Yo quiero", no sólo en palabras, sino también en actos, pensamientos y sentimientos, ¿no actualizaréis constantemente vuestros poderes para llegar al fin, y siempre libre de la excitación que invade al que desea? Si queréis luz, dice un proverbio hindú ¿de qué sirve el mero hablar sobre una lámpara? Si estáis enfermo, dice otro, ¿podéis curaros de vuestra enfermedad con sólo gritar el nombre de las medicinas? El oculto tesoro no sale a la superficie por el mero mandato: "¡Sal!" Tenéis que dar con el lugar, remover las piedras y cavar.

Y sí de esta suerte trabajáis y practicáis, y jamás deseáis y no tenéis apego a nada que no sea Brahman, pronto el triunfo ha de ser vuestro, y el poder, el amor y el conocimiento han de pertenecernos en forma tal que ni siquiera pueden imaginario el rey en su trono, el apasionado amante con la dama de sus pensamientos ni el erudito en su estudio. Porque la Gran Ley es la fuente de todo poder, de todo conocimiento y de todo amor, y cuando vuestra conciencia no se adhiera a nada, con excepción de Brahman, el triunfo ha de ser vuestro para siempre. En un distante futuro, ¿qué no es seguro?

!Oh, he aquí la Verdad! En el infierno mismo, por encima del Cielo, más lejos que la estrella más lejana,
más allá do Brahma piensa y vive; antes de todo empezar, sin que jamás termine, como el espacio eterno,
y como la certeza seguro, existe un Poder divino que hacia el bien todo lo empuja y mueve...
¡Sólo su Ley perdura!...

Y lo que es seguro vale tanto como si ya hubiese acaecido; de modo que si no lo habéis de conseguir de otro modo, aun ahora el triunfo es ya vuestro y para siempre, sin que tengáis que esperar el triunfo final.

Dominio del Cuerpo y de Los Sentidos

De Como Sentarse

Para el buen resultado de la práctica de la concentración es necesario educar el cuerpo, de modo que permanezca quieto tanto tiempo como lo necesitáis. Quizás nunca os habéis sentado algunos minutos sin moveros. Ensayadlo ahora. No busquéis un reposo que tienda a la modorra, o al sueño, sino tratad de sentaros, perfectamente tranquilo, por unos cinco o diez minutos, sin apoyar la espalda en la cintura, con los ojos cerrados, y sin sentir inquietud o sueño. Recordad que las actitudes del cuerpo van asociadas con estados de sentimiento, como el de tenderse con el sueño y el de arrodillarse con la oración. Hay que tener esto en consideración cuando os dispongáis a elegir una postura, pues nada hay que objetar a que os tendáis para concentraros o meditar, siempre que esta posición no os haga dormir.

Tratad de escoger una actitud para la concentración que esté libre de asociaciones perturbadoras. Por lo general, resulta ventajoso sentarse con los ojos cerrados, las manos en descanso y la cabeza y el cuello derechos, pero no tiesos. Probablemente notaréis que el cuerpo no es tan obediente como deseáis. A menudo es inquieto e impaciente, o se perturba por sensaciones baladíes, aun cuando hayáis alejado toda causa de malestar que pudiera existir. No lo permitáis. El cuerpo debe ser vuestro servidor. –Queréis ser el amo? Levantaos, y decid: "Yo quiero". No deseéis, sino decid: "Yo quiero". Si el cuerpo no es activo y obediente, adiestrado, Desde mañana levantaos diariamente, y durante un mes, media hora más temprano, y haced los siguientes ejercicios:

- 1º Estar quieto, de pie: cinco minutos.
- 2º Relajamiento: cinco minutos.
- 3º Ejercicio de los nervios: siete minutos.

4º Ejercicios de respiración. ocho minutos.

5º Ejercicios de extensión y flexión: cinco minutos.

Practicad diariamente, con toda fidelidad, y a la misma hora durante un mes todos estos ejercicios. Si un día dejarais de hacerlo, empezad de nuevo al siguiente, y hacedlos por un mes a contar desde este nuevo día. Esto os dará oportunidad de hacer algo que al cuerpo no le gusta, que a la vez que es benéfico para él es un valioso adiestramiento de la voluntad. Adiestrad vuestro cuerpo como lo haría un comerciante con un perro fino, no lo hagáis morir de hambre ni lo golpeéis, pero tampoco le permitáis la pereza y el regalo.

Si veis que con este nuevo régimen la vieja carroña sale a la superficie y el cuerpo se pone débil y enfermo –efecto que se debe a la indulgencia del pasado, y no al esfuerzo de presente–, dejad la práctica por una semana. Empezad de nuevo con todos los ejercicios otra vez, y así perseverad hasta que el cuerpo sea sano, limpio, vigoroso y apto instrumento para ejecutar vuestra voluntad. Repetid el esfuerzo varias veces hasta que los malos efectos desaparezcan enteramente. Si queréis, podréis.

Los Cinco Ejercicios Corporales

1. Estar Quieto de Pie

Entrad en un cuarto donde no seáis molestado, y habiendo colocado vuestro reloj a la vista, permaneced de pie, derecho y atento, preferentemente ante un espejo grande. Permaneced perfectamente quieto durante cinco minutos. No debe permitirse que el cuerpo se ladee, ni que los dedos se crispen, ni tampoco interesarse para nada en la más ligera de las sensaciones, La mente puede ocupársela en pensar por turno en las diferentes partes del cuerpo, procurando que permanezcan quietas. Es probable que duelan los dedos meniques, los hombros o cualquier parte del cuerpo, pero no hay que prestarles la menor atención.

2.Ejercicios de Relajamiento

Estos tiene por objeto enseñarle al cuerpo a estar quieto sin ponerse tenso. Para sentir el relajamiento intentad el siguiente experimento. Levantad el codo izquierdo por encima del hombro, y colocad la mano izquierda sobre el pecho, con la palma hacia abajo. Con el codo derecho en su posición natural, levantad la mano derecha de modo que los dedos de la izquierda la cojan. Sostened los dedos de la mano derecha con los de la izquierda. Retirad lentamente la energía del brazo derecho hasta que no sintáis vida en él, esto es que esté completamente relajado. Entonces, de repente abrid la mano izquierda, soltando la derecha. Si ésta cae sin vida habréis logrado el relajamiento.

Aprendiendo de este modo lo que es el relajamiento, no necesitáis ya repetir el experimento, sino proceder como sigue: tendeos de espalda en el piso o en una tabla (no en una cama o lecho), y tratad de hundiros en el suelo como si fuera blando. Esto os producirá un espléndido sentimiento de relajamiento de todo el cuerpo, si fuera necesario, relajad el cuerpo por partes, empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza. Para relajar los ojos, es muy importante tratar de imaginar el color negro. Relajaos siempre de esta manera antes de ir a dormir.

Como medida extrema, cuando las otras fracasan, se puede aprender lo que es el relajamiento durmiendo unas pocas noches sobre una mesa, con sólo una sábana entre el cuerpo y la tabla, esto es, sin que nada ablande la superficie. Es posible dormir en un lecho blando sin relajarse, pero no es así cuando se trata de una tabla. En la dura superficie plana tenéis que relajaros a fin de sentirnos cómodos. Entonces, una vez que sepáis lo que es el relajamiento, practicándolo a voluntad, podéis volver a vuestro lecho blando.

3.Ejercicios de los Nervios

Estos se ejecutan, ora manteniendo una parte del cuerpo quieta e impidiéndole que tiemble, ora moviéndola lentamente, muy lentamente. Extended la mano con los dedos un poco abiertos, y

observados de intento. Se moverán un poquito, y empezaréis a sentir una especie de crujido en las coyunturas. Tratad, por un esfuerzo de voluntad, de mantenerlos perfectamente quietos. Después de unos pocos minutos empezarán a hormiguesar, y sentiréis como una filtración en las puntas, como si algo se escapara. Mediante la voluntad haced retroceder esto al brazo, y de éste al cuerpo.

Poneos de pie, luego, ante un espejo grande, y moved el brazo por grados imperceptibles, desde el costado a la posición horizontal de frente. Debe moverse sin ninguna sacudida, y tan lentamente que a duras penas se note el movimiento.

Sentaos ahora de espaldas a la luz, y mirad un mueble grande, como un ropero o un estante. Sin mover la cabeza, empezando por una esquina del mueble, recorredlo con los ojos, muy lentamente, sin dar saltos, por todo su contorno, siguiendo sus líneas más prominentes, hasta volver al punto de partida. Concédanse cinco minutos a cada uno de estos ejercicios, y practíquense en días sucesivos.

4. Ejercicios de Respiración

Sentaos en la posición acostumbrada para concentraros. Inspirad en forma igual y lenta, por ambas ventanas de la nariz, mientras mentalmente contáis ocho, o cinco segundos; retened el aliento mientras contáis ocho; y arrojado luego, también lenta e igualmente, mientras contáis ocho, Repetidlo durante unas ocho veces. Mientras el aliento está en el cuerpo no se le debe retener con los músculos de la garganta, sino extendiendo los músculos del pecho y el diafragma hacia abajo mediante un acto de la voluntad. Retener el aliento en la garganta como un tapón, es dañino. Todo el procedimiento debe hacerse fácilmente, y en forma placentera y natural, Proseguid ahora llenando de aire los pulmones, y después, retened el aliento como antes, presionando hacia abajo tanto como podáis y hundiendo para ello el diafragma, Dirigid luego el aire hacia la parte superior del pecho (sin levantar o mover los hombros), de modo que el abdomen se entre. Lanzad así el aliento de arriba abajo, y viceversa, lenta y deliberadamente, unas cinco o seis veces, y luego arrojadlo afuera en

forma suave y lenta.

En tercer lugar, inhalad el aire como antes, reteniéndolo en la parte más baja posible e inhalad más aire, de modo que tanto la parte superior como la inferior de los pulmones estén completamente llenas. Aspirad luego más aire todavía por la boca, hasta que sintáis una ligera molestia muscular. Soltad el aliento lentamente.

Estos ejercicios de respiración tienen por objeto dar alegría y vigor al cuerpo, y neutralizar la natural suspensión del aliento, que a menudo tiene lugar fuera del cuerpo durante una poderosa concentración de la mente, cosa muy distinta de la suspensión del aliento dentro del cuerpo, que acompaña a todo esfuerzo físico.

Si se practican estos ejercicios por largo tiempo, tienden a inhibir la sensibilidad. Para la práctica de la concentración no se requieren formas inusitadas de respiración, como la respiraciones muy lentas o muy largas, o la práctica de respirar hacia afuera por una ventanilla y después por la otra; estas formas de respiración resultarían extremadamente peligrosas.

5. Ejercicios de Extensión y Flexión

Poneos de pie con los talones juntos, levantad las manos sobre la cabeza, e inclinaos hasta tocar los pies sin doblar las rodillas; volved a la posición recta, estirándoos lo más posible y pisando en la punta de los pies.

De pie como antes, dejad caer naturalmente a los costados los brazos y manos, con el dorso de éstas vuelto hacia las rodillas; levantad lentamente y sin doblar los brazos, hasta que las manos se toquen por el dorso por encima de la cabeza; estiraos, pisando en la punta de los pies y mirando hacia arriba; lentamente volved a la posición primitiva.

De pie todavía, con las manos a los costados y la palma hacia adentro, inclinaos lentamente a un lado hasta que la mano pase más abajo de la rodilla, mientras la otra se dobla para entrar debajo de la axila; lentamente inclinaos en la misma forma hacia el lado opuesto, cuidando de estirar el cuerpo todo el tiempo.

Realizad todos los ejercicios con un movimiento uniforme y con el

pensamiento concentrado, por un minuto cada uno. Finalmente, de pie, levantad un pie doblando para ello la rodilla; levantad luego el otro y bajad el primero, y corred así tan ligero como podáis, por un minuto, pero sin avanzar. En este ejercicio los dos pies no deben tocar el suelo al mismo tiempo.

Dominio de La Sensación

Al terminar el mes, si bien podéis sentaros tranquilamente, y el cuerpo se ha tornado ágil y vigoroso, de modo que en la mañana podéis levantarnos como lo haría un gato, es posible, sin embargo, que os sintáis todavía molestado por las cosas exteriores durante la concentración o la meditación. Los ruidos, por ejemplo, pueden distraernos. En tal caso disponed de unos quince minutos diarios por mes, para practicar en la siguiente forma.

Esto es necesario, porque la reclusión y quietud completas no es natural que se consigan, ni siquiera por un corto tiempo. Por muy afortunado que seáis en cuanto a las circunstancias, no podéis apartar del todo vuestra atención de la luz, el sonido y el viento, y sin embargo, Podéis educar a los sentidos de manera que ignoren lo que registran los órganos respectivos. Cuando estamos profundamente interesados en la lectura de un libro, no nos damos cuenta de que afuera cantan las aves y de que existen otras interrupciones. Importa poco que el viento agite las ramas de los árboles; que el fuego crepite en la chimenea y el reloj no cese en su monótono tictac, por más que estos sonidos penetren, en realidad, en el oído, poniendo en acción este órgano de los sentidos.

No es que el oído no responda a los sonidos, sino que los sentidos se han retirado de los órganos correspondientes. Del mismo modo, si estamos distraídos Podemos tener los ojos abiertos y no ver nada, por más que la retina registre la imagen de todas las cosas, que envían ondas de luz a los ojos. Si el reloj se para de repente, la atención se ve atraída inmediatamente a averiguar el porqué del inesperado cambio; lo mismo ocurre si una gran nube repentinamente oscurece el sol, o

una fresca y húmeda brisa nos da de súbito en el rostro. Estas cosas no atraerían a los sentidos si no fuera que mantenemos en la mente, por lo menos, una ligera conciencia de lo que pasa fuera de nosotros, y el consiguiente interés en ellas. El estudiante tiene que aprender a ignorar a voluntad las cosas exteriores.

La práctica que a veces se sigue para retirar la atención de los sonidos y formas externas es la de escuchar sonidos y atender a luces y sentimientos en el interior del cuerpo. Tales sonidos, como los que se originan por el movimiento del aire en los oídos u otras cavidades, o por la circulación de la sangre, o por otro fenómeno cualquiera del cuerpo, pasan inadvertidas entre los sonidos más fuertes de la vida, cuando atendemos a los asuntos corrientes; pero cuando nos sentamos silenciosos, sin prestar atención a los impactos exteriores, es posible que la conciencia registre estas impresiones más delicadas. Puede escogérselas como objeto de concentración y cuando han desplazado a los sonidos exteriores, puede a su vez olvidárselas, mientras se fija la atención en el objeto de concentración.

Es una cosa difícil retirar los sentidos de los órganos respectivos. Sentaos tranquilamente y escuchad con atención el andar del reloj. Tratad luego de no oírlo, primero haciendo un esfuerzo, y luego enfocando adrede la atención hacia otra cosa. También tratad deliberadamente de confundir el sonido mezclándolo con otros producidos por vuestra imaginación, y luego perdedlo de vista en medio de la confusión.

El mejor medio de librarse de semejantes interrupciones consiste en escoger un sitio en que haya las menos posibles, y después alejar de la mente toda expectación o interés en los cambios exteriores. Antes de empezar vuestra práctica de concentración, considerad si por el momento os importa algún fenómeno físico, ¿Esperáis que alguien os llame o interrumpa? ¿Teméis que alguien pueda sorprendemos en lo que parezca, al ignorante, una ocupación ridícula? Aunque así sea, es mejor evitar toda expectación. No estéis constantemente a la espera de que alguien ha de venir. Toda expectación semejante mantiene a los sentidos vívidamente atentos al más ligero ruido. En resumen, resolved que, mientras dure la práctica, nada de lo que ocurra en el

mundo exterior haya de importaros lo más mínimo; no debéis prestar ninguna atención a las cosas externas.

Si ocurriese un sonido inusitado, dejad de preguntarnos cuál ha sido la causa o qué significa. Cesad de interesaros en los cambios exteriores y pronto no afectarán vuestra atención. Si habéis querido el triunfo, no os inquietaréis por las cosas exteriores, ni ocuparéis un instante vuestro pensamiento en lo que la gente rutinaria pueda hacer o decir.

De Como Alejar los pensamientos Intrusos

Perturbación originada por nosotros Mismos

Sucede a veces que cuando estamos ocupados en estudiar o escribir llega una visita; puede que en otros momentos su venida hubiera sido oportuna, pero en este caso nos perturba. De igual manera, cuando nos esforzamos en concentrarnos muchos "visitantes" se apresuran por entrar, unos bienvenidos y otros de lo más incómodos y molestos. ¿Qué es lo que les trae aquí en forma tan inoportuna, y por qué medios podemos persuadirles que se vayan?

Un ligero estudio de estos pensamientos intrusos nos dice que en su mayor parte tienen que ver con consideraciones del yo, y están enlazados con alguna emoción o recuerdo de la mente. Existe siempre en nosotros la tendencia a considerar las cosas y las personas con que nos relacionamos, según sea la manera que afectan nuestra vida. Mientras no deje de suceder esto, los sentimientos que ellas despiertan han de invadir la mente cuando menos los necesitemos, y estas emociones despertarán a su turno las correspondientes cadenas de pensamiento.

Si el coronel Torregris es un camarada bueno y alegre para todos sus compañeros de club, no por eso deja de ser un rematado atrabiliario para sus desgraciados subordinados, y cualquier pensamiento que con él se relacione ha de despertar emociones de cordialidad en un caso y de resentimiento en el otro. Si doy un paseo por una playa muy arenosa, encuentro que esas movibles partículas constituyen un pavimento inseguro y molesto; Pero sin duda que un camello lo encontraría de lo más agradable para su pezuña. Así ocurre con todos los sucesos de la vida, cada cosa tiene sus aspectos agradables y desagradables, y estos últimos sólo han de desaparecer para vosotros cuando hayáis aprendido a usarlos con un premeditado propósito.

En tanto que prefiráis considerar a los hombres y sucesos de la vida

en cuanto conciernen a la vida diaria y a los sentimientos, vuestra mente se sentirá llevada de aquí' para allá por los vientos que de todas partes soplan. La mente está repleta de recuerdos y prejuicios que habitualmente sugieren emociones de ansiedad, lamentación y resentimiento. Estas sugerencias pueden en su mayor parte estar latentes mientras estáis metido en alguna labor física, o en alguna actividad mental que podéis seguir con relativa facilidad porque tiene una base física, como el estudiar o leer libros, pensar mientras seguís una conversación.

Pero tan pronto dejáis las ocupaciones activas o el estudio para ocuparos en la concentración sentís, especialmente cuando no se emplea una imagen o forma visible, este persistente presionar del pensamiento, que es entonces de lo más inoportuno.

Es, por tanto, necesario que debilitéis y destruyáis tales asociaciones, que tan fecundas son en agitación mental y emocional, considerando para ello constantemente a los demás y a las cosas, no como apéndices de vuestra vida personal, que os facilitan ocasiones para resentimos o congratularos, sino más bien como seres que van labrando su propio destino, y que en ello podemos ayudarles o perturbarles, según lo prefiramos. En la práctica esto significa que debéis formaros el hábito de considerar las acciones, motivos, palabras o conducta ajenos, no en cuanto afectan a vuestra vida ni en lo que pueda tener interés para vos, sino en lo que concierne a la misma vida e intereses de quien obra.

Al considerar a los demás de este modo, los estáis realmente utilizando en vuestra perfección, pues la unidad de la vida humana es tal que ganamos y mejoramos haciendo el bien a los demás. Sin embargo, si utilizáis al prójimo para vuestra ganancia exterior, desobedecéis a la Gran Ley y vuestros afectos van en contra de ella, y el resentimiento y el descontento han de dar buena cuenta de vuestra fuerza y de vuestra paz.

Esta disposición altruista de la vida impide la acumulación de pensamientos personales, y a menos que seriamente se la consiga es seguro que la concentración no ha de realizarse como es debido.

Los estados de la mente durante la concentración y durante el transcurso del día reaccionan los unos sobre los otros, y si de esta suerte lográis en gran parte eliminar la ansiedad, la codicia, la envidia, los celos, la ira, el temor, el orgullo y la irritabilidad de vuestra vida diaria, muchísimo mejor será para vuestra concentración.

El Objetivo Único

Si ya os habéis dicho: "Yo quiero", todo esto se hará, vuestra concentración no ha de sentirse perturbada por tales pensamientos y sentimientos, que constituyen la inmensa mayoría de los Pensamientos intrusos que pueblan el espacio que os rodea. Si os habéis dicho: "Yo quiero", ni siquiera podréis desear que ciertos pensamientos no se entremetan; y si en cualquier momento os halláis deseando, sabed que en realidad no lo habéis querido así.

Proceded enseguida a clasificar los hechos de vuestra vida. Decid:

1º cuál es vuestro principal Propósito en la vida;

2º qué propósitos secundarios son necesarios por el deber, el goce y la diversión legítimos, o por debilidades e inclinaciones que por ahora no os sentís bastante fuerte para subyugar;

3º qué cosas dependen de vosotros y hasta qué punto, y cuáles están fuera de vuestro poder;

4º cómo las cosas que de vosotros dependen pueden ser modificadas para servir a vuestro propósito, y cómo las demás pueden también emplearse con tal fin en cuanto vienen a vuestro encuentro. Lo primero debiera ser vuestro único objetivo durante el tiempo dedicado a la concentración mental; lo segundo constituye la porción mayor de vuestra vida diaria; lo tercero debiera ayudaros a realizar, cuerda y calmamente, las dos primeras divisiones, de manera que no os esforcéis, por una parte, en conseguir algo que está por encima de vuestras fuerzas, y, por la otra, no os sintáis deprimido por obstáculos que realmente sois capaz de vencer o evitar.

Sentaos en la mañana a considerar qué cosas es probable que se os presenten durante el día, y ante cada una de ellas preguntaos: "¿Sirve

a mi principal propósito? ¿Concierne a los objetos secundarios? ¿Hasta qué punto puedo usarla o modificarla? ¿Qué puedo hacer con ella?" Y cuando el día ha terminado recorred de nuevo la misma lista, y preguntaos: ¿Qué uso hice de ella para mi propósito principal o secundario? ¿Hasta qué punto dependió de mí? ¿Para qué me sirvió?"

Si os sentís muy perturbado por estos entrometidos pensamientos, cuando os sentáis a empezar vuestra práctica diaria, haceos la pregunta: "¿qué es lo que voy a hacer?" Y respondeos punto por punto: "Voy a hacer esto y esto... Luego voy a hacer esto otro". Y después inquirid: "¿Por qué voy a hacer esto?" Contestad: "Por tal o cual motivo". En segundo lugar pensad: "¿Cuál es mi quehacer en la vida diaria?" Examinadlo brevemente, y luego formulad claramente la idea: "No tengo nada que ver con él mientras dure mi concentración".

Pensad finalmente: "¿Qué pensamientos es probable que me perturben durante este período? El señor Ponsombitos ha hablado mal de mí; mi hijo me desobedeció; mi padre no me ha comprendido; he perdido dinero; alguien me ha robado; temo que he de perder mi empleo; quiero fumar, beber o masticar algo; deseo que no haga tanto calor o tanto frío; no sé si conseguiré tal cosa; cómo haré para que mi jefe se convenza de mis muchas cualidades; deseo que mi mujer o mi hijo no enfermen, o ¿cuándo triunfaré?; no sé si realmente progreso; desearía que estas moscas no me molestaran; o, en suma, ¿por qué Dios hizo las cosas como son, y no hace las mejores que le sugiero?"

Dejadlos a todos desfilan en revista. No los irritéis rechazándolos en forma rápida y enojada, sino que decidle a cada uno por turno, y tranquilamente: "Buenos días, señor, espero que lo pase bien. Sin duda que su asunto es de mucho apuro. Le prestaré toda mi mejor atención durante el día, y trataré de dar a usted la más completa satisfacción; más por el momento estoy ocupado en otro asunto. Hasta luego".

Tratados así, políticamente, los visitantes se ven constreñidos a despedirse silenciosamente. Verán que les habéis hecho un lugarcito al ordenar vuestra vida, y con la pequeña ración de pensamiento que les habéis otorgado para el día, vivirán en paz hasta que mueran.

Los intrusos pensamientos de esta clase que vienen a perturbaros durante vuestros esfuerzos por concentraros, se deben a que mantenéis abiertos los extremos de la emoción y el pensamiento; si en tal caso algún importuno persistiera todavía en entrar, deteneos a prestarle unos momentos de consideración. Decidle: "No me interrumpáis ahora. Os atenderé a las cinco de la tarde", anotad la cita y dejadlo. Considerad si tiene alguna relación con algo que está en vuestro poder o no. En caso afirmativo, decidid algo para solucionarlo.

Si habéis hecho todo lo que de vos depende, o si no está en vuestro poder el arreglarlo, decidid finalmente que no os incumbe y que no pensaréis más en ello.

Intrusos Telepáticos

Existe otra clase de intrusos, que parecen provenir telepáticamente de otras mentes y de los objetos que nos rodean. En estos días de comunicaciones radiotelegráficas no hay inconveniente para creer que los pensamientos procedentes de otras mentes influyan en la nuestra y que nuestros habituales pensamientos Permanecen como acechándonos cuando estamos Muy ocupados, y luego se descargan sobre nosotros en los momentos de quietud. Es cosa de experiencia común. No es maravilla que la mente, sujeta a semejante bombardeo, se sacuda como una nave en medio de una tormenta, y que al que practica le parezca al principio que mientras más se esfuerza en dominar la mente, más amenace esta zozobra.

En muchos casos, los intrusos de esta segunda clase no excitan particulares emociones personales. Palabras, números, cuadros, ideas inteligibles o ininteligibles, llegan oscilando ante la mente; y a menudo no tienen conexión con los incidentes, propósitos y emociones que gobiernan nuestra vida diaria. Proviene de las cosas que nos rodean, y de otras personas. Si la concentración es activa y la mente se mantiene en vigoroso trabajo, estos pensamientos que vagan a la deriva vendrán y se irán, y aunque se les vea flotando, no lograrán echar ancla en la atención.

Si notarais que uno de estos vagos y oscilantes pensamientos se hace

insistente y persistente, veréis también que os va interesando y que os sugiere algo de impaciencia, irritación, desilusión o ansiedad. Lo sucedido en este caso es que el vagabundo pensamiento ha encontrado—en vuestra mente a un pariente dormido y lo ha despertado a la actividad. Hay que tratarlo entonces como a un inoportuno de la clase primera.

Calmaos mentalmente, en forma tal que, mientras la atención está pendiente de una cosa, podáis notar el paso de las imágenes vagabundas, pero sin que les prestéis la menor atención. Después, una vez que hayáis adquirido por la práctica la requerida calma y concentración, será conveniente que dediquéis algunos momentos a examinar tales imágenes en detalle; más, en la presente etapa de vuestro desarrollo, cualquier esfuerzo que a este fin hicierais únicamente distraería vuestra atención.

Si al principio veis que no os es posible permanecer enteramente indiferente a estos pensamientos vagabundos, reducidlos por el siguiente artificio externo u otro semejante. Practicad en un cuarto que no se use para ningún otro objeto. Haced vuestro aseo en él y no permitáis que la servidumbre intervenga para nada. Poco a poco, el cuarto se irá convirtiendo en un puerto en que podréis refugiamos de las tormentas de la vida.

Sentaos en medio del cuarto, y colocad ante vos un cuadro, imagen o símbolo (si no tenéis que hacer objeción a tales cosas) de algún ser a quien adoréis, como una imagen de Cristo, o de Shri Krishna, o, si lo queréis, de algún gran hombre, vivo o muerto, a quien queráis imitar. No uséis para tal caso vuestros vestidos corrientes, sino poneos más bien una ropa especial, y mejor todavía si no es de lana. No llevéis tampoco dinero, cortaplumas o llaves. Especialmente las monedas son psíquicamente impuras. Sentaos ahora de espaldas a la ventana, y no olvidéis un reloj especial, papel y lápiz.

Si no hace demasiado frío, mantened los pies sin calzar, pero bien lavados antes de entrar. Es mejor, si ello es posible, darse un baño antes en agua fría, Todo esto os mantendrá aparte del inmediato contacto con las emanaciones de objetos que han sido manoseados por otra gente, o usados en los menesteres de la vida, a la vez que

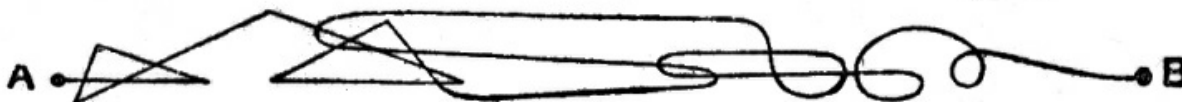
formarán una muralla contra los pensamientos vagabundos. No habléis a nadie de lo que estáis haciendo. El secreto, o m bien el silencio es de positivo valor en todas estas prácticas.

Si la gente piensa en lo que estáis haciendo, tales pensamientos tratarán de entrar a perturbaras, Pero casi todo esto es completamente innecesario, o en absoluto, si en realidad habéis dicho: "Yo quiero", si bien en todo caso y en todo momento conviene mantener una escrupulosa limpieza y practicar el silencio.

Gimnástica de la Concentración

El Pensar directo e Indirecto

Al practicar el recuerdo hicimos que el pez de la atención nadara alrededor de una idea determinada. Antes de adiestrarlo de este modo es muy probable que le dejarais vagar de una cosa a otra sin propósito definido. Siempre que necesitabais solucionar un problema o un plan cualquiera, quizá seguía un camino parecido como si quisiera pasar del problema A a la conclusión B, aun si lograba solucionarlo.



Indudablemente es ésta la más común variedad de lo que se llama pensar. Como un ejemplo de ello escuchad por un momento las palabras de Mrs. Nickleby con respecto a Stratfordon–Avon, como nos lo relata el inmortal Dickens:

Creo que algo debe de haber de eso, porque, tan pronto me casé, me fui a Stratford con mi pobrecito Mr. Nickleby, en una silla de posta desde Birmingham... pero ¿fue en una silla de posta? Sí debe de haber sido un coche de posta, porque recuerdo haber notado entonces que el conductor llevaba una especie de gran visera verde en el ojo izquierdo...; en una silla de posta desde Birmingham, y después de haber visto la tumba y el lugar de nacimiento de Shakespeare, regresamos a la posada de allí, donde pasamos la noche, y recuerdo que toda la noche no soñé sino con un caballero enlutado, todo entero de yeso, con un cuello doblado atado con dos borlas, apoyado contra un poste y pensando; y cuando desperté en la mañana y lo describí a Mr. Nickleby, me dijo que era Shakespeare tal como había sido cuando vivía, lo que era muy curioso, sin duda, Stratford..., Stratford... Sí, tengo seguridad de ello,

porque recuerdo que entonces estaba embarazada de mi hijo Nicolás, y que esa misma mañana me había asustado mucho ante el retrato de un niño italiano. En realidad, señora, fue toda una merced del cielo que mi hijo no resultara un Shakespeare, ¡y cuán terrible habría sido! ...

Y éste es uno de sus recuerdos sobre una comida:

¡Es curioso lo que me pasa, y no sé cómo se me ha metido en la cabeza! ... Me acuerdo que comí una vez en casa de la señora Bevan, en esa calle ancha al dar vuelta la esquina, cerca de la carrocería, donde el hombre ebrio se cayó por la abertura del sótano de la casa deshabitada, casi una semana antes del nuevo trimestre, y no fue hallado hasta que vino el nuevo inquilino... y allí comimos puerco asado. Creo que eso debe ser lo que me recuerda del puerco... especialmente porque había un pajarito en el cuarto, que lo pasaba no más que cantando durante toda la comida... aunque no era un pajarito, sino un loro, y lo que hacía no era cantar exactamente, puesto que recuerdo que hablaba y juraba terriblemente...; pero creo que debe de haber sido eso... Sí, estoy segura de que debe de haber sido eso...

¿Os encontráis todavía en este grado de desarrollo mental, o habéis ya logrado adiestrar la mente de manera tal que se mantenga en el asunto en que habéis decidido pensar, y siga el camino que más directamente lleva al fin? Si habéis podido practicar regularmente los ejercicios que hasta aquí se han prescrito, podréis dirigir al pez por una línea comparativamente recta desde A a B. Los siguientes ejercicios os ayudarán a incrementar el Poder de concentración, a la vez que Permitirán a la mente desplegarse en una variedad de modos.

Ejercicios de Secuencia

EJERCICIO 4º –Sexta Semana

Sentaos en vuestro cuarto y mirad cuidadosamente a vuestro alrededor, tomando nota de todas las cosas que contiene. Cerrad ahora los ojos Y haced pasar todas las cosas ante vuestra imaginación, en el mismo orden y sin exceptuar ninguna. Si conocéis un alfabeto de

forma extraña, como el Devanagari, el árabe o el ruso, haced desfilar las letras una tras otra ante la imaginación, hasta completar la serie entera. Si os saltarais alguna de la serie, empezad de nuevo.

