LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

Meditación: un Modo de Vida

La meditación ofrece una alternativa a los valores puramente materiales de la vida moderna. Es un medio de armonizar o resolver el aparente conflicto entre los aspectos material y espiritual del vivir. La meditación no es una huida de la realidad sino un sendero de descubrimiento del Yo verdadero; el ser espiritual, el alma. El objetivo básico de la meditación es capacitar a un individuo para llegar a ser en la manifestación externa la que él o ella es en su realidad interna. La meditación conduce a lo largo del sendero del *devenir*, hacia la capacidad espiritual *de ser*, *de conocer* y *de hacer*. Por consiguiente, la meditación comprende toda la expresión de la vida, subjetiva y objetiva. Tiene como objetivo la utilización de la mente por el alma a fin de llevar a cabo acciones en conformidad con el plan establecido para la humanidad. Dentro de este proceso centrado en el Plan, la unidad en meditación es estimulada e iluminada, presentándosele la correcta oportunidad de contribuir a la evolución planetaria con la riqueza individual que cada uno contiene en potencia. La verdadera meditación oculta se practica como un servicio a la raza humana.

Hoy día el alma de la humanidad está en vías de tomar el control del modo de vida de la personalidad. El largo proceso que conduce a la infusión del alma de la raza ha sido iniciado. La práctica de la meditación puede servir ahora para acelerar y llevar a cabo el proceso en el planeta como un todo. En el pasado, la cooperación con el ritmo planetario de meditación fue por un tiempo el servicio reservado a unos pocos pioneros, hoy día, puede convertirse en un modo de vida para muchos.

Meditación Creadora: un Servicio Planetario

La técnica de la meditación gobierna todas las expansiones de conciencia, incluyendo el entero proceso de desarrollo evolutivo del planeta. Es la técnica de contacto y aprehensión espiritual, el medio de fomentar la evolución de la inteligencia humana, la capacidad de amar y poner la voluntad personal en alineