

# COMO MEDITAR TEOSOFICAMENTE



*José Tarragó*

Queridos Hermanos y Hermanas:

Sólo puede llevarse a cabo el trabajo, de los **Planos Superiores del Ser**, por una inteligencia revestida de un ***cuerpo sutil***, perteneciendo por su materia al plano, donde su inteligencia tenga que actuar.

Ninguna vida, puede expresarse por la acción, a no ser que posea una forma adecuada, que responda a las actividades deseadas; y, la evolución consiste del lado de la materia, en traer a la manifestación formas apropiadas, para expresar los poderes de la vida, que se está desarrollando.

Tenemos a nuestra disposición un proceso mental de reflexión que permite por la observación y el análisis conocer la esencia de las cosas concretas o de especulaciones abstractas. Suele originarse después de la Concentración.

La **Meditación** es una disciplina antiquísima, de aplicación obligada en todas las ***Religiones y Escuelas Esotéricas***, por entenderse que cualquier interrogante trascendente, sólo puede ser contestado desde lo ***Interno***, ya que toda solución yace en las profundidades, de ese universo que es el hombre.

Entonces tenemos que la **Meditación**, es el método definido y científico para organizar los ***Cuerpos Astral y Mental*** de una manera deliberada y con un plan o idea fija.

Estos cuerpos se organizan, y se desarrollan lentamente en el correr de los siglos, por la sensación, y los pensamientos; pero este resultado, puede apresurarse indefinidamente, con una **Meditación** fija, que condense rápidamente, los pensamientos vagos y las emociones, realizando así, lo que la evolución en realidad, precisa de varios siglos en llevarla a cabo.

Esta es la aplicación de una selección racional, al desarrollo de los **Cuerpos Astral y Mental**, sustituyendo el proceso lentísimo de la evolución natural.

Por consiguiente, como podéis suponer, es un proceso difícil y laborioso, que precisa de una entrega y atención plena. Es al propio tiempo, de una naturaleza poco conocida, pero que ha sido confirmada por quienes, han obtenido la experiencia acumulada durante muchos siglos, a la par que se han registrado, los éxitos logrados, por su práctica concienzuda.

Los resultados apreciables pueden ser, inmediatos o tardíos; dependiendo este tiempo del grado de evolución, en que se halle el principiante, de la manera en que ha practicado la meditación en sus vidas pasadas, de la energía y constancia que ponga, en sus prácticas en la actualidad.

Pero aún que, la cantidad del tiempo pueda variar, el resultado es **siempre positivo**, y por esto confiamos siempre con absoluta tranquilidad, en la invariabilidad de la **Ley**.

Es muy importante, que el estudiante que anhela acceder al **Discipulado**, llegue a comprender cuál es la naturaleza del proceso, que se efectúa en la meditación.

La **Conciencia** despierta vibraciones sólo en el pensar y sentir, y estas vibraciones de la **Conciencia** ponen en movimiento la materia del **Cuerpo Mental o del Cuerpo Astral**, según los casos.

Sí está materia, puede vibrar de manera sincronizada, y conveniente, responderá amoldándose según el impulso recibido; pero, sí es incapaz, de vibrar al unísono, es eliminada del cuerpo, siendo ocupado su lugar, por materia externa del plano al cual pertenece el cuerpo, la cual es adecuada a la vibración impuesta por la **Conciencia**.

De este modo se construye el **Cuerpo Mental** y transforma según las vibraciones de la **Mente**. Lo mismo ocurre con el **Cuerpo Astral** mediante las vibraciones del sentimiento.

5

Vamos a tratar de leyes y hechos, perfectamente definidos, tan ciertos como las leyes y hechos, tales como la física y química, y el resultado que se obtiene es tan real, como el producido como la combinación del oxígeno, y el hidrógeno, bajo la acción de la chispa eléctrica (Los rayos y truenos).

Sí no se obtiene el resultado, tanto en la psicología como en la química, es porque no se han cumplido, las condiciones requeridas.

El fracaso de una experiencia química, bien conocida, no prueba en absoluto, que las leyes químicas hayan cambiado, sino únicamente que el operador carece del saber, o de la habilidad que son necesarios; así mismo, los fracasos en la meditación, sólo prueban la deficiencia del trabajo del estudiante, pero nunca el de la ley psicológica que la rige.

La perseverancia en producir, las vibraciones adecuadas en los pensamientos y sentimientos, tiene que construir y edificar los ***Cuerpos Mental y Astral***, según el modelo elegido, siendo cuestión de trabajo paciente, perseverante e infatigable.

Esta es precisamente la labor por la cual, tan pocas personas hay que posean el valor, la paciencia, y el firme deseo de llevar a cabo, lo cual explica los constantes fracasos en la meditación.

Hay un aspecto que debemos siempre tener presente desde un principio; y es que:

***“La Meditación irregular no da resultado alguno”.***

Un hombre puede meditar durante muchos años, dejando y tomando las prácticas cuando le parezca, pero siguiendo esta **Meditación irregular**, se encontrará siempre en el punto de partida; como un soldado que no hiciera más que marcar el paso sin avanzar.

El meditar, tan sólo cinco minutos todos los días, da resultados más definidos, que meditar un día durante una hora; y después, durante dos o tres días sin hacer meditación alguna. Ese intervalo de pereza no reporta ningún desenvolvimiento.

Hay infinidad de personas, que practican la meditación de una manera irregular, y se desilusionan por la ausencia total de resultados; lo mismo que sí el soldado que sólo marca el paso se desanimara porque no había avanzado unos centímetros por más que levantase acompasadamente los pies.

Así ocurre, cuando un estudiante se lamenta de que en la **Meditación**, no ha encontrado ayuda o resultado alguno. Sí se investiga, generalmente, encontrará que su práctica ha sido irregular.

Sí reflexionamos claramente un momento, veremos la razón por la cual no dan resultado las meditaciones irregulares.

Supongamos que un buen pensamiento ha conmovido y debilitado algo de la materia grosera del **Cuerpo Mental**.

Su repetición, siguiendo este procedimiento, acabara por separar esa materia del **Cuerpo Mental**, y, atraerá al mismo tiempo, en el espacio vacío, la materia de calidad superior.

La continua repetición del acto reforzará más este pensamiento, y, consolidará la nueva materia de calidad superior introducida en el **Cuerpo Mental**.

Pero sí después de las primeras sacudidas que ha sufrido la materia grosera no se repite más el buen pensamiento, está materia volverá a ocupar su antiguo lugar, y, renovará los lazos de unión con lo que la rodeaba...

Y sí, después de algunos días, se repitiera otra vez el buen pensamiento sólo dará por resultado el quebrantamiento de esa materia; como ocurrió la vez primera; dando por resultado una acción y reacción, sí es que continua este mismo proceso.

Cuando el estudiante empieza a meditar, hace frente a la primera dificultad; la cual puede durante algún tiempo, aumentar en lugar de disminuir.

El intento de fijar formalmente su mente sobre un sujeto, parece ser, la señal de llamada para una multitud de pensamientos que se precipitan sobre su mente, y, la convierten en el teatro de sus juegos o en su campo de batalla.