EJERCICIO 5º – Séptima Semana

Sentaos de nuevo, y dad un paseo, en la imaginación, a lo largo de una calle o camino que os es familiar, y pasad en lenta revista todos los detalles que podáis recordar, y luego regresad por el mismo camino. De este modo, dad un nuevo paseo diario durante una semana, y cada vez que el pececito se desvíe del sendero que le habéis trazado al hacer vuestro paseo, obligadle a volver y empezad de nuevo el recorrido desde el principio. Así lo ejercitáis siguiendo una línea o serie de imágenes definidas, no escogidas por él.

EJERCICIO 6º – Octava Semana

Esta vez, en lugar de pasar por una calle o sendero familiar, renovad imaginativamente una experiencia que antes hayáis tenido. Suponed, por ejemplo, que os habéis levantado en la mañana, tomado desayuno, ido en coche a la estación, conversado con Mr. Broyn en el tren que os llevaba a la ciudad, llegado a vuestra Oficina, leído la Correspondencia de la mañana, y así sucesivamente, pasando por todos los incidentes generales de la rutina diaria. Tratad de vivirlos otra vez tan perfectamente como sea posible, y, al menos en lo que toca a una pequeña porción, con todo detalle. Si el pececito se dirige a otro lado, hacedlo volver, y empezad de nuevo desde el principio.

EJERCICIO 7º – Novena Semana

Proseguid ahora al tercer grado de esta práctica, en el que vais a tratar de mantener vuestro pensar en una línea fija de actividad. Decidios por alguna visita o sonido especial que tengáis cerca; por ejemplo, el tictac del reloj. Preguntaos cuál es la causa de ello. Se debe al oscilar del péndulo y a los movimientos de la cuerda y las ruedas. Pero, ¿a qué se deben todos ellos? Tratad de retroceder por medio de una serie de imágenes, siguiendo al reloj en sus andanzas

retrospectivas: vedle colocado en su sitio, cómo llegó allí, de dónde vino, cómo se pusieron juntas y se hicieron sus diversas piezas, dónde y por quién, cómo se buscaron los materiales, y en suma, imaginando todo lo que ha contribuido a hacerle lo que es. No importa mucho si lo que imagináis en esta práctica es acertado o no, pero importa que vayáis siguiendo una serie de imágenes coherentes sin perder el objetivo final. Cada día seguid en la imaginación el curso de vida de algo que esté cerca de vosotros, sin dejar que una sola vez el pez de la atención vague hacia otras cosas.

Ejercicio para Asir y Abarcar

EJERCICIO 8º –Décima Semana

Salid en un paseo de la imaginación, como lo hicisteis antes, siguiendo por un camino conocido, pero al llegar a una escena o edificio determinado, deteneos a examinarlo. Tratad de pintarlo en todos sus detalles, sin desviaros o proseguir. He aquí una cosa difícil de hacer en un principio, y si veis que la mente empieza como a dar tirones violentos en sus esfuerzos por desviarse, colocaos a intervalos en posiciones diferentes, y tratad en ellos de describir la escena: pero en cuanto os canséis volved a donde estabais. Probablemente notaréis que conocéis muy poco los detalles de los edificios o escenas que creíais os eran muy familiares. En este ejercicio recorred con perfecta delicadeza la escena que estáis tratando de recordar, como si os esforzarais en rememorar un sueño casi del todo olvidado. Lo importante en estos ejercicios no es lograr el recuerdo, sino el desarrollo de la mente que resulta del esfuerzo.

EJERCICIO 9º –Undécima y duodécima Semanas

Observad cuidadosamente la pared del cuarto en que estáis sentado, tomando nota de todas las señales, de todos los objetos que penden en ella, y la forma, tamaño y proporción de todo lo que con ella se relacione. Cerrad luego los ojos y tratad de representamos el todo de una vez.

Encontraréis vuestra imagen vaga e indefinida. Imaginad entonces varias partes de ella, más pequeñas, por turno, y las notaréis mucho más claras. Representaos ahora la figura de un hombre. Es probable que la encontréis algo indefinida, más si miráis a una pequeña porción de la imagen, esa parte se os hará clara mientras el resto tiende a desaparecer. Si veis claros los pies o las manos, la cabeza de desvanecerá; si se os presenta la cabeza definida, la parte inferior del cuerpo tenderá a esfumarse. Cualquiera que sea la imagen que examinéis de esta manera, alguna parte de ella se os escapará, y mientras observéis una porción cualquiera, las otras empezarán a desvanecerse, u desaparecerán del todo. Practicad, entonces, por dos semanas el siguiente método de pintura mental.

Tomad el retrato de un gran hombre, muy virtuoso— a quien sinceramente admiréis; colocado ante vos y examinad una pequeña porción de la cara, digamos un ojo. Cerrad los vuestros, pensad en esta porción y, repetid esto varias veces, hasta que la podáis formar nítidamente de una vez. Luego tornad otra parte cercana a la primera, pongamos por caso el otro ojo, y fijadla también firmemente en la imaginación. Recordad ahora el otro ojo y formad una imagen de los dos juntos. Seguid después del mismo modo, separadamente, con la nariz, y luego representaos juntos los dos ojos y la nariz. Comparad cada vez vuestra imagen con el original; y continuad así añadiendo una parte tras otra hasta que tengáis toda la cara diseñada con nitidez en vuestra mente; y podáis representarla completa y en detalle sin gran esfuerzo. En una sesión puede que logréis reproducir uno o dos detalles, y que tardéis casi una quincena en dar fin al retrato completo. Sí de este modo hacéis un retrato perfecto, habréis logrado un gran incremento del poder de la imaginación.

EJERCICIO 10^o –Decimotercera Semana

Podemos ahora con ventaja volver a la práctica de expandir la atención. Tomad la pintura de alguna agradable escena. En la India tenemos muy deliciosas pinturas de diferentes formas de la deidad ' que se las usa mucho en diversos propósitos de meditación. Por ejemplo, existe un lindo cuadro de Shri Krishna, el Señor hindú del

Amor, en que se le ve niño sentado en unas rocas, tocando la flauta, mientras en el fondo unas vacas felices pastan a la orilla del tranquilo río y, allá a lo lejos, una cordillera cubierta de oscuro bosque, encierra protectora la hermosa escena.

Tomad una pintura como ésta; examinada cuidadosamente; cerrad los ojos y reproducida en la imaginación. Empezad después a estrechar la visión, y observad cómo es mucho más clara la escena a medida que disminuís su extensión. Primero desechad las nubes y las montañas del fondo, luego los árboles, y el río y las vacas que pacen cerca, y así poco a poco, hasta que no dejéis nada a no ser la forma del niño. Proseguid lentamente del mismo modo, aclarando la imagen cada vez más a medida que la empequeñecéis, hasta que hayáis apartado de vuestra atención la roca y os quede sólo la parte superior del cuerpo, la cabeza y el rostro.

Mantened esta imagen por un momento, y luego empezad a expandirla de nuevo, tratando de conservarla en su totalidad tan nítida como la pequeña parte a que os redujisteis, y a medida que construís de nuevo todo el cuadro, punto por punto, haced el mayor esfuerzo para que la compleja unidad retenga la claridad y nitidez que fuisteis capaz de conseguir para una pequeña porción de ella.

Ejercicios de Propia Expansión

EJERCICIO 11^o –Decimocuarta Semana

Colocad un objeto familiar y agradable, como una pequeña estatua, ante vos, a una distancia de unos tres o cuatro pies de donde estáis sentado, y preferentemente en el centro de la habitación. Después de examinarlo, cerrad los ojos e imaginado nítidamente desde la posición en que estáis, tal como lo veis. Imaginadlo después desde la parte posterior, no dándole vuelta con la imaginación, sino transfiriéndoos mentalmente al punto opuesto en que estáis. Imaginaos sentado, no donde estáis, sino al lado opuesto, y mirando al objeto desde allí. Representaos también una imagen, esta vez de lo que llamaríamos la espalda del objeto.

Tan luego tengáis bien definidas las dos imágenes, la de adelante y la de atrás, tratad de imaginarias juntas, como si estuvierais observando el objeto desde ambos lados a la vez.

Para hacer esto en forma efectiva necesitáis liberaros de la idea de que enfrentáis el objeto desde un punto de vista, y tenéis que imaginaros como si estuvierais en los dos extremos, mirando el objeto en las dos direcciones a la vez.

Tomad ahora el mismo objeto para una nueva práctica. Imaginad que lo estáis mirando desde arriba. Para este fin, transferid vuestra conciencia al techo de la habitación.

Que ahora vuestra conciencia descienda y vaya alrededor del objeto, cuidadosa y lentamente, a poca distancia, a fin de observarlo desde todo punto de vista. Conseguid después que vuestra conciencia baje al piso mismo y observe el objeto desde abajo. Y finalmente, por medio de todas estas andanzas circulares de la conciencia hechas con creciente rapidez, tratad de fundir todas las imágenes que habéis logrado desde los diferentes puntos de vista, y abarcad el objeto tal como en realidad aparece, sin que revista la menor importancia vuestra posición con respecto a él.

Esto es, por supuesto, una cosa difícil de hacer, más recordad que en estos ejercicios no se nos pide que hagamos las cosas perfectamente, sino sólo que tratemos de hacerlas.

EJERCICIO 12^o –Decimoquinta Semana

Tomad ahora un objeto sencillo, como una caja de fósforos. Examinadla; abridla e inspeccionad cuidadosamente su interior; colocada ante vos, y cerrad los ojos imaginándola desde todos los puntos de vista. Imaginad también la parte interior, y tratad de mantener al mismo tiempo en la conciencia todas estas ideas o imágenes del objeto, Transfiérase luego la conciencia al centro del objeto, y míresele desde allí. Expáandase después la conciencia gradualmente hasta que ya no seáis más un punto en medio del objeto, sino que os hayáis convertido en una gran esfera con el objeto en el centro.

Continúese esta práctica por una semana con diferentes objetos, tales como flores, frutas, cocos de palma, un vaso de agua, la cabeza y el corazón.

Ejercicio de Mandato Mental

EJERCICIO 13º –Decimosexta Semana

Al llegar aquí habréis descubierto que sois capaz de evocar imágenes mucho más fácilmente que antes, y que la mente ya no vaga y se descarría tan indócilmente como en los primeros días. El próximo paso consiste en una serie de experimentos para evocar imágenes corporales y completas ante la mente. A este fin es muy posible que necesitéis al principio la repetición del nombre del objeto. Suponed que habéis efectuado vuestra práctica con un cuadro como el de Shri Krishna de uno de los anteriores ejercicios. Pues bien, con los ojos cerrados, mirad el espacio vacío y mentalmente pronunciad el nombre de Shri Krishna, repitiéndolo una y otra vez, y tratando de discernir su forma. De repente surgirá ante vuestra visión mental, y el cuadro se os presentará ora en idea, ora en la forma.

Es muy necesario para formar cuadros mentales el procurar que todos los detalles sean congruentes entre sí. Por ejemplo, debéis representamos una carreta tirada por dos caballos o bueyes, y no tratar de imaginaria tirada por dos canguros, lo que haría la cosa mucho más difícil. No es posible mantener ante la mente al mismo tiempo dos imágenes o ideas desconectadas entre sí. Pero es posible asir las dos a la vez si el foco principal de la atención es algo que las incluye o que es común a ambas. Puedo representarme juntos un canguro y un caballo, si enfoco la atención en sus características comunes y pienso en ambos como animales. Puedo imaginar un caballo y un carro juntos, porque así se les ve en la común experiencia como una unidad que tiene un exclusivo propósito. Pero sería comparativamente difícil sostener juntas las ideas de canguro y de carreta. La mente tendería a correr de la una a la otra, perdiéndolas de vista alternativamente. Sin embargo, si se descubriera una común relación y se hiciera de ella el centro de la atención, las dos ideas

fácilmente se enlazarían, en vez de repelerse por causa de su incongruencia. Es útil, por tanto, encontrar la idea que convierte el grupo en una verdadera unidad, y hacer de ella el centro de la imagen completa. Es la idea abstracta la que enlaza todas las imágenes concretas aisladas.

EJERCICIO 14º –Decimoséptima Semana

Tratemos ahora de hacer un esfuerzo para pensar en imágenes, sin el uso de las palabras. Esforzaos en recordar y conocer las cosas sin nombrarlas o describirlas en palabras. Es muy frecuente que para nosotros no sea conocida una cosa hasta que hayamos logrado recordar su nombre o descripción verbal, por mucho que nos sean familiares su apariencia y cualidades. Pensar en palabras es pensar en símbolos, y en ello hay mucho peligro de perder la verdad, porque es muy posible manipular y disponer de nuevo los símbolos, sin que haya conformidad con los hechos. Al tratar de las elevadas percepciones místicas y de las investigaciones ocultas, con gran frecuencia no tendremos que contar con la ayuda de las palabras, que son símbolos arbitrarios, y sí pensar en las realidades mismas de modo que finalmente el pensar y experimentar sean indistinguibles.

Como una práctica elemental de esto, dejad que las siguientes ideas originen una sucesión de pensamientos en la forma, sin palabras: caballo, vaca, leche, rayo de luna, la luna, el sol. Representaos un caballo, tratando de no pensar en su nombre. Si desecháis ahora la imagen y evocáis la de una vaca, tendréis que pensar en la palabra "vaca" entre las dos. Esta es la operación habitual en la cadena del pensamiento: nombráis (el caballo), formáis (el caballo), nombráis (el caballo), nombráis (la vaca), formáis (la vaca), nombráis (la vaca), nombráis (la leche), formáis (la leche), nombráis (la leche), y así sucesivamente, de modo que el cuadro aparece lleno de borrones. Mas en esta práctica los nombres deben dejarse de lado, y el cuadro debe sufrir un cambio gradual y continuo, en el que experimenta constante modificación la forma.

Habiendo representado claramente el caballo, empezad a

modificarlo poco a poco. Que el contorno del lomo, la curva del cuello, la forma del cuerpo, la conformación de las patas y cascos, la cola, posición de la cabeza, y otros detalles vayan gradualmente cambiándose por los de una vaca, hasta que la transición sea completa. Proceded luego a concentrar la atención en la leche que proviene de la vaca, y gradualmente perded de vista la cabeza de ésta, la cola, el cuerpo, las patas y demás partes, hasta que sólo se vea un chorro de leche. Haced también que ésta sufra un cambio paulatino. Sutilizad la corriente líquida, dejándola que pierda su contorno y opacidad definidos, pero reteniendo el color, si bien empalideciéndolo, y a esta corriente nebulosa añadidle el bosquejo de algunos alrededores hasta que tengáis que la luz de la luna cae sobre el agua oscura o el claro de un bosque. Mantened en ello la atención por un momento. Retrotraed el rayo de luz a su fuente, la luna, y añadidla al cuadro.

Desechad poco a poco el claro del bosque o el mar o la laguna, y haced que la atención siga un rayo de luz de la misma luna. Cambiad gradualmente esta última forma. Que permanezca su contorno, pero expandido, y cambiad el color hasta que tengáis la gran esfera roja dorada del sol que irrumpe a la aurora o se pone al atardecer.

Quizás pensaréis que todas estas prácticas de concentración implican un esfuerzo demasiado grande. No es así, Pensad en los esfuerzos que cuando niño hicisteis para aprender a escribir, cuánto tiempo tardasteis en adquirir el dominio de la mano y la pluma. Aquél fue un esfuerzo superior a éste, pues, por más que la mente parezca escurrirse de nuestro control, conviene recordar que está formada de un material mucho más plástico y obediente que el brazo o la mano, y es, por consiguiente, más fácil de dominar. No hay duda que, si queréis, es más fácil aprender a dominar la mente que aprender a escribir. Pensad, además, en el vasto número de ejercicios que un violinista tiene que practicar 'para hacer los dedos flexibles, obedientes y expertos. Aplicad el mismo esfuerzo, o mucho menor, al dominio de la mente, y llegaréis a ser el amo de este instrumento. Por supuesto, no debe haber, como ya se ha dicho, ningún esfuerzo físico en todo este trabajo.

La Concentración y El Estudio

He mencionado ya en qué forma la concentración ayuda a la memoria; permítaseme ahora añadir aquí una explicación sobre el modo en que puede ser usada por los estudiantes. Quiero particularmente referirme a los que se están preparando para rendir exámenes.

Supongamos que un estudiante va a leer varias páginas de un texto de historia o de química. Hay tal vez cinco ideas que debe comprender y definir. Pues bien: empieza en la primera página con la idea N° 1, a la que presta todo el poder de su atención, y obtiene una clara impresión de ella. Luego pasa a la otra página, a estudiar la segunda idea; pero con un poco de ansiedad sobre la primera. Cree que debe mantener un ojo sobre ella para que no se le escape de la mente y se pierda. No está completamente seguro de que la posee a menos que la vea o la sienta. La consecuencia es que no puede enfocar toda su atención en la idea N° 2. Por tanto, no la comprende tan bien como la primera, aparece menos definida, y su ansiedad es mayor cuando pasa a la idea N° 3. Todavía menos poder de atención puede prestar a la idea N° 4, dado que siente ansiedad por la N° 1; está muy ansioso por la N° 2, y más todavía por la N° 3. Su conocimiento de la idea N° 5 es posible que sea de lo más vago.

