**LA MEDITACION**.

Selecciones de la Serie de Agni Yoga

Presentado ante la Sociedad de Agni Yoga, 13 de Marzo de 2007.

1. Considero peligroso el estudio de la concentración en una atmósfera cargada.

Los hombres ven las visiones que desean, porque la corriente es a menudo demasiado débil y ven imágenes fabricadas por sus propios cerebros.

Para las visiones poderosas se precisa una atmósfera cargada de electricidad y una conciencia en reposo. La Llamada, 165.

1. Es correcto considerar las iniciaciones, meditación, y la concentración, prácticas superficiales; estos conceptos tienen que expresarse en las acciones individuales. Toda la magia artificial se debe dejar en el pasado. Agni Yoga, 156.
2. Verdaderamente, la vida está llena de milagros si nos acercamos a ella con el corazón abierto y esforzándonos hacia la belleza y auto perfección y no por medio de toda clase de meditaciones artificiales y concentraciones y otros medios mecánicos, sino en hechos continuos en nuestra vida de todos los días. Cartas de Helena Roerich I, 17 de Febrero, 1934.
3. Aprended a afinaros en la quietud, mediante la elevación de vuestro espíritu hacia el Todopoderoso Ojo del Universo. La Llamada, 58.
4. Hay momentos que es útil sentarse calmadamente, dirigiendo el espíritu hacia el Infinito. Es como un suave rocío llegado de los Mundos distantes. Nosotros mismos debemos atraer las corrientes, de otra manera ellas se deslizarán sin dejar rastros. El pensamiento atrae corrientes positivas como un imán y repele las negativas como un escudo. Mundo Ardiente I, 344.
5. Podemos añadir un ejercicio muy útil – mantener silencio y dirigir el pensamiento hacia lo Más Elevado. Un maravilloso calor invade a uno. En efecto, no se necesita el fuego de la combustión sino la creativa y elevada Calidez. El jardinero sabio no le prende fuego al bien amado brote. Mundo Ardiente III, 516.
6. Es buena la idea de tener al menos media hora al día para pensar. Yo no quiero decir alguna concentración especial. Es útil pensar sobre el mejor aspecto de todo lo que está ocurriendo. Aun pequeños signos reflejando lo mejor de la vida permiten tener un fugaz vistazo de Luz. Estos signos estimulan el flujo de gratitud y magnanimidad.  Mundo Ardiente I, 405.
7. El Bendito Buda dijo a sus discípulos una vez: “Sentémonos en silencio y dejemos a nuestros ojos contemplar”.

 Después de un rato el Maestro preguntó: ¿Cuántas veces cambié de posición?”

Uno señaló tres cambios, otro sólo tres, y otro insistió en que el Maestro se había quedado quieto.

El Señor de la Sabiduría sonrió: “Cambié de posición y los dobleces de mi prenda de vestir sesenta y siete veces. Hasta que no aprendamos a ver con claridad no nos volveremos Arhats.”. Agni Yoga, 551.

1. La raíz del pensamiento, o la causa que lo motivó, se debe hacer evidente a una conciencia refinada. Es imposible conocer todos los pensamientos ya que uno se queda perplejo ante el caleidoscopio de los fragmentarios pensamientos humanos y las meras migajas de inestable pensamiento carecen de aplicación. Pero sí es útil sentir la causa motivadora de cada expresión. Mundo Ardiente I, 535.
2. …. Cada día uno puede disciplinarse a no pensar en algo específico. Pero uno debe ser precavido y no engañarse a sí mismo para evitar que la orden de no pensar contenga un pensamiento dentro de sí.

 La abstinencia total de pensamiento y de las pre concepciones es ya una gran disciplina mental. Aum, 404.

1. Observa como a la energía psíquica se le debe permitir un momento libre antes de la acción. Es necesario soltar las riendas, por decirlo de alguna manera, para permitirle que se una con la Fuente Primaria. Es un error forzar de repente a la energía con envíos terrenales. Uno debería darle un camino a través de la consolidación del vínculo con el Mundo Superior. Es imposible querer ejercer dominio sobre tal vínculo. Es imposible obligar a volar a una paloma mensajera, uno sólo tiene que soltarla; ella sabrá donde tiene que volar. Asimismo, es necesario liberar la energía psíquica de la jaula carnal; inmediatamente se establecerá un vínculo magnético.

 Muchos hablarán de la concentración, y piensan que ese estado presupone tensión, cuando lo único que se necesita es una liberación de energía; acto seguido, esta empezará a actuar. No se necesita mucho tiempo para tal liberación, un escaso segundo es suficiente para liberar la energía. Así, antes que todo liberemos a nuestro prisionero. Se ha dicho suficiente en los cuentos de hada acerca de la poderosa entidad invisible. Aum, 462.

1. Cuando te pregunten que se debería hacer, responde, “Trabaja como nunca antes. Que todos pongan lo mejor de sí, incluso si su trabajo es el más humilde.”

 Se podría preguntar si no sería mejor concentrarse mentalmente. Pero este hermoso estado podría ser destruido por las corrientes espaciales y remolinos de vientos. Además, la gente ordinaria no sabe como pensar y oscila en el viento como los trigales. Pero durante esos vientos uno debería sujetarse a algo seguro. En el trabajo la conciencia de la gente encuentra este apoyo. El profesor debe acostumbrar a sus discípulos a trabajar y a ensalzar la mejor calidad del trabajo. Este perfeccionamiento conducirá a una expansión del pensamiento. Supramundano II, 438.