Entonces el estudiante se dirigirá airadamente a su instructor, como lo hizo Arjuna, también airadamente a su Maestro (su Gurú), hace algo más de cinco mil años al decirle:

***“Siendo la mente, voluble y movediza, oh matador de Madhú, no comprendo la duradera aplicación a ese yoga, que, según has declarado, estriba en el equilibrio (mental)”.***

***“Porque, en verdad la mente es liviana, oh Krishna; es turbulenta, imperiosa y obstinada. A mi juicio, es tan difícil de dominar como el viento”.***

*(Bhagavad Gītā - “El Canto del Señor” versos 33 y 34 pág. 125 (J. Roviralta Borrell)).*



Veamos ahora, lo que se le dice al alumno estudiante, que está descontento. En éste caso, *El Gran Instructor contesta a Arjuna:*

***“Sin duda, oh tú de poderoso brazo, la mente es movediza y difícil de someter. Con todo, hijo de Kuntī, puede sujetarse por medio de asiduos esfuerzos y de la indiferencia”.***

***“Para quien no ha logrado vencerse a sí mismo, es arduo de alcanzar el yoga: Tal es mi sentir. “Más aquel que es dueño de sí mismo y lucha con tesón, puede conseguirlo valiéndose de los medios adecuados.”***

*(Bhagavad Gītā - “El Canto del Señor” versos 35 y 36 pág. 126 (J. Roviralta Borrell)).*

“ Es por medio de repetidos esfuerzos, es decir, por la práctica asidua regular, y sin interrupción que hay que meditar; pues no hay otro camino. Esta dificultad combatida, por el persistente esfuerzo, y diariamente a pesar de los obstáculos, que se presenten, es la primera prueba a que se encuentra, sometido el *Discípulo*.

Su firmeza, su paciencia, su fuerza de voluntad, su sinceridad, su poder de allanar los obstáculos que se presenten en el camino, y, todo lo que le rodea, su fe y obediencia a su *Instructor*.

Todas estas cualidades son indispensables, antes de poder hacer algo en la *Vida Oculta*, y todas estas cualidades son puestas a prueba, en la simple regla de la *Meditación Diaria*. Hasta que el estudiante no pueda obedecer y aplicar todo esto; será inútil hablarle de otra cosa.

**“ Quizá no sea capaz de meditar, pero sí será capaz de recogerse y esforzarse” .**

Por la **indiferencia**, esto es, aplicando el **desapego**, por las cosas del mundo. Nosotros pensamos, en las cosas que nos atraen, la mente se fija, en los objetos que deseamos, y quedamos **encadenados a ellos**.

La mente que continuamente se ocupa de las cosas del **mundo, y se deleita en ellas**, se encuentra en dificultad por las imágenes de estos objetos, cuando quiere dirigirse, hacia asuntos **más elevados**.

La mente, también, se **encadena por sus repulsiones** hacia las cosas que **teme y aborrece**; y, sus imágenes la invaden cuando trata de **fijar la atención sobre un objeto sublime**. He aquí la importancia de la **indiferencia** como cualidad necesaria para lograr una **meditación efectiva**.

Nuestra labor en el mundo, deberá efectuarse sin gran precipitación, o retraimiento; busquemos la armonía sin otorgar mayor interés a los bienes transitorios de este mundo.

A medida que seamos menos egoístas y menos medrosos, nuestras mentes, se adaptarán más fácilmente a la Meditación. Sin embargo, hay una razón clara y determinante, para esa sensación que se experimenta cuando la mente está más agitada que de ordinario...

No consiste en que la mente se agita más, sino en que su dueño se hace más consciente, y se da cuenta de esa agitación. Mientras estamos conducidos por la tierra, a través del espacio, somos inconscientes de su movimiento...

Sí pudiéramos separarnos de ella, y permanecer quietos, mientras que el mundo continúa girando, el resultado sería sorprendente. Aunque en pequeño, esto mismo es lo que le ocurre al **Discípulo** durante la **Meditación** cuando empieza a practicarla.

Mientras la mente, lo lleva en su propia atmósfera, es inconsciente de su movimiento; le transporta en su torbellino, en tanto que él, se imagina que está quieto, pues forma parte del torbellino de la mente.

Pero cuando se aparta de la mente, y trata de guiar y refrenar aquello, que hasta entonces le había irresistiblemente arrastrado; entonces, descubre realmente que había estado siendo juguete suyo.