Cuando ha terminado su estudio resulta que su conocimiento del asunto es por demás desigual y abigarrado, Unas pocas cosas le son claras, otras nebulosas y otras invisibles; y su éxito en los exámenes depende en mucho de la suerte que tenga en las preguntas. Además, este conocimiento no le será de gran utilidad en sus estudios superiores, puesto que las partes elementales las posee en forma tan desigual.

Al infortunado estudiante le pasa lo que al irlandés del cuento, que trabajando en una granja, se le envió un día al corral a coger unos lechoncitos. Corrió tras uno y lo cogió de la cola. Sujetándolo con una mano se fue en persecución de otro, que también logró aprisionar. Sujetando ahora a los dos, se fue tras un tercero. El cuento no dice cómo terminó la tarea. Por supuesto que lo más razonable debía ser lo

siguiente: coger uno y encerrarlo, luego otro, y así sucesivamente. He ahí lo que el estudiante debiera hacer con las ideas. Comprender perfectamente la idea N° 1, y luego encerrarla mediante un acto de concentración. Una vez que la idea se ha hecho clara para él, que se apoye en el respaldo de su silla y la observe en forma tranquila y persistente por un cuarto de minuto. Puede ahora tranquilamente abandonar el asunto, mientras se dirige a la idea N° 2, confiado en que la N° 1 se presentará a la mente cuando la necesite. De este modo estará en situación de prestar toda su atención a la N° 2, en la misma forma que lo hizo con la primera, y así sucesivamente hasta la N° 5. Siguiendo este método de concentración, su conocimiento será parejo y el olvido no existirá. No hay nada como la ansiedad para producir la mala memoria y la debilidad mental; más la experiencia del valor de la concentración en el estudio pronto da gran confianza en su poder y concede al cansado cuanto aburrido estudiante la dicha de sentirse otro.

Otro gran mérito de la concentración consiste en que capacita al estudiante o trabajador no sólo para considerar y retener una nueva idea, sino también para abandonarla y pasar a otra. Esta habilidad de olvidar, de dejar las cosas mentalmente solas cuando no es el tiempo oportuno de pensar en ellas, es de inestimable valor.

Que es la Meditación

La Concentración y La Meditación

La meditación empieza donde la concentración termina. El objeto de la concentración es enfocar la atención sobre un pequeño campo de visión mental, de modo que la luz de la conciencia sea lo más brillante posible; es semejante a lo que se hace cuando a una luz se le fija un reflector para convertirla en proyector. Durante la concentración la conciencia se encuentra, por consiguiente, en su punto máximo en cuanto a calidad y poder.

En la concentración hay contracción del campo de visión, mientras que en la meditación hay expansión. Con la primera se consigue una visión clara, y con la segunda se mantiene esa clara visión a la vez que se la extiende a un campo más amplio y a profundidades y alturas de pensamiento que no han sido antes alcanzadas.

Una mente limitada puede a menudo hacer bien una cosa; hasta un animal puede llevar una virtud incipiente a un alto grado de perfección, como en el caso de la fidelidad del perro; lo más importante es desarrollar una mente amplia que pueda arcar mucho a la vez y que trate perfecta y decisivamente el conjunto. De esta manera adquiriremos con el tiempo absoluto dominio sobre un gran campo de muy variados intereses. Conviene, sin embargo, no abarcar demasiado en tanto la mente no percibe gran número de cosas mínimas, lo que ha de lograrse por medio de la concentración.

Se puede decir, de un modo general, que el objeto de nuestro ser, encarcelado en un cuerpo terrestre, es el de producir una especie de concentración, Estamos temporalmente privados de la luz de otros mundos y de las mil cosas a que los sentidos no se han adaptado en este plano a fin de que la poca experiencia que obtenemos, mediante los limitados sentidos, sea vigorosa y clara. Esto es análogo al cuadro que distintamente se forma en la placa o película fotográfica, en cuya cámara sólo se admite una limitada cantidad y grado de luminosidad. El despertar de la completa clarividencia y otros poderes semejantes

en el hombre vulgar no enaltecería su vida, sino que, por el contrario, la llenaría de peor confusión. Que se haga primero dueño de sí mismo en la pequeña región de que es gobernador, que no ha de tardar el día en que se realice en él una vida de mayor expansión, La conciencia del común de los hombres es difusa e indefinida; la concentración tiene por fin darle vigor y claridad, y después la meditación le permitirá expandir la ya clara y vigorosa conciencia sobre un campo más amplio.

El buen éxito en la meditación, por tanto, implica el triunfo en la concentración, y en cuanto le es necesario, a saber, el relajamiento del cuerpo, la indiferencia por el momento a lo que ocurre cerca o lejos, la calma de las emociones y la sutileza de la visión. El hombre que, sentado en su silla, se halla en actitud de concentración, está dormido aparentemente, pero la conciencia que actúa en el cerebro está más despierta que nunca, En la meditación esta conciencia, poderosamente despierta, se aplica al sujeto del pensamiento. La meditación es lo opuesto del sueño, Es el flujo regular del pensamiento sobre un objeto, con respecto al cual no hay dificultad para concentrarse. No es el vagar de la mente, en que la cadena del pensamiento nos lleva a la punta del cerro y aún más allá; no es el cavilar, en que siempre llegamos, una y otra vez, al mismo punto, porque viajamos dentro de un círculo; es, por el contrario, un paseo botánico por los Campos Elíseos, en que cada flor contiene la propia luz solar convertida en una forma.

La meditación es el gran acto de la creación de sí mismo. Con la vívida conciencia que se obtiene en la concentración es como si el positivo espíritu, que dentro de nosotros alienta, abriera una puerta en la mente terrena, A veces, en su ignorancia, la gente busca en la excitación exterior lo vivido de esa verdadera vida, no sabiendo que los placeres que anhela no son más que una temporal excitación del cuerpo, de los sentidos o de la mente, y sin comprender y que todo esto es puro oropel que pronto ha de desaparecer, y no el oro puro de la verdadera vida y la genuina felicidad.

La vida que se vierte en la meditación es creadora, Considérese el siguiente diagrama:



El primer jarro representa al hombre corriente, y las tres alturas o niveles del jarrón, las secciones física, emocional y mental de su constitución personal, Físicamente está inquieto y distraído por todo lo que llega a sus sentidos; emocionalmente tiene muy poco dominio de sí mismo, y el más insignificante acontecimiento puede hacerle perder el equilibrio por algún tiempo mentalmente, su vida carece casi en absoluto de dirección. El agua que cae desde arriba representa la vida divina, que se pierde por los innumerables agujeros del recipiente.

En el segundo jarrón tenemos al hombre meditativo. Mediante la concentración tapa los agujeros, y el agua que en él se vierte en siempre creciente cantidad, va llenando el recipiente cada vez más; y la vida divina hace obra creadora hasta en el más elevado nivel que haya alcanzado. De esta suerte, el hombre de meditación puede lograr conceptos de belleza, deber, verdad o grandeza de carácter, más elevados que los que jamás obtuvo antes. A medida que reflexiona en ellos, obran de un modo creador sobre él, así que posteriormente podrá alcanzar más alto nivel y mantenerse allí con relativa facilidad.

Sin embargo, el objeto de la meditación no consiste en atraer algo hacia el yo inferior, 'para su satisfacción, sino más bien en elevar algo, en alcanzar con el pensamiento o el sentimiento un estado a que se ha llegado antes, y mantener en tales alturas la misma claridad de visión que poseemos en los niveles inferiores. Debéis elevaros. El yo que sólo busca consuelo de las desdichas de la vida, o la agradable sensación emotiva de confianza en algo que le es superior, puede conseguir y gozar de los ínfimos deleites que concede una especie inferior de meditación, que apenas es digna de tal nombre. Quien así medita,

agradecido y satisfecho, se asemeja al gato que ronronea en los brazos de una persona, gozando de] regalo que le brinda un ser superior. Más la verdadera meditación es para aquel que recorre el mundo en la triunfante carroza de la gloria del alma, para aquel que quiere expandir su corazón con un amor que ha de brillar como el sol en todo clima y en todo lugar, y para 1 aquel cuyos ojos contemplan, en perpetuo éxtasis de comprensión, el milagro que todo lo abarca y contiene, de la existencia de lo grande y de lo pequeño. Para tales cosas el yo diminuto debe abandonar sus placeres, que no tienen paridad con la genuina felicidad de la verdadera vida.

La Meditación y La Experiencia

La meditación es uno de los polos de la existencia, que es toda creadora. No sólo por la meditación podemos alcanzar las más gloriosas alturas; las limitaciones de la vida externa contienen también, en igual medida, la divina enseñanza. Adentrarse en sí mismo y buscar en el exterior son el invierno y el verano, el día y la noche, el pie izquierdo y el derecho del progreso del alma. Así como el que posee la comprensión se siente movido por la belleza de una pequeñísima hoja lo mismo que con la inmensidad de una floresta tropical, así también puede verse el dedo divino actuar en las pequeñas experiencias que a cualquiera de nosotros nos ocurren, lo mismo que en los grandes acontecimientos que marcan los hitos de la historia.

Nuestra vida se mueve entre estos dos polos, el interno y el externo. El pensamiento interno imagina una máquina o propone una teoría; la experiencia exterior sugiere mejoras para ese mecanismo, o declara verdadera o falsa la teoría. Lo único que hace que la cosa sea útil, o la teoría verdadera, es su relación con las leyes de la naturaleza en sus múltiples operaciones, o, en otras palabras, su unidad con los arquetipos.

Tocamos a Dios en ambos polos. Se ha dicho que no hay causa, cese, y el hombre, el efecto, empiece; puede también decirse que no hay Punto o lugar en el espacio donde nuestra mano no tropiece con la de Él.

La meditación tiene, por tanto, más efecto cuando sus pensamientos y emociones se llevan de nuestro cuarto de estudio a los asuntos de la vida, para allí recibir, corregirse o modificarse, para enriquecerlos con nuevas experiencias que los harán florecer de nuevo, a la vez que permitir que se les añadan flores hermanas en futuras meditaciones.

Prácticas Preliminares

Hay ciertas prácticas preliminares que son de gran ayuda para la meditación, La primera consiste en el método sencillo de dedicar algún tiempo, en la mañana o en la tarde, para recopilar mentalmente los sucesos del día, y pensar en ellos de una manera tranquila. Es éste un gran recreo y descanso para la mente, las emociones y el cuerpo; purifica y acrisola la vida, ara y limpia el terreno, preparándolo para la inspiración y la intuición.

Lo que la mayoría de nosotros leemos puede también servirnos de oportunidad para el desarrollo del poder mental. El efecto que produce la lectura es muy frecuentemente de índole contraria, porque dudo que haya algo más destructor de la Organización de la mente y del poder del pensamiento que el hábito de leer promiscuamente, sin propósito, sin objeto definido o sin meditar después en lo leído. Si conocéis algunas personas que no pueden leer o rara vez leen, observaréis que su condición mental es, por lo general, superior a la de la gente que lee.

Lo que saben lo saben bien; sus ideas son vívidas, y las tienen a mano cuando las necesitan... si bien esta ventaja está contrabalanceada con la gran pobreza de su contenido mental. No hay ninguna razón para que no tengamos una perfecta claridad y un gran vigor de la mente junto con un amplio conocimiento, y claro está que esto puede conseguirse con la lectura hecha en forma correcta. Quizás, al proceder así, leamos menos que antes, pero leeremos bien.

A este fin recomiendo el consejo de Emerson: "Leed para corregiros, y no para informaros". En otras palabras, pensad primero y leed después. Algunas personas leen primero y piensan después, lo que es bueno, si bien no lo mejor, –más temo mucho que la gran mayoría lee

y no piensa absolutamente. Los pocos que realmente sacan provecho de su lectura son los que piensan primero y leen después. Si disponéis de media hora para leer, dedicad diez minutos a revisar vuestro saber sobre el asunto y a pensar en él –y si creéis que nada sabéis ocupaos en investigar el porqué– y luego leed durante veinte minutos. O si apenas podéis contar con un cuarto de hora, pensad cinco minutos y leed diez.

Esto quiere decir que, cuando tomáis el libro para leer, supongamos, un capítulo sobre las ranas arbóreas y sus hábitos, no abriréis inmediatamente el libro y os sumergiréis en su lectura. Os sentaréis primero con el libro sin abrir en las rodillas o sobre la mesa, y os diréis: "Bueno, ¿qué es lo que sé de los hábitos de las ranas arbóreas?" Puede ser mucho, poco o casi nada lo que sabéis, pero sea lo que fuere, debéis revisar vuestro conocimiento antes de disponemos a incrementarlo. Entonces podéis abrir el libro y comenzar a leer, y el resultado será que entenderéis más que de costumbre, y además retendréis en la memoria mucho más, o casi todo, de lo que habéis leído.

Habéis despertado el interés de la mente en este asunto; el conocimiento que posee ha quedado dispuesto en una forma ordenada, y muchas preguntas y cuestiones definidas e indefinidas han salido a la luz. La expectación que engendra el pensar antes de leer provee a la mente de algo así como garfios, que cogen muchos puntos que de otra manera apenas se notarían, y el arreglo que se ha hecho del antiguo conocimiento ofrece un sitio, un casillero, en que cada parte del nuevo puede colocarse.

Esta práctica pone en orden la casa mental; abre, limpia y ordena los más desusados cajones y gavetas, y prepara la mente para recibir la luz, como ninguna otra lectura puede hacerlo. Al principio Sólo tenéis vuestras propias ideas sobre el asunto, las que luego corregís, aumentáis e incrementáis por medio de la lectura. Adquirís no sólo sabiduría y una mente ordenada, sino también el ejercicio que da por resultado el poder mental y la voluntad.

Esta manera de leer tiene también otro gran mérito; nos prepara para una vejez fecunda. Todo aquel que desee conservar intactos sus

poderes mentales, después que declinen sus sentidos físicos, debe tener una afición mental, y dedicarle algún tiempo de tres a cinco veces a la semana –no diariamente, porque ello tiende a fatigar–. Es conveniente tener siempre a mano un buen libro de filosofía, historia, viajes, ciencia, o de cualquier otro asunto, al cual recurrir varias veces a la semana en busca de recreo mental. No hay que pensar en llegar al término del libro, pues, precisamente, es para usarlo. Y el método para leerlo debe ser el de pensar primero y dedicarse a la lectura después.

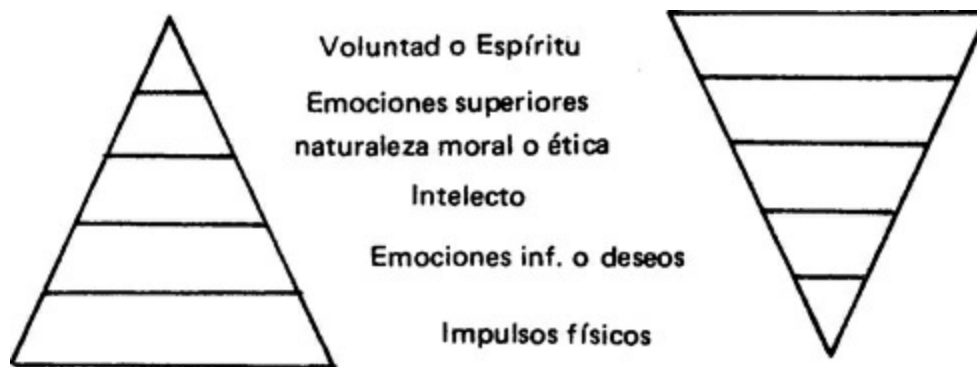
Recomiendo a todo joven que, al dejar la escuela o el colegio, mantenga una de sus materias de estudio como afición mental, o bien escoja cualquier otra que le interese. No importa lo que sea... las matemáticas, la historia, la biología, la geología, la psicología, la filosofía, la economía, la ciencia política, la astronomía, la química, la religión o el arte; cualquiera de éstas, o más bien una rama de ellas.

Lo más importante con relación a este estudio es que el estudiante utilizará la mente bajo el dominio de la voluntad, es decir, por determinación interior, y no meramente en respuesta a los estímulos de los acontecimientos y necesidades diarios, como sucede cuando pensamos en la mayoría de los asuntos de la vida. Si un hombre ha vivido pensando únicamente en responder a las incitaciones del exterior, es casi seguro que cuando los poderes físicos del oído, la vista, etc., comiencen a declinar y las cosas externas ya no tengan sobre la atención el mismo poder que antes, y la curiosidad empiece a desaparecer, la actividad mental también disminuirá.