1. La gente está tan desconectada del reconocimiento de las manifestaciones interiores que sólo unos pocos entenderán el significado especial de Mi indicación de estar juntos en silencio. Para ellos el silencio es inacción, ya que ellos no están dispuestos a conocer sobre la reacción mutua de las energías. Para ellos sólo una nariz rota o un ojo amoratado es una señal o evidencia de energías. Mientras que un silencio intenso representa una cerca ardiente y, aumentada por el número de aquellos que se unen, se convierte en una verdadera fortaleza. Por lo tanto, en la hora de tensión deberías recogerte y sentarte en silencio. Por supuesto, podemos pensar en su sendero, en donde yace nuestra salvación. Así te envío Yo toda la fortaleza necesaria. Corazón, 185.
2. Cuando estén perplejos, siéntense juntos en silencio y piensen en un sólo pensamiento. Pronto comprenderán hasta que punto este consejo silencioso es práctico. Nosotros precipitamos la fuerza del espíritu por un sólo canal. Y el resultado es una descarga poco común que es reforzada por el magnetismo y armonizada por el ritmo. La ley es que dos pensamientos unificados aumentan el poder siete veces. Esto no es magia, sino una consideración práctica. Iluminación, II: V: 07; Hojas del Jardín de Morya II, 155.
3. Si las substancias terrenales actúan de manera tan diversa en distintas personas, entonces ¡qué mucho más variada será la reacción de estas personas con las energías supremas! Hace mucho tiempo la gente entendía que para la apropiada recepción de estos rayos era necesario llevar al organismo a una condición armónica. Para cumplir este propósito los Sabios indicaban el poder de las invocaciones sagradas. Aum, o fonéticamente Om, era la síntesis del esfuerzo sonoro. Las plegarias y la concentración interior son logros excelentes que producen un saludable estado del espíritu. Cada uno a su propio modo ha contribuido a una manifestación útil para la concentración espiritual, ya sea que se busque la solución en la música, en una canción o en la danza; han existido incluso métodos burdos que conducen a la intoxicación y al frenesí. Existieron muchas desviaciones y errores, pero fundamentalmente el hombre se esforzó para crear un estado de la mente particularmente exaltado, promoviendo la recepción de las energías elevadas. Aum, 4.
4. …. Se están acercando muchas cosas maravillosas. Uno podrá entender estas cosas de acuerdo con su propio deseo y de acuerdo a su propia conciencia. Pero es aún más fácil recibirlas a través de la Imagen del Maestro. Si tú puedes visualizar la Imagen del Maestro en tu conciencia con la claridad más completa, podrás transferir tu conciencia a la de Él y actuar, por decirlo de alguna manera, a través de Su Poder. Mas para esto, uno debe visualizar la Imagen del Maestro con suma precisión, incluso con el más mínimo detalle, para que así la Imagen no vacile, o sufra cualquier distorsión o se cambie su fisonomía, como pasa con frecuencia. Pero si, siguiendo el ejercicio de concentración, uno tiene éxito en invocar de manera constante la Imagen del Maestro, a través de esto uno podría ganar el más grande beneficio, para aquellos que están cerca de nosotros y para el trabajo. Jerarquía, 90.
5. La Hiero-inspiración desciende a través de una única condición básica. No es la concentración, tampoco el ordenar a la voluntad, sino el amor por la Jerarquía lo que produce una Comunión directa. Nosotros no sabemos como mejor o de que manera más precisa expresar la ley guiadora sino como un flujo de amor. Por consiguiente, es muy importante dejar de lado la magia compulsiva para poder impregnar todo nuestro ser con amor. Como resultado, uno puede fácilmente acercarse al principio de la Existencia mediante el sentido de la belleza. Precisamente, en medio de la disolución del planeta, uno debe volverse hacía el principio que da más salud. Y qué podrá unificar más fuertemente que el mantra – “¡Te Amo, Oh Señor!” En semejante llamada es fácil recibir un rayo de conocimiento. Observa esto. Mundo Ardiente II, 296.
6. Tú preguntas si deberías continuar con tus meditaciones. Todo aquello que desarrolle la concentración del pensamiento es muy útil. Claridad y cristalización del pensamiento debe ser constantemente alentado. Ahora mismo existe una manera muy caótica de pensar y de la que deberíamos estar particularmente en guardia y tratar de controlar los pensamientos y no permitir sus saltos caprichosos. La secuencia en los pensamientos y acciones son muy importante para la ampliación de la conciencia. Cartas de Helena Roerich I, 26 Abril, 1934.2.
7. Sería excelente si tú pudieras arreglar clases especiales en tus grupos, dedicados al desarrollo de la organización del pensamiento. Esto no debería estar basado en psicología abstracta sino en fundamentos prácticos tales como el cultivo de la observación, de la atención, de la memoria, de la concentración, etc…. Por supuesto, existen ciertas instrucciones respecto de este tema en la literatura teosófica. Quizás, para un principiante, podrías usar el pequeño libro de Ernest Wood y luego de esto, la vida misma mostrará los mejores ejemplos. Cartas de Helena Roerich I, 12 Marzo, 1935.
8. También entiendo que tú te adhieres al método escogido de prepararte para la meditación. Todo lo que es espiritual es tan individual que todo el mundo debería sentir precisamente con su corazón lo que le es particularmente cercano y seguir este camino. Me gusta mucho la declaración hecha en el Bhagavad Gita, esta preciosa perla de la escritura Oriental, que nunca me canso de repetir y que te la voy a citar a ti también, “El hombre viene a Mí por varios senderos, pero por cualquier sendero que el hombre viene hacia Mí, en ese sendero le doy la bienvenida, ya que todos los senderos son Míos.” Cartas de Helena Roerich II, 11 Septiembre, 1937.