Cuando por primera vez, el *Aspirante* pone en juego sus fuerzas para dominar sus constantes insubordinaciones; ésta es la primera lección de esa gran verdad de que su mente no es él.

Entonces, el aspirante quiere dirigir la mente en una dirección, y desconcertado ve que la mente se precipita en una distinta, y luego, en otra y otra pero no a donde su dueño desea. Hay que dominar esa mente, “ese potro salvaje”, frenarla y hacerla andar a voluntad, antes de que pueda ser útil al jinete.

Es cierto que sí los pensamientos deben emplearse para la construcción del *Cuerpo Mental*.

**“ La labor preliminar del estudiante, antes de empezar la obra, consiste en sujetar al arquitecto y hacerle aprender ”.**

Hasta que no pueda dominar su mente, se verá imposibilitado de utilizarla, en provecho propio; y en tanto, que no pueda utilizarla no podrá meditar eficazmente.

Por lo tanto, el primer paso es empezar a practicar el dominio de la mente por medio de la *Práctica Diaria*; debiendo realizarla día a día, teniendo siempre presente, que sí quiere profundizar en el estudio *Teosófico o el Yoga*; debe acostumbrarse a seguir métodos y reglas terminantes, y, abandonar la idea de que su mente corra libre según su antojo.

Esa práctica tiene que observarse con toda regularidad, así como, con sinceridad y energía. Únicamente de este modo, es como puede el estudiante prepararse y capacitarse para otros métodos de meditación más avanzados; que dan principio a la evolución definida de sus **Cuerpos Astral y Mental**.

Al dar principio a estos ejercicios, el estudiante toma en sus manos su futura evolución, guiado y ayudado por aquellos que hasta el presente, han progresado un poco más que él.

Desde la enseñanza Teosófica aconsejamos que debe practicarse la **Meditación** por la mañana temprano; antes de comenzar el trabajo diario; y canalizando los pensamientos hacia las cosas del mundo.

Durante la noche, el hombre deja su cuerpo físico; y mientras está libre de esta densa envoltura su mente es más susceptible de recibir las vibraciones sutiles de los **Mundos Súper-físicos**. Al volver al cuerpo trata de imprimir en él sus experiencias sobre las partes más susceptibles de recibirlas en su cerebro.

Sí inmediatamente después de su vuelta, se hace vibrar al cerebro con pensamientos de los **Mundos Superiores**, será esa labor mucho más fácil; y a veces un pensamiento, que al principio no se ha podido imprimir, podrá serlo de un modo claro; cuando las moléculas cerebrales vibren en armonía con una idea semejante durante la **Meditación**.

De esta manera, pueden llegar sus experiencias; adquiridas fuera del cuerpo; a la **Conciencia** en estado de vigilia. Si se retarda la **Meditación** hasta después que las impresiones del mundo exterior hayan empezado; se borraran las débiles huellas con que se habían impreso en el cerebro, del mismo modo, que la marea borra las huellas dejadas en la arena de la playa.

Para finalizar este estudio, quiero deciros, que al ingresar en la Sociedad Teosófica, aún sin saberlo habéis dirigido vuestra mirada hacia la verdadera meta de la *Vida Humana*; atrayendo hacia vosotros *la mirada de Compasión de los Grandes Guardianes de la Humanidad...*

Quienes están siempre buscando, entre la multitud de las almas, aquellas que están deseosas de avanzar y evolucionar algo más rápidamente que sus compañeras.

Espero y deseo, ahora que os hacéis el propósito terminante de, dar un paso hacia adelante, lo logremos todos en la dirección del *Sendero Probatorio*; del cual es una puerta abierta la *Sociedad Teosófica fundada por la Gran Mensajera de los Benditos Maestros; la señora H. P. Blavatsky*.

**José Tarragó** - Presidente de Rama Arjuna (Barcelona a 5 de abril 2020)



COMO MEDITAR TEOSOFICAMENTE