Pero cuando un hombre ha utilizado la mente por impulso interno, y la ha acostumbrado a trabajar por propia voluntad, no hay razón alguna para que los poderes mentales no continúen mejorándose, aun en edad avanzada del cuerpo... y esto es lo que en realidad sucede en tales casos. Hay, sin embargo, otros beneficios que resultan de la posesión de una afición mental. Tarde o temprano tenéis la satisfacción de sentirnos dueños de una línea de pensamiento o de una rama del saber humano en la que sabéis tanto o más que cualquier otro. Esto os dará seguridad y confianza, a la vez que sentiréis la pujanza e inenarrable felicidad de la íntima posesión de la voluntad.

La Meditación y la Evolución Humanas

El diagrama que sigue tiene por objeto dar una ligera idea de los cambios que se verifican en el hombre, en el curso de su desenvolvimiento. La primera figura indica la condición del hombre no desarrollado, y la segunda la del muy avanzado; el resto de la gente se encuentra entre ambos.



Dado que la meditación implica un paso gradual de la percepción, desde las cualidades más groseras de las cosas hasta las más sutiles, sin perder el calor, la viveza, y la precisión, o sea, en resumen, el vigor de la experiencia exterior, a la clave del buen éxito en cada punto de la práctica puede definírsela en pocas palabras: obstruir las actividades exteriores y mantener el pleno fluir de la energía consciente.

Debe retirarse la atención del cuerpo físico, a fin de que éste no sea en sí mismo un fin, sino que sólo nos interese como un instrumento útil y hermoso para los objetos del yo superior. Luego deben dejarse de lado los deseos personales y las emociones inferiores. Es preciso vigorizar y agudizar la mente, y obstruir sus actividades inferiores, mientras el ímpetu adquirido se utiliza para ejercitar y desarrollar las facultades de orden superior.

En las etapas primitivas del desarrollo humano son pocos los deseos. El salvaje acepta el bienestar que la naturaleza le da, y sólo ocasionalmente pone a su cuerpo en gran actividad a fin de satisfacer sus deseos. Está gobernado por el inmediato ambiente que le rodea. Pero poco después encontramos que la vida se ha hecho más compleja; la naturaleza de deseo ha despertado considerablemente, y al tratar de

gratificar cada vez más sus ansias, el hombre ha multiplicado las actividades de la vida en una enorme extensión. Lo más fuerte y potente en el hombre es ahora el deseo; la inmediata comodidad física va en segundo lugar. El deseo le hace elegir una de las muchas líneas de acción que son posibles en un momento dado. La mente en este estado, hasta el punto en que se ha desarrollado, trabaja únicamente como servidora del deseo, tratando de que éste cristalice en acción.

Pero en el curso del desenvolvimiento, la mente crece hasta que se convierte en superior autoridad, y empieza a seleccionar entre los deseos. Los deseos y emociones se multiplican hasta el punto que surgen conflictos entre ellos, pues no es posible satisfacer a todos a la vez. Entonces cada uno eleva su demanda ante el intelecto, y mediante el pensamiento el hombre comienza a seleccionar los deseos que son deseables y a apartar los indeseables, diciéndose a sí mismo: "Me permitiré desear esto, y no aquello".

Podemos llevar el argumento un poco más adelante, declarar que cuando las operaciones de la mente pensadora están gobernadas por una naturaleza moral y una activa voluntad, el individuo se encuentra en un nuevo estado de conciencia que guía el Pensar ordinario, al mismo tiempo que el pensamiento trasciende los deseos y selecciona entre ellos. Semejante estado superior de conciencia no puede describirse en términos propios de la mente inferior, si bien sus efectos son observables en la inspiración, la intuición y la conciencia. Lograr este estado significa que el hombre tiene conciencia de que está por encima de la mente y el pensamiento, aun cuando esté mentalmente activo, como el hombre culto reconoce que está por encima de su cuerpo y es algo superior a él, aun cuando pasee por la calle.

Detengámonos un momento para tomar nota de las actividades de la mente que tienen que ser trascendidas, de modo que, de entre nuestros principios superiores, pueda surgir la intuición. Las susodichas actividades consisten en observar, percibir, clasificar, asociar y razonar. La mente distingue la diferencia que existe entre las cosas; descubre sus características comunes y las clasifica; infiere las relaciones que hay entre ellas y discurre de lo visible a lo invisible, de

lo presente al pasado y al futuro; comprende que los objetos son cosas que ella conoce, que están asociados con ella, que la afectan y ella afecta a su vez. El más general propósito de la mente, en las primitivas etapas, consiste en decidir cuál es la mejor manera de realizar la acción para la satisfacción de los deseos, y llegar a conocer las cosas con el mismo fin; en los grados intermedios se ocupa en seleccionar entre los deseos; pero, ya más avanzada se ocupará en buscar los medios por los cuales los requerimientos de la naturaleza ética y de la voluntad espiritual puedan llevarse a mejor práctica en el mundo exterior.

Distingamos claramente entre el conocer y el conocimiento mismo. El lenguaje es una modalidad del conocer. Es hábito nuestro creer que, cuando hemos formulado los hechos en palabras satisfactorias, conocemos esos hechos. Mas las palabras son únicamente un vehículo inferior del conocimiento, un sustituto de los hechos, como los términos en el álgebra; en el mejor de los casos sólo sugieren ideas, pero no pueden reemplazarlas, y deben ser trascendidas en cuanto nos aproximamos más a un real conocimiento de las relaciones entre las cosas.

Todas las formas que vemos y podemos visualizar son sólo un imperfecto modo del conocimiento, y tienen que ser trascendidas en tiempo oportuno. Esto no quiere decir, sin embargo, que el conocimiento de la intuición sea menos definido que el incorporado en palabras; si bien pueda parecerle así a quien se le acerca por el argumento metafísico, ciertamente no hay tal para quien llega a él, directamente, mediante la práctica de la meditación.

No es difícil indicar las razones por las cuales la mente 'inferior, tarde o temprano, tendrá que ceder su lugar de autoridad en la vida humana a la intuición superior.

He aquí algunas:

1º Atiéndase cuidadosamente la facultad analítica de la mente, ¿Cómo observamos las cosas? Por comparación, notando los puntos de similitud y diferencia. Pero para distinguir perfectamente una cosa hace falta su comparación con otras; y como esto es cierto en todos los

casos, la perfecta percepción ve a todos los objetos doquiera se vuelve, y desaparece así la noción de la diferenciación de las cosas. El análisis se destruye a sí mismo.

2º Además, en el curso de los sucesos todas las cosas son como son y ocupan el lugar que a su índole corresponde, por lo que desaparece toda causalidad particular. Es indudable que vamos girando a través del espacio, tanto mental como físicamente, sobre una esfera que no tiene base ni soporte.

3º El concepto del objeto de contemplación como algo extraño a mí, y el "yo" termina y "aquello" empieza. La distinción entre el sujeto y el objeto se desvanece cuando comprobamos que se trata sólo de los extremos de un bastón, o sea que el "yo" es el espectador, inmutable e inmodificado, de todos los cambios y modificaciones que se verifican en sí mismo.

Existe otro estado de vida, o más bien, otra forma de vida, más allá de la mente, con sus elaboradas operaciones de discernimiento mediante comparaciones y relaciones causales entre las cosas. Ese estado superior puede únicamente alcanzarse cuando se llevan las actividades de la conciencia en todo su lugar, fervor y vigor, por encima de la vida corriente, semejante a una caverna oscura, en que normalmente actúan. Tarde o temprano esa conciencia superior la poseerán todos los hombres; y cuando se le presenta a cualquiera de nosotros parece como que toda la vida cambiara de repente. Ya no tenemos por qué vacilar al pensar en la vida eterna en un universo, hijo del tiempo y siempre cambiante, ni tampoco aterrarnos ante la temible posibilidad del eterno descanso en el seno de lo inmutable; porque éstas no son sino cristalizaciones de la mente limitada, que aplica sus normas diminutas a la ilimitada gloria de la vida divina.

Métodos de La Meditación

La Meditación y El Carácter

Si pasáis ahora de la práctica de la concentración a la de la meditación, vuestro objeto puede ser uno de los tres siguientes: elevar la conciencia para abarcar normalmente cosas más elevadas y sutiles, de manera que los pensamientos abstractos y sentimientos elevados ocupen más de lleno vuestra mente; hacer que descienda una bendición desde las superiores esferas de la vida o elevaros en devota aspiración hasta la presencia de lo divino; o bien desarrollar vuestro carácter y fijar en él cualidades que intentáis expresar, esforzándoos para ello en comprender esas cualidades, reflexionando sobre ellas, e imaginándoos la manera en que afectarían vuestra vida si las poseyeráis. Consideremos primero esto último.

En el trabajo de la construcción deliberada del carácter hay dos cosas que tomar en consideración. Debéis comprender realmente cuáles son las cualidades que necesitáis –Cimentar en vuestro carácter, y luego trabajar en ellas. Los esfuerzos vagos no producen gran resultado. Si un hombre no sabe cómo es la esfera de su reloj, o cuál es la diferencia entre andar y correr, manos todavía sabrá lo que realmente son las virtudes e ideales. La gente –cree que conoce estas cosas, y sentándose a meditar empieza a repetirse palabras como las siguientes: "Valor, valor, valor; verdad, verdad, verdad; bondad, bondad, bondad", pero esto es casi lo mismo que de un salto querer llegar al cielo. Para saber lo que realmente son estas cualidades y edificarlas en el carácter, hay que meditar como es debido.

Los ideales son el norte y guía de nuestra vida y las virtudes las antorchas que iluminan el sendero. Los ideales son el plan ya acabado del edificio, y las virtudes las herramientas de trabajo. Tenemos que hacer nuestro camino a través de mares desconocidos, cubiertos de miles de arrecifes e islas, si bien por encima, y ante nosotros, resplandece un gran ideal –la verdad, la bondad, la belleza, la armonía, la libertad, la unidad, la comprensión, etc.–, toda una vía

láctea, una de cuyas estrellas es nuestro guía especial para el gobierno de nuestra solitaria nave.

Rara vez estas estrellas son invisibles para nosotros, aun en medio de la noche más oscura; pero sí es frecuente en nuestro mundo que su luz sea insuficiente para hacernos ver los obstáculos del camino. Aquí entran en funciones las virtudes, las "fuerzas" de nuestro carácter.

Son como pequeñas lámparas, alimentadas por nuestro ideal, que nos permiten encontrar el camino. Tales virtudes son el valor, la bondad, la devoción, la determinación y muchas otras, sin las cuales nuestros movimientos serían como los de un ciego en noche oscura, a quien ni la luz ni el paisaje pueden aprovechar.

Meditar Sobre Una Virtud

EJERCICIO 15^o –Decimoctava y decimonovena Semanas

Es sencillo el modo de meditar en una virtud. Primero de todo hágase una imagen concreta de la virtud en acción. Si se trata del valor, háganse varias imágenes que representen esa cualidad: un soldado que rescata a un camarada herido, bajo el fuego enemigo; un inválido, lleno de dolor y miseria, y que, sin embargo, no se doblega a fin de no hacer sufrir a otros; una persona obligada a cumplir con un deber molestísimo, que lo ejecuta con toda alegría; un artista o un poeta que no abandona su idea, a pesar de que la mala fortuna no cesa de perseguirle; o bien, un reformador cuyo talento podría hacer de él el más adulado de los políticos si dejara de seguir por el recto camino.

Debéis formaros estas imágenes, claras, vívidas, concretas y detalladas, sólidas como un drama representado en el escenario, y no planas como dibujos hechos en una muralla.

Edificad luego la cualidad en vuestro carácter subiendo para ello al escenario, entrando en el cuerpo del héroe, obrando, sintiendo y actualizando la escena como un vívido incidente de nuestra vida, y resolviendo que, de ahí en adelante, tal será vuestro carácter. Escoged en días alternos una virtud diferente, durante unas dos semanas, y no concedáis menos de quince minutos a este ejercicio.

Formúlese después en el pensamiento de qué manera las virtudes obran en la vida práctica, haciéndolo más o menos de la siguiente manera:

EJERCICIO 16º –Vigésima Semana

Sentaos a pensar lo que significa el no dañar. No hay que dañar en acto, de modo que nadie se perjudique; ni tampoco de palabra, tratando de no pronunciar ninguna palabra hiriente, o que nada se diga de otro haciendo que la opinión de los demás le sea adversa o esté mal informada a su respecto, ni tampoco nada se exprese que haga que otro actúe imprudentemente o incurra en incomprensiones; y no dañar con el pensamiento, de suerte que nadie reciba impresiones bajas o malas por las emanaciones de vuestra mente, o se inspire en el error o el mal por causa de vuestros pensamientos, ni tampoco os veáis conducidos al juicio acre o a la crítica hiriente. ¿Cómo encontráis expresado este no dañar en la vida de los grandes seres que admiráis, o en las acciones, los pensamientos y las palabras del Maestro? ¿Cómo os refrenaríais de causar daño si estuvierais en Su presencia? ¿Cómo afectaría esta virtud vuestra vida diaria, al encontrar a alguna persona con quien no simpatizáis, al tener algún incidente desagradable, cuando alguien se os pone en el camino o trata de injuriaros, o bien cuando las cosas no salen como pensabais? ¿Cómo trataríais a aquellos a quienes amáis, si tuvierais esta virtud, de modo que en nada les quitarais su libertad, a la que tanto teme a menudo el amor? Durante una semana considérese una virtud diferente cada día.

De Cómo Remover las Faltas

Aliada a la práctica de edificar las virtudes en el carácter, se encuentra la que tiene por objeto remover los distintos defectos. Generalmente no es nada útil reflexionar sobre nuestras faltas; el remordimiento se apodera del pecador, y hace de él un miserable, una calamidad tanto para sí mismo como para los demás. Quien pone sus ojos en el bien es posible que evite el mal, o bien pronto desechará de sí el mal que haya en él.

Hay, sin embargo, a veces, determinadas faltas que uno puede tratar de una manera quirúrgica. Suponed que tenéis la tendencia a la ira repentina, cosa que es bastante mala, aunque haya lo –que comúnmente se llama razón suficiente para ello. Sentaos e imaginad una escena que despierte o pueda despertar la ira. Pintadlo todo en la forma más vívida: el gato que da vuelta el tintero sobre la mejor carpeta, vuestro enemigo que habla mal de vos a una persona a quien estimáis, o cualquier otra cosa. Pensad, entonces, que obraríais en tal caso en forma exactamente opuesta, dulce y bondadosamente, y resolveos a vivir de acuerdo con semejante norma siempre que la ocasión se presente.

Puede aplicarse este método a todas las emociones, porque siempre hay por cada una mala otra buena que le corresponde. Así el temor puede ser reemplazado por la admiración o la gratitud, pues si tenéis alguna razón para temer a alguien, generalmente hay también otra buena razón para admirarle; o bien algo se puede aprender de él, algo que vosotros no tenéis y, por tanto, existe un motivo de gratitud. Puede que la lección sea dolorosa, mas si la tomáis con correcto espíritu buena parte del sufrimiento se desvanecerá. Del mismo modo, la objetable emoción del orgullo puede ser reemplazada por la excelente de la benevolencia. Todo lo que hay que hacer, en la mayoría de los casos, para producir esta transformación, es cesar de pensar en uno mismo y pensar más bien en cómo le parece el mundo a los demás y cuál es la causa que los hace actuar. Como toda mala emoción surge del pensar en sí mismo, el pensar en los demás y en lo que ellos se imaginan, da nacimiento a las buenas emociones.

La Meditación sobre las Leyes

Es necesario, también, dedicar algún tiempo para meditar quietamente sobre las leyes materiales y espirituales. Existe, por ejemplo, la ley de gravedad. Conociéndola, seríamos insensatos si bajáramos las escaleras de un salto en vez de hacerlo andando o tratáramos de cruzar un río a pie.

Existen las leyes de la salud, que gobiernan el sueño, el trabajo, el

alimento y muchas otras cosas, y aquí también sabemos que la desobediencia es necedad, y la ruina de la salud y la felicidad.

Si hay leyes para el cuerpo, las hay también de orden espiritual para el alma, las que ocasionalmente nos recuerda la voz de la conciencia. Estas leyes espirituales tienen relación con el largo viaje de nuestra vida, y no sólo con lo poco que conocemos en nuestro cuerpo actual. Sin embargo, no son de ningún modo contrarias a las materiales, porque nuestra misma vida física tiene una base espiritual. La honradez y la veracidad, por ejemplo, edifican las relaciones sociales que descansan sobre la confianza que tenemos los unos en los otros, y nos conducen a la cooperación y a la prosperidad. La meditación sobre las leyes espirituales puede hacer que todos nuestros pensamientos y emociones se polaricen con ellas, y que el diario y común contacto con los demás sea un viaje espiritual, en lugar de una batalla material.

La Meditación Devota

Si vuestro temperamento es el del hombre de voluntad o de intelecto, apreciaréis las citadas formas de meditación, y las aprovecharéis para edificar el carácter, pero si sois de naturaleza devota, encontraréis más fácil seguir un método más piadoso. En vez de tomar las cualidades y deliberadamente cimentarlas en el carácter, tratad de imaginar entonces que ellas son la posesión del hombre ideal, o del caudillo religioso a quien adoráis, y así imprimidlas en vosotros y hacedlas parte de vuestra propia naturaleza, pues el hombre se convierte en aquello que alimenta su pensamiento.

EJERCICIO 17^o – Vigésimo primera y vigésimo segunda Semanas

Escoged el ideal, el objeto que reverenciáis, y al hacerlo cuidad que no haya nada en él que suscite en vos la duda o el temor, Que sea algo en que podáis plenamente confiar y jamás poner en tela de juicio, porque manchar la mente con una deidad que hay que reverenciar, adular o tratar de conquistar, es prostituir la más elevada de las facultades humanas, el poder de adorar sujetándolo a los rastreros usos de las esperanzas y temores mundanos.

Una vez que os hayáis decidido por un objeto apropiado, formad su imagen mental, fijad en él la atención y dejad que el pensamiento fluya en ininterrumpida corriente, de suerte que a medida que ponderáis sus diferentes aspectos, va despertando constantemente vuestra admiración. Así, por ejemplo, la deidad representada como dador de todo bien ha de despertar la gratitud, que debe brotar espontáneamente de lo interior, sin reserva e incondicionalmente; como creador, padre, protector y rey, su misterio y majestad originarán un gozoso deslumbramiento y confianza, como salvador, su compasión ha de excitar el propio sacrificio; como eterno sacrificio, su omnipresencia ha de engendrar la simpatía hacia todo.

Conociendo los hindúes el valor de este método, tienen largas listas de cualidades, en que enumeran las virtudes del divino ser. Existe el peligro, sin embargo, cuando se practican tantas fórmulas, de repetir meras palabras, sin alcanzar y sentir hondamente el efecto de cada una. La mera repetición de palabras y frases, vagamente comprendidas, únicamente produce una especie de hipnotismo mental y moral. Reflexiónese sobre la cualidad, como se manifiesta en la forma que se ha seleccionado para la meditación, y tómesela en todos sus aspectos y relaciones. Al principio puede usarse una serie de preguntas, a fin de estimular el pensamiento, pero, una vez que se le ha aclarado, considérese y reflexiónese sobre ella mirándola desde cuantos puntos de vista sea necesario.

Dichas preguntas son: ¿Por qué el ser divino posee y manifiesta esta cualidad... digamos, la impavidez? ¿Cómo? ¿Ante quién? ¿Cuándo? ¿En qué grado? ¿Con qué efecto? Una lista de cualidades puede extraerse de cualquier libro de oración, o de divina alabanza, de cualquier religión. Una cualidad es suficiente para meditar unas cuantas veces.

Encuentro la preparación para esta clase de meditación tan hermosamente expresada en un antiguo libro sánscrito, que no puedo menos de ofrecer una traducción del pasaje. Siguiendo semejante procedimiento con la imaginación, un hombre puede librarse de las deprimentes sugerencias de una habitación sucia y oscura, envolviéndose primero en una escena de belleza y paz, y luego gozando

en ella de una tranquila meditación sobre la forma adorada.

Que en tu corazón halles inmenso mar de néctar, y dentro de él hermosa isla cuajada de gemas,

do las arenas luzcan diamantinos fulgores, y la playa circunden árboles siempre en flor;

y en el centro de la isla arbustos peregrinos, enredaderas, juncos, que por doquiera esparzan dulcísima fragancia.

Si gustar quieres la miel de perfección divina, un maravilloso árbol en el centro imagina,

cuyas frondosas ramas atesoren los frutos de sin par fantasía...

las cuatro poderosas Doctrinas que sostienen el mundo.

Ni la muerte ni la tristeza tienen allí cabida, y sólo vive y canta el Amor.

Luego, bajo la sombra benéfica del árbol, ve cómo surge un templo radiante de rubíes.

Busca allí, y encontrarás un precioso santuario en que vive y espera la más gentil Amada.

¡Que tu mente repose en la Divina Forma!...

Un cristiano escogería, por lo general, como objeto personal de adoración a Cristo en medio de las escenas que relatan los evangelios; los hindúes tienen una variedad de formas y encarnaciones de Shiva y Vishnú, y de las diosas Parvati, Lakmi y Sarasvati.

Es costumbre entre ellos usar en la meditación muy diversos símbolos. Por ejemplo, en cierta meditación relacionada con el centro de la garganta, los yoguis piensan en el gran deva Sadashiva; es de color blanquísimo, como la nieve, y va vestido con una piel de tigre; tiene cinco caras con tres ojos cada una, y diez brazos, cada uno de los cuales sostiene un símbolo de Poder o exhibe un cierto signo: un tridente, un hacha de combate, una espada, el rayo, una culebra, una campana, un agujón, un lazo corredizo y con un gesto que disipa el miedo. Estos son sólo unos pocos de los muchos símbolos. En un capítulo aparte he de dar detalle de esta forma de meditación simbólica.

Es posible también meditar sobre la música, que tiene Simbólica y directa realidad para el oído, si bien la mayoría de la gente prefiere para meditar una imagen visible antes que audible.

Meditación Intelectual

En la forma intelectual de la meditación nuestro propósito es comprender lo más posible el objeto de estudio elegido. Cuando esto ocurre hay una expansión sin pérdida de vigor o de claridad. Cuando un estudiante trata de demostrar un teorema geométrico, si es cuerdo, lo primero que hará será concentrarse un momento sobre los datos que posee, pasará revista a su saber y luego estudiará las condiciones del problema. Y sólo después empezará a pensar en su solución. Si encuentra, entonces, que no puede inmediatamente recordar los datos, o que constantemente los pierde y tiene que hacer un esfuerzo para recordarlos de nuevo, ha de notar también que es punto, menos que imposible solucionar su problema, y que si lo consigue ocurre más por mero accidente que como resultado de una verdadera y pujante labor. En este caso, significa que quiere avanzar demasiado sin la suficiente base, y que debe dejar de lado su presente investigación, para dedicarse algún tiempo al estudio de los datos, que en sí mismos han sido conclusiones un poco antes.

Pero si, por otra parte, se encuentra capaz de seguir en firme camino hacia la solución, es probable que también descubra que sus datos se han hecho además perfectamente claros. La expansión no ha destruido la claridad en este caso. Se puede decir que en todos los estudios que implican comprensión o profundidad de pensamiento, el objeto del estudiante debe consistir en hacer su conclusión tan clara, real y familiar como sus premisas, de manera que pueda utilizarla después como un dato simple y evidente de por sí, en más profundas o ulteriores investigaciones.

Es como si todo el tiempo el estudiante se ocupara en hacer plataformas que le permitan encaramarse a ellas.

Todo pensar es, en realidad, un pensar abstracto. Es una idea abstracta la que mantiene juntas dos o más ideas concretas. Nadie, en

verdad, puede pensar a la vez en dos cosas completamente separadas; y si así no le parece, es porque son partes de pensamiento mayor.

Podéis pensar en una idea abstracta o compleja que contiene a otras dos o más. Así, por ejemplo, imaginarse separadas una pluma y una mano, sería cosa difícil; pero sí muy fácil representarse una mano con una pluma en el acto de escribir. Esto se debe a que ello ha llegado a ser una idea para nosotros en el curso de la experiencia. De modo, pues, que el estudiante no debe jamás tratar de coger una variedad de cosas a la vez; si tal hiciese conseguiría únicamente fatigarse y producir una especie de pánico mental.

En cambio, que siempre busque las ideas abstractas enlazadoras, pues, en el hecho, son ideas que encierran y envuelven.

Haremos ahora algunos ejercicios sobre la expansión de las ideas y la comprensión de ideas abstractas.

EJERCICIO 18º – Vigésimo tercera Semana

Sentaos como de costumbre y concentraos en un gato, tratando el asunto en todos sus aspectos por medio de las cuatro vías del pensamiento. Pensad luego en el gato en un más amplio significado, haciendo que vuestras líneas y formas se extiendan más que antes, pero sin que por ello disminuya la vista perfecta y clara del gato. Es precisamente lo mismo que en el ejemplo del elefante, en que pudisteis pensar en los aserraderos de madera de Rangún, luego en la construcción de una nueva casa en que usasteis de esa madera, después en una perturbación o atraso relacionado con ese trabajo, y todo sin perder la perfecta visión del elefante. Utilizar un diferente tema cada día.

EJERCICIO 19º – Vigésimo cuarta Semana

Tomad el gato una vez más como sujeto, y llevad el pensamiento hacia adentro y hacia arriba. Deteneos primero en la naturaleza física del gato y tratad luego de comprender lo que son sus emociones; después, si es posible, su naturaleza mental, y aun su condición moral y espiritual, si se las puede discernir.

Vamos a hacer ahora unas prácticas más difíciles, que han de Parecer nada satisfactorias y casi imposibles de realizar. Se espera, sin embargo, que ellas han de producir la facultad de la inspiración, un más profundo obrar de la parte superior del hombre, que se lanza a la acción inesperadamente, A menudo se ha observado, con respecto a los grandes descubrimientos e inventos científicos, lo mismo que con relación a los elevados pensamientos filosóficos y religiosos, que son debidos más a la inspiración que al lógico pensar. Es raro que sean el fruto inmediato de un deliberado encadenamiento del pensamiento, y, sin embargo, sin ese pensar no habría resultado. Generalmente, sólo cuando la mente inferior ha hecho lo posible y llegado al máximo esfuerzo puede la mente superior correr en su ayuda.

Es cosa muy frecuente que un inventor o un científico se hayan detenido largo tiempo ante un problema, sin encontrar la solución, hasta que, de pronto, quizá cuando lo habían dejado por insoluble, la verdad llega con la rapidez del relámpago a su mente, iluminando así todo el campo de la investigación. Eso es la inspiración, Pertenece a la mente superior, mientras que la intuición propiamente dicha toca al íntimo corazón y nos habla del bien y del mal; sin embargo, la conciencia procede de la voluntad interior.

EJERCICIO 20º –Vigésimo quinta Semana

Escójase un tema difícil o abstracto, como el de la idea de la armonía. Fijad el pensamiento en ella. Empezad haciendo preguntas al respecto. ¿Cuál es la idea seleccionada? Nombradla. Pensad en algunos ejemplos concretos, como el de la armonía en la música y el movimiento armónico de los péndulos. Ved a qué sentidos se aplican estos ejemplos, Seguidlos en detalles y observad sus cualidades en cuanto a la sensación ¿A qué clase pertenece la idea? ¿Cuáles son sus características prominentes? –¿En qué se parece y en qué se diferencia de otras ideas similares u opuestas? ¿Cuál es su naturaleza real y por qué existe? ¿Qué papel desempeña en la sucesión de los acontecimientos? ¿De dónde proviene y a qué conduce?

Cuando, hasta cierto punto, hayáis respondido a todas estas

preguntas, imaginad las diversas imágenes concretas juntas, tratando de asir su común elemento de armonía. Ensayad luego de retener este abstracto pensamiento de la armonía, en tanto abandonáis las imágenes concretas.

Pensad en diversos colores: el rojo, el amarillo, el verde, azul y el violeta. Notad que todos ellos son sensaciones distintas y completamente diferentes, ¿Qué veis? Rojo, amarillo, verde, azul y violeta. Mas no veis el color como tal. Fijaos en dos colores, digamos el rojo y el verde. Concentraos en ellos.

¿Qué tienen en común? Poco por cierto, con respecto a su apariencia superficial.

Hay, sin embargo, una relación entre ellos, algo que les es común. Es el color. Tratad de comprender lo que es el color. Desechad las imágenes y el pensamiento del rojo y el verde, tratando de retener, sin ellos, el concepto de color.

Fijad ahora el pensamiento en el frío y el calor. Somos sensibles a los diferentes grados de calor o de frío, mas no tenemos directa sensación del calor en sí mismo. Tratad, mediante estas dos ideas, de concebir el calor en sí. Aferraos al concepto que de esta suerte obtenéis, mientras os liberáis de las ideas de los diferentes grados de calor. Además, el color y el calor son dos formas de la sensación.

¿Qué es lo que tienen de común? La idea de sensación. Tratad de asirla, a la vez que desecháis las ideas de color y de calor. En esta práctica no basta con definir las cosas lógicamente en palabras, mediante sus características genéricas y diferenciadoras. Se debe reflexionar en ellas y considerarlas con una especie de percepción mental, y luego hay que hacer un esfuerzo para asir y retener la idea abstracta, eliminando toda sensación de forma o de nombre.

EJERCICIO 21º –Vigésimo sexta Semana

Tomemos ahora, para una ulterior práctica, una serie de difíciles cuestiones, como las siguientes:

¿Qué es la verdad? ¿Qué es el espíritu? ¿Qué es la justicia? Evítese el dar meras definiciones verbales, pero trátese de vivificar estas cosas

mentalmente. Tomemos algunos pasajes difíciles de un libro de profundos pensamientos, o de misticismo. Seguid a la razón tratando de dilucidarlos, y cuando ya no podáis razonar más, no dejéis sin embargo, que el pensamiento vague a su antojo. Mantenedlo allí, en el más elevado punto que hayáis podido alcanzar, y esperad la inspiración que, sin duda ha de llegar.

La Meditación Mántrica y Simbólica

El Mantra de Shri Krishna

Existe otro método de meditación muy difundido en la India, donde cien millones de personas ofrecen diariamente su devoción a Shri Krishna, el Señor del Amor, El devoto dispone su mente para meditar sobre Shri Krishna, el Dios Encarnado, y por medio de El sobre Shri Krishna, el Espíritu de sabiduría y amor del mundo. Es de lo más frecuente oír repetir una y otra vez una sentencia o canto, mientras que reflexionan sobre su variado y profundo significado; y este canto cuando se lo repite con verdadera devoción, pone al devoto en diario contacto con el supremo Señor, el dispensador de la fuente de vida en nuestro mundo y mensajero del magnánimo Sol. No importa que como hindú adoréis con el nombre de Shri Krishna, como cristiano con el de Cristo, y como budista con el del Bodhisatva; siempre vuestra aspiración llega hasta el gran Ser que concentra toda la devoción del mundo. Es el espíritu lo que importa.

De todos los mantras de Shri Krishna ninguno es más potente que el de cinco divisiones y dieciocho sílabas que, según se dice, diera el mismo señor a Brahma, y así pasara a nuestro mundo:

***Klim Krishnaya Govindaya Gopi–Jana Vallabhaya,
Swaha***

Visite [nuestra página](#) para escuchar la pronunciación de este Mántra.

Una y otra vez repite el devoto este mantra, y por su medio consigue hollar el sendero de Shri Krishna en este mundo. Las siguientes explicaciones las hemos tomado de los Upanishads Gopalatapani y Krishna.

Cierta vez los sabios llegaron hasta el poderoso Brahma y le preguntaron: ¿Quién es el Dios Supremo? ¿A quién le teme la

Muerte? ¿Mediante qué conocimiento todo llega a ser conocido?

¿Qué hace que este mundo continúe en su carrera?

Brahma replicó: Shri Krishna, en verdad, es el Dios Supremo. La Muerte teme a Govindaya (Shri Krishna). Conociendo al señor de Gopi-jana (Shri Krishna) todo llega a ser conocido. El mundo continúa evolucionando mediante Swaha.

Entonces de nuevo le preguntaron: ¿Quién es Krishna? ¿Quién es Govindaya? ¿Quién es el Señor Gopi-jana? ¿Qué es Swaha?

Y contestó: Krishna es el que destruye todo lo malo. Govindaya es el conoedor de todas las cosas, y a quien, en la tierra, se le conoce mediante la gran doctrina. El Señor de Gopi-jana es el que guía todos los seres condicionados. Swaha es un poder. Quien medita sobre todo esto, repite el mantra y le adora, se hace inmortal.

Y otra vez le preguntaron: ¿Cómo es su forma? ¿Cuál es su mantra? ¿Cuál su adoración?

A lo que contestó: Tiene la forma de un protector de vacas (versos de la gran doctrina). El joven de color como la nube (el color del insondable abismo). El que se sienta al pie del árbol (cuyas ramas extendidas son la creación y la evolución de las edades). Cuyos ojos son como el loto perfectamente abierto (siempre en descanso sobre el puro loto del corazón de sus devotos). Cuyas vestiduras tienen el esplendor del relámpago (que brillan con luz propia). Que posee dos brazos (vida y forma). Que posee el signo de la sabiduría (con el que los silentes sabios son iniciados). Que lleva una guirnalda de flores (el collar de globos o planetas). Que está sentado en medio del loto de oro (en el corazón de todas las cosas). Quien medita en él se libera. Suyo es el mantra de cinco partes. La primera es Klim Krishnaya. Klim es la simiente de la atracción. La segunda es Govindaya. La tercera es Gopi-jana. La cuarta es Vallabhaya. La quinta y última es Swaha, Klim –a Krishna– al Dador del Conocimiento, al Señor de los Pastores, Swaha!

Aum. ¡Adoración a la Forma Universal, la Fuente de toda Protección, la Meta de la Vida, el Gobernador del Universo, y el Universo mismo!

Aum. ¡Adoración a la Encarnación de la Sabiduría, el Supremo Deleite, Krishna, el Señor de los Pastores! ¡Al dador del Conocimiento, adoración!

La Meditación sobre Shri Krishna

Si queréis practicar esta forma de meditar, sentaos tranquilamente en vuestro sitio de costumbre, y dejad que los pensamientos y sentimientos se vayan aquietando hasta que la mente repose, llena de paz, pensando en el gran Instructor de los dioses y los hombres.

Pensad en todas las condiciones del triunfo mundano, el poder, la riqueza, el amor mundano y el saber, y ved cuán imperfectas y nada satisfactorias son todas estas cosas, y cómo todo el bien que en ellos hay no es sino un reflejo, en la oscura materia, de su perfecto conocimiento, poder y amor. Todo amor terreno lleva consigo el vicio de la incomprensión'; todo saber terrestre vive acosado por el error; sólo en él no hay incomprensión, impedimento ni mal.

Imaginad ahora en vuestro corazón un botón de rosa o de loto. Que la mente lo contemple en paz, cuando pende del tallo. Poco a poco, mientras con intención pronunciáis la palabra Klim, anhelando la presencia de lo divino enderezad la flor 'que ahora se va abriendo, y ved, sentada en su trono de doce pétalos, la divina forma de Shri Krishna, el joven de color de nube, con ojos de loto y la guirnalda de los mundos sentado al pie del árbol de la vida, y cuyas vestiduras brillan con el esplendor de la luz. Y así que os inclináis ante él diciendo Krishnaya, poned toda vuestra devoción en él. Y así que decís Govindaya, vedle levantar la mano con el signo de la sabiduría, en el acto de bendecir. Y mientras repetís Gopi—Jana Vallabhaya, dejad que su poder y amor os conmuevan e irradien sobre vos. Y al pronunciar Swaha, desprendeos con la voluntad de toda esa fuerza, a fin de que el mundo pueda compartirla. Repítase siete veces el mantra de Shri

Krishna, contemplando la Divina Forma en la flor del corazón.

Obstáculos a la Meditación

Los Tres Esfuerzos

Si habéis resuelto triunfar, esto es, vivir y crecer de acuerdo con la Gran Ley, y si os habéis dicho: "Yo quiero", tarde o temprano veréis que habéis realizado tres cosas: Primero, volver la vista en la debida dirección. Segundo, mantenerla fija en ella. Tercero, hacer un esfuerzo para avanzar ... ; no con apresuramiento, sino lo necesario para adelantar sin detenerse ante nada.

Constantemente, y durante algún tiempo, tendréis necesidad de vigilar estos tres pasos, a fin de asegurarnos de que vais por el recto camino, de mantenernos en él sin desviarnos, y de proseguir en el impulso iniciado. Una vez que estéis cierto de que avanzáis en la debida dirección, y no antes, aplicad en ello tanto esfuerzo como podáis. Si dais este impulso sin seguir el sendero, causaréis daño a otros y os lo haréis a vosotros mismos, a la vez que os crearéis obstáculos para el futuro; más si os mantenéis firme, cuanto más os esforcéis, mayor será vuestro triunfo, y los obstáculos irán en constante disminución.

Con el objeto de mantenernos en el verdadero camino, recordad siempre que otros también andan buscando lo mismo que vosotros. Dejad que lo consigan. Nunca privéis a otros de lo que tiene valor para vosotros, ya se trate de la libertad o el poder, ya del conocimiento o la erudición, ya del amor o la amistad; que de este modo iréis siempre tras la huella de la Gran Ley. Si tratáis de adquirir poder sobre los demás, anhelando sobrepasarlos en conocimiento, o de atraeros el amor o la alabanza ajena, estad seguros de que peligrosamente os habéis desviado del sendero y que debéis poner especial cuidado en no perjudicar jamás a nadie con el pensamiento, la palabra o la acción. Cualquier infracción de la Ley ha de castigarse de algún modo, pues no hay verdadera grandeza sin bondad.

Liberarse del Deseo

Antes de que podáis pasar de la meditación a la contemplación tenéis que ser capaz de abandonar enteramente el deseo y la esperanza, al menos mientras dura la práctica. Jamás puede la mente ser pura mientras la ocupe el deseo. Cada deseo es además una semilla de la que brotan la ira, la mentira, el robo, la impureza, la codicia, la negligencia, el descontento, la pereza, la ignorancia y el resentimiento; y mientras un deseo o una esperanza quede dentro de nosotros, todas estas violaciones a la Ley son posibles. Abandonad el deseo y la esperanza; decíos: "Yo quiero", y tened fe; que os baste vuestra propia luz y dejad que la Gran Ley siga su voluntad y su camino.

Si podéis mantener esa actitud no habrá obstáculos en vuestra meditación, pero si no la conseguís, los deseos y esperanzas irrumpirán constantemente y echarán a perder vuestro trabajo. Cada vez que os sentéis a pensar, estos deseos, estas afluencias desagradables os distraerán. Hay un dicho familiar según el cual la naturaleza aborrece el vacío. Así, la corriente de pensamiento está siempre tratando de escurrirse por las pequeñas ranuras y canales que han dejado abiertos los deseos insatisfechos y los pensamientos indecisos. El más pequeño deseo no saciado, todo problema que se deja sin resolver, presenta siempre una boca hambrienta que distrae la atención; y es inevitable que al meditar, cuando el curso del pensamiento tropieza con una dificultad, la atención se aparte a un lado para atender a tales llamados. Mientras ellos existan vuestra meditación será constantemente interrumpida por los pensamientos y deseos que surgen de los repliegues de la mente. Si retrocedéis al origen de estas cadenas interruptores de pensamiento, veréis que su frente brota de los deseos insaciados y de los problemas sin solucionar.

Para librarse de estas obstrucciones, de poco sirve tratar de reprimirlas o suprimirlas. Mejor es darles lo que les corresponde, designándoles un momento para pensar en ellas. La mente que no vence esta vacilación y deja sus problemas perpetuamente insolubles, no conseguirá el triunfo en la meditación.

A este fin tenemos que decidirnos a solucionar nuestros problemas, ateniéndonos a lo que decidamos y rehusaremos pensar en el mismo asunto una y otra vez. La habilidad en realizarlo aumenta con la

práctica y con el hábito de llevar las decisiones a la acción. Rellenad todas las grietas del pensamiento y haced que todos los arroyuelos vayan a converger a la corriente principal.

Solucionad todo problema e interrupción según sea su importancia y efecto en lo que toca a vuestro principal propósito. El desenvolvimiento de una disposición filosófica general, que aporta sus experiencias y facultades a la unidad de comprensión y propósito, es esencial para el afortunado esfuerzo de la meditación. Es también de gran ayuda conocer qué tipo de persona sois, a qué rayo de vida pertenecéis, cosa que puede estudiarse en mi libro Los Siete Rayos.

En lo que respecta al devoto, las interrupciones surgen en su mayoría del deseo. Un anhelo medio oculto y reprimido florecerá en un flujo de emociones (el pensamiento impulsado por el deseo) tan pronto la corriente de emoción devota agote su impulso y el objeto cese de presentar novedad y asombro, y la copa del deleite parezca vacía. Hay que acabar con los deseos, no por la destrucción del deseo, sino conduciéndolos, a medida que surgen, a la corriente mayor de la efusión emotiva, y juntándolos con el potentísimo deseo de sentir la presencia de lo divino. Lo divino puede buscarse y hallarse en cualquier sitio y en cualquier tiempo, y cuando llega a sentirse, todo perturbador temor, pena y ansiedad desaparecen en el gran deleite de una oportunidad siempre presente, para cumplir con el más santo y omni-abarcante de los deseos.

Necesidad del Maestro

Entre todas estas anomalías, una de las que más descuella, en el pensamiento de muchos aspirantes a la conciencia superior, es el anhelo de encontrar un instructor. Es enormemente estimulante saber que existen aquellos Seres que han sido antes como hoy somos nosotros, que han llegado a la amplitud de la conciencia superior y entrado en ella, y que de vez en cuando aparecen al investigador fervoroso y le enseñan el camino. Mas si hacéis mal uso de este bendito conocimiento, como ocurre con muchos y caéis en el constante hábito de anhelar ansiosamente ayuda, veréis por fin que es éste uno

de los más grandes obstáculos para la meditación.

De cierto está permitido que, en medio de nuestra confianza en nosotros, mismos, reconozcamos siempre la necesidad de un Maestro. Pero recordad que tenéis siempre a vuestro lado un instructor, si bien al principio y a todas horas no es necesariamente un ser humano. Quizás habéis tropezado con un libro que por el momento, os inspire; que por ahora, sea él vuestro maestro; y no suspiréis por un instructor cuando descuidáis el que tenéis a mano. Los concedores del yoga siempre han afirmado que en una avanzada etapa del progreso del aspirante, cuando ha utilizado perfectamente todo el conocimiento general que se encuentra en los libros o se obtiene de los que saben los principios del arte, siempre aparece el gran Instructor.

No viene antes, porque en vez de beneficiar perjudicaría al aspirante. Como dice una antigua escritura: "Aprende con reverencia, con indagador pensamiento y sirviendo; que entonces los sabios que conocen la verdad han de aparecer para enseñarte la sabiduría". Mas no olvidéis que tenéis a cada momento el Maestro a vuestra vera y ha de conversar con vosotros, si lo preferís a las cosas de confusión que al presente tratáis de asir, conocer y acariciar.

Meditad dentro de Vosotros Mismos

Todavía, otro serio obstáculo es el de anhelar algún método especial de meditación, o bien si meditar en el corazón, en la cabeza, en el dedo meñique o en cualquier otra parte. No os molestéis para nada por estas cosas, a menos que os la haya prescrito un maestro competente; medita en vuestro ser interior. Profundizadlo hasta olvidar, durante ese tiempo, vuestro cuerpo; porque recordad que todo el propósito de la meditación es, en primer lugar, mejoraros, alterar la forma de la mente, y luego crecer siguiendo los nuevos ejes que habéis así formado.

Dad primero la forma y creced después, porque sabed que no podéis tener verdadero poder y libertad a menos que seáis inofensivos, ni verdadero y real goce de la vida hasta que estéis plenos de simpatía amor y reverencia. Sin duda que hay muchas aptitudes y habilidades

que podéis aprender por medios especiales, pero no forman parte de vuestro verdadero objetivo.

Sed francos con vosotros mismos. Definid claramente vuestro propósito. Y fijad los mejores medios que a él conducen. La vida es seria. No podéis jugar con vuestro destino y hacer burla de vuestros principios. Si todavía buscáis por encima de todas las cosas la satisfacción de las ambiciones y posesiones mundanas, reconocedlo así e id derechamente en busca del éxito; que una mente dividida contra sí misma jamás ha de persistir por mucho tiempo. La eficacia de la meditación no ha de conseguirse hasta que no desbandéis las huestes en conflicto de los deseos, que están en perpetua guerra civil dentro de vosotros, y así alcanzaréis la paz. Entonces, esa paz interna os pondrá en paz con todo el mundo.

La Contemplación

La Cumbre del Pensamiento

Así como la concentración conduce a la meditación, ésta nos lleva a la contemplación, que puede definirse como la concentración en la cúspide de una línea de pensamiento. Así como no es bueno empezar de repente la meditación, sino que conviene sentarse y llevar calmamente la atención hacia el objeto escogido, pensando primero en una vasta escena y luego reduciéndola gradualmente al objeto especial y entonces meditar sobre él, así también no es bueno terminar en forma abrupta la meditación. En cierto punto debemos detener la corriente de pensamiento y reposar por un corto tiempo, con visión clara y tranquila, sobre lo más elevado que podamos alcanzar. Puede que lleguéis a una altura o profundidad de pensamiento más allá de la cual no podáis conseguir ninguna ventaja, Al llegar a este punto la atención empieza a flaquear y la mente a perder su firmeza.

No tratéis entonces de ir más allá; tampoco os esforcéis desesperadamente en fijar o asir esa espléndida concepción o visión que oscila más allá de nuestro alcance. Deteneos donde estáis y considerad lleno de contento lo más elevado a que hayáis podido llegar. Eso es contemplación.

La Inspiración

Muy a menudo sucede que está más elevada concepción no es el resultado consecutivo del procedimiento mediador, sino que súbitamente un pensamiento irradia la mente entera, o una gran emoción os da una paz que sobrepasa toda comprensión, o una gran belleza o amor, o lo que sea, pero que jamás antes tuvisteis, irrumpe dentro de vosotros como un relámpago de inspiración. Entonces debe cesarse en la meditación y dirigir toda la atención a la contemplación de ese algo elevado. Esta contemplación crea un nuevo estado en que la conciencia puede estacionarse, de suerte que cuando de nuevo

consideráis otra vez ese profundo pensamiento, veis que es más fácil mantenerlo, y que la meditación puede adelantar algo más todavía.

Ocurre frecuentemente en la vida diaria que quienes practican la meditación tienen repentinos vislumbres de grandes verdades, que llevan consigo una inexplicable evidencia de su propia exactitud, y uno entonces considera en su maravillosa sencillez, y se dice a sí mismo: "Pero, ¿cómo es que nunca pensé en ello, o jamás oí hablar de semejante cosa?" Mas tened cuidado; si no fijáis la atención en esa idea, por simple que sea, muy pronto se desvanecerá y os encontraréis incapacitados para recobrar su mensaje. Es muy cierto, ¡ay!, que tenéis que aprisionarla en forma de palabras. Escribidla y haced de ella el tema de una futura meditación, pero sin olvidar que las palabras no constituyen la verdad. En caso semejante las palabras ayudan a rescatar la realidad que habéis visto, la que es difícil de encontrar en los grandes pensamientos ajenos, enterrados como se hallan en los libros o la conversación en palabras que nunca pueden decir algo, sino tan sólo sugerir. Una gran verdad puesta en palabras es como un pájaro enjaulado; hay algunos que gustan de su canto, que no tiene nada de la nota de la libertad, la cualidad de la vida.

La Contemplación Intelectual

Hay ciertos medios definidos de practicar la contemplación. En todo caso, para llegar al pináculo del propio pensamiento debería uno pasar por las tres etapas siguientes:

1º, la atención debe centrarse en el objeto;
2º, el pensamiento debe ser activo con referencia a ese objeto únicamente, y

3º, la mente debe permanecer activamente enfocada en el objeto mientras que todas sus actividades inferiores se suprimen con feliz éxito.

En la última etapa cesamos con toda comparación y razonamiento, y permanecemos con la atención fija, activamente, sobre el objeto, tratando de penetrar lo indefinido que entonces parece circundarlo. Se ve que en las etapas se requiere una gran concentración, de modo que

la actividad del pensamiento pueda mantenerse dentro de un círculo tan pequeño que su centro esté siempre dentro de la esfera de la atención. El procedimiento de la contemplación comienza realmente cuando se despierta la voluntad consciente, por decirlo así, en ángulo recto a la usual actividad pensante, que trata de comprender una cosa en relación a las demás cosas de su misma naturaleza y de su mismo plano; un movimiento semejante atraviesa los planos de su existencia y penetra en su naturaleza sutil e interna, Cuando la atención ya no se divide en partes por las actividades de comparación, la mente se mueve como un todo, y parece perfectamente quieta, tal como un trompo que gira da la idea de la quietud cuando está en su más rápido movimiento.

Supongamos, por ejemplo, que tomamos una idea como la de justicia; podemos considerar primero una forma de la justicia, la manifestación de la justicia en un acto, de manera que toda la mente se ocupe en ella; luego debemos volver el pensamiento hacia los efectos psicológicos de la justicia sobre el malhechor y la víctima, dejando que toda la mente se concentre en ellos; y luego de hacer un esfuerzo para comprender la justicia abstracta, y así continuar el empeño mental hasta que no se pueda seguir más con el pensamiento, sino que se encuentre, por decirlo así, en un espacio abierto, e incapaz de asir nada claramente. Cuando entonces, por un esfuerzo de la voluntad, se mantiene el pensamiento en un nivel más allá del que llegan sus actividades normales, es obvio que ya no se puede pensar más en el objeto, sino sólo contemplarlo.

Si podéis hacer esto, es mejor que evitéis comenzar el procedimiento pensando que vosotros y el objeto sois dos cosas diferentes que están en relación, pues entonces no será fácil liberaros de esta idea de relación, y así os incapacitaréis para obtener la idea sin el tinte del sentimiento. Mas si podéis llegar a un punto tal de desprendimiento de vosotros mismos que podáis empezar la contemplación desde lo interno de la cosa misma, y sin embargo mantener vuestro entusiasmo y energía mentales durante todo el curso del pensamiento, desde el nombre a la forma del objeto, de ésta a su aspecto psicológico (a su sentimiento o pensamiento, si es un objeto senciente, o al sentimiento

y pensamiento que despierta en una mente senciente, si es un mero objeto o cualidad), de este último a su naturaleza abstracta (a su naturaleza en simultánea relación con todas las concebibles manifestaciones de sí misma), en que tanto la palabra como la forma han desaparecido... y si sois capaz de sostener ahí la mente, tratando de penetrar lo indefinido que rodea ese estado (pero sin usar ni palabras ni formas a este propósito), tal como trataríais de penetrar la neblina con la vista física, manteniéndoos firme allí, mirando hacia adelante y sin pensar en volver atrás, y tan equilibrado como un ave, que se apoya en sus alas, entonces habréis logrado la contemplación.

Tomemos algunos ejemplos, definidos para hacer más comprensible el método. Si fijo la atención en una hoja de papel, puedo considerar su clase, tamaño, forma, color, textura, grosor, variedad; qué relación tiene con otras hojas del libro; desde y cuándo fue hecha, y muchas otras cosas con ella relacionadas. Supongamos, sin embargo, que deseó contemplarla; comenzaré entonces fijando la atención sobre el papel y, después de observarlo, procederé cuidadosamente a pensar en su naturaleza más sutil, en su composición, en los elementos sutiles que lo constituyen y en cómo sería la visión resultante de esas sutiles realidades. Yendo más allá, trataría de concebir cuál es la naturaleza de esas partículas—invisibles que lo componen, y haría un esfuerzo para aplicarles una especie de percepción mental, y no meras palabras y definiciones. Empeño semejante finalizaría en el proceso de la contemplación.

Si, por otra parte, se escogiese un objeto que posee conciencia, podrían obtenerse más gradaciones. Tomemos, por ejemplo, un perro. Concentro la atención en un perro, sin pensar en ese perro en relación a mí mismo con respecto a la acción, la emoción, posición o relatividad de ninguna clase. Paso de ahí a un esfuerzo por comprender la naturaleza interna del objeto, los sentimientos y pensamientos que pueda tener, y me empeño en definir su estado de conciencia. Es difícil ir más allá con un animal.

Si uno se aventura a fijar la atención sobre un ser superior, pasaría a meditar desde su apariencia física hasta su estado de sentimiento, emoción y pensamiento, y trataría así de elevarse internamente hasta

asir el estado de conciencia de que él goza. En cualquiera de estos casos a que he conducido el pensamiento, internamente, hasta no poder ir ya más adelante ni comprender claramente lo que se tiene ante él, si bien se sabe que hay algo, y me mantengo en esa posición sin retroceder o desviarme, un procedimiento que debe practicarse muchas veces, me encuentro en el estado de contemplación con referencia a la naturaleza interna de ese objeto. Es éste el estado que se debe alcanzar, doquiera la oportunidad se ofrezca, antes de que se logre un dichoso éxito.

Se ve que en la contemplación no hay nada que se parezca al sueño o a la inactividad mental, sino una intensa investigación; hacéis un esfuerzo para ver en lo indefinido algo definido, a la vez que os negáis a descender a las ordinarias regiones inferiores de la actividad consciente, en las que la vista es normalmente clara y precisa.

La Contemplación Devota

Quien tenga un intenso afecto por un objeto de devoción, como un cristiano devoto tiene por Cristo, o un hindú por Shri, Krishna, puede seguir el mismo método, pero en ese caso la actividad debe ser principalmente del sentimiento. El devoto debe delinear primero en la imaginación la forma particular que él considera como especial manifestación de Dios. Hacer luego consideraciones sobre ella, dedicándole sus sentimientos llenos de afecto, admiración y reverencia. Se imaginará a sí mismo en compañía del divino ser, asociado con Él en los incidentes de Su vida. Luego, cuando sus sentimientos han llegado a la cúspide, hay que hacer un esfuerzo para pasar de la forma exterior de la realización de los sentimientos y pensamientos que animan a la divina forma en tan adorable modo, y pensar cómo ellos dan origen a todo ese delicioso exterior; de esta forma los propios sentimientos llegan a transformarse. Debería empezar por realizar en sí, con ardiente devoción, las más sutiles características de la naturaleza divina.

Al principio podría considerar a Dios, manifestado en una forma particular, como el dueño de todas las cosas, y ejecutar todos los actos

de la vida con el propósito de agradarle. Entonces empezaría a ver que las sutiles cualidades, tan trascendentalmente manifiestas en la divina forma, aparecen también, en cierta medida, en todas las demás formas, a la vez que comenzaría a vislumbrarse que hay algo de la divina naturaleza en todas las cosas, y que Dios compenetra todo aquello que posee y gobierna. Llevando así su apasionado afán a una más sutil condición, el adorador empieza a percibir a Dios en todas las cosas y a sentir por ellas un ardiente afecto, dado que por su medio Él se manifiesta. Y, sin embargo, no necesita dejar de adorar la muy amada forma, así como la madre, que al amar hermanos y hermanas y a otros parientes y amigos, siente el más profundo cariño por su hijito.

Un paso más avanzado es aquel en que el devoto pasa al principio y origen del completo e incondicional amor y dádiva de lo que la forma encarna, y en vez de pensar que existe algo divino en todas las formas, descubre que todo existe en Dios, que cada cosa representa a Dios y le reproduce, si bien no en Su plenitud, y que todo lo que hay en ella es Dios, y si algo le parece malo o feo es porque está ausente de aquello que él sabe que es divino, Sin embargo, todo lo que existe manifiesta a Dios, y mediante cada cosa reconoce a Dios. Así como el devoto, que apenas se atreve a contemplar los pies de su Salvador encarnado, le ama sin embargo todo entero, así también, aunque no vea más que imperfectas manifestaciones de Dios: sabe que por ellas está siempre en presencia de lo divino.

Y si por la contemplación pudiera él llevar a esas regiones el ardor de su personal pasión por la divina forma, estaría constantemente en el éxtasis de Su Presencia, sintiendo que todas las cosas son formas de Él, y que todos los actos han de ser obra Suya. En el curso de esta práctica habrá veces también en que el devoto perderá el contacto, al avanzar, de las cosas que claramente puede comprender. Puede encontrarse en la región de la emoción indefinida, y ha de sentirse tentado a sumirse en las más familiares formas; pero ha de esforzarse en mantener el ardor de sus sentimientos mientras trata de penetrar lo que, a veces, parece el rarificadísimo aire de las más elevadas concepciones de la Divinidad.

La Contemplación y La Adoración

Es posible, siempre, hasta cierto punto, encontrar la contemplación en la verdadera adoración, Esta es una facultad diferente del pensamiento, diferente aun del amor; es el yo pequeño que se encuentra a sí mismo en el yo superior tal como si el sol reflejado en lo profundo de un pozo le echara una mirada al sol en el cielo, y se sintiera liberarse de repente a una vida más amplia. No se ha perdido, sino que se ha ganado a sí mismo. Tal es la experiencia del hombre que de pronto se ve confrontado con la realización de aquello que es muy superior a lo que él había pensado, Entonces olvida lo que acostumbraba llamar su yo: la mente inferior ha llegado a ser una con la mente universal.

Es el surgir de una nueva facultad. Con el cuerpo físico nos ponemos en contacto con las cosas materiales del mundo; con Muestras emociones de orden inferior nos regocijamos en su energía– con la mentalidad nos ponernos en contacto con las leyes materiales que gobiernan todas las cosas; con las emociones superiores, nuestros sentimientos intuitivos, nos hacemos sensitivos a la vida del prójimo, y devotos de su bienestar y felicidad; mas con esta facultad de la adoración nos ponemos en contacto con el único Yo.

Emerson hablaba de esta facultad como el florecimiento y consumación de la cultura humana. No siempre en el árbol de la vida la rama más grande es la más elevada. En la etapa animal de evolución se ve que los poderes físicos y emotivos se han desarrollado hasta cierto punto, a la vez que hay también un pequeño crecimiento de la mente. En el ordinario nivel humano este crecimiento mental se ha hecho dominante, y el hombre utiliza su juicio para seleccionar sus deseos, para decidir qué sentimientos ha de mantener en la mente y cuáles rechazar, si bien en él no hay todavía más que débiles aspectos de la emoción humana superior, el instinto ético, y aún antes que a sí mismo. En el hombre del tipo de santidad ese instinto ético se ha desarrollado hasta que excede a la mentalidad, y en el la mente se ocupa únicamente de irradiar para el servicio del gran corazón humano. Pero aún tiene que desarrollar hasta sus más perfectas

proporciones otra facultad: esta realización del Yo divino, la facultad de adorar.

Es algo como el crecimiento de algunos árboles, como la palmera, cuyas nuevas ramas surgen en la copa; veis primero un débil brote, casi escondido en la más robusta fronda de anterior crecimiento, que luego se desarrolla hasta hacerle sombra al resto del árbol. De manera semejante, esta facultad, tan pequeña al presente, gradualmente, con el uso, ha de crecer en todo hombre hasta predominar perfeccionando la vida humana.

La rapidez de su acción es un perpetuo milagro. El devoto de la belleza se queda en extática adoración ante una gloriosa puesta de sol, ante la majestad de las montañas, que en sus cimas sostienen los niveos símbolos de la pureza; ante un enorme desfiladero, una magnífica cascada o un furioso tifón. . . y cuando vuelve a su viejo y pequeño yo se encuentra con algo de la belleza, la paz o la fuerza de aquello que contempló. Ver a Dios es identificarse con Él. Quien con Él no se identifica, no le ve.

La Contemplación del Yo

Otra forma de contemplación, de gran predicamento en la escuela del sin rival Shri Shankaracharya, es la de contemplar nuestra propia y verdadera naturaleza. Mirad el cuerpo y considerad sus diversas partes. Observad una mano; consideradla de intento como una mera forma disociada, hasta que sepáis que "yo no puedo ser cosa extraña". Aplicad el mismo pensamiento a cualquier parte del cuerpo. Miraos los ojos en un espejo y convenceos de que ello tampoco sois vosotros. El sujeto y el objeto jamás pueden ser lo mismo, y yo soy el sujeto, el preceptor, y no la forma, lo percibido.

¿Qué sois entonces? ¿La mente invisible que usa este agregado que se llama cuerpo? Inspeccionad la mente como habéis examinado el cuerpo. Habéis descubierto que no sois los dedos, los brazos ni los ojos. ¿Sois ira, temor confianza, duda bondad, reverencia, orgullo, o cualquier otro de los diversos modos de acción de la mente? ¿Se os ha de encontrar en sus distintos modos de recibir el conocimiento? ¿Sois

la razón, la percepción o la facultad del discernimiento? De seguro que no. Estos son los elementos que se agregan para componer la mente, y esta mente no puede ser mi yo. La mente es sólo un agregado, un conjunto de cosas objetivas, algo externo, y no mi yo. La observo y veo que no es el yo.

¿De dónde procede, entonces, el concepto de la individualidad? ¿Soy yo esta personalidad, este Juan Pérez, o este señor González? De cierto que no; es una mera reunión de asociaciones que uso temporalmente, que he reunido a mi alrededor y en las cuales me he encerrado mediante una larga serie de imperfectas imaginaciones. Ninguna otra persona puede hablar de mí, alabarme o vituperarme; los demás únicamente conocen este algo exterior. Si en el pasado me enamoré del cuerpo de la mente, me llegué a infatuar de él, como Narciso con su reflejo en el lago, no hay ya necesidad de que continúe en el mismo error. ¿Qué es entonces el yo, una vez que habéis separado todas estas cubiertas externas? Esta pregunta sólo puede responderla cada cual a sí mismo cuando alcanza su propia naturaleza interna, después de haber apartado una tras otra las capas de la corteza exterior, y roto la cáscara para dar con la sabrosa pulpa interna.

Sería un error suponer que a medida que el proceso de íntima investigación continúa, se llega a descubrir que la propia naturaleza es más indefinido. Tal idea surge de la errónea suposición de que sólo el cuerpo externo tiene calor y está repleto del vino de la vida, mientras que lo interno está helado y vacío. Algunos filósofos se han aventurado a decir que no pueden hallarse aparte de la sensación corporal, pero eso es una definición de que no puede sentirse uno despierto en el cuerpo sin alguna sensibilidad del cuerpo, que no podemos pensar en el cuerpo sin sentirlo en algún modo, lo que sin duda es cierto. Mas es posible perder de vista por algún tiempo la existencia del cuerpo, y hallarse independiente y más allá de él.

¿Cuál es el resultado de negar, en esta contemplación, nuestra identidad con los cuerpos exteriores y la mente? ¿Cuál es el efecto de llegar a la conclusión de que la mente, con todo su contenido, es un instrumento que usamos y no nosotros mismos? ¿Significa que el hombre interno se va despojando de atributos, sin movimiento ni

poder, incapaz de amar e ignorante? No. Al seguir el procedimiento no os despojáis de atributos, sino de limitaciones. La mente es más rápida y libre que el cuerpo, y por encima de la mente está el espíritu, que es incomparablemente fugaz y libérrimo. Es más posible el amor en la quietud del corazón que en cualquier expresión exterior, pero en el espíritu, más allá de la mente, es esto de una realidad divina. La razón y el juicio están siempre corriendo la vacilante evidencia de los sentidos, más la visión del espíritu discierne la verdad sin necesidad de órganos ni de mente.

Conclusión

Si os habéis dicho, "Yo quiero", escoged lo que necesitáis y no olvidéis que mientras más cerca del corazón, de la Gran Ley esté vuestra elección más pronto triunfaréis. Dad alas a vuestra fantasía e imaginaos que la libertad, el poder, el amor y el conocimiento son vuestros. Vuestro carro irá con la rapidez del relámpago, vuestras vestiduras tendrán el esplendor del sol, y hablaréis con la potente voz de las esferas, El divino conocimiento será vuestro alimento, y residiréis en el etéreo azul. Tendréis la resistencia de las montañas, el poder de la tempestad, la fuerza del océano y la belleza de la aurora; la triunfante luz del mediodía, la libertad del viento, la frescura de la flor, la paz del crepúsculo y la pureza de las nieves eternas.

¿Pensáis que lo que digo es extravagante? Es cierto que no podréis conseguir semejante triunfo en una breve vida de cincuenta años. La razón os dice que toda una vida sería corta. Convinceos primero de vuestra propia inmortalidad, y comprended después que el futuro está lleno de un esplendor que excede los más elevados sueños de la imaginación, y que de la elección que ahora hagáis depende tan excelsa conquista. La muerte no es sino un episodio insignificante en la larga vida del alma. Pasamos por un portal como un enfermo que deja su lecho de dolor para salir al sol. Si ponemos el corazón en las cosas suprahumanas, seguramente lo conseguiremos.

Si fijamos nuestra ambición en la vida humana, también lo conseguiremos en el constante renacer. Creed en la inmortalidad, dadle alas a la imaginación, y decíos "Esto está a mi alcance: LO HE DE CONSEGUIR". Y el triunfo ha de venir más pronto de lo que esperáis. Puede que tarde algunos miles de años. ¿Os asusta eso? Si es así, no habéis querido sino deseado tan sólo, porque si hubierais querido sabríais que el Resultado es seguro, y que lo que es seguro es lo mismo que si va lo tuviereis. el pensamiento en vuestro ideal, que tarde o temprano ha de realizarse, y, a la luz de semejante certeza, todo cuanto os pueda ocurrir nada puede importaros, ni tampoco el camino que os lleve hacia esa estupenda meta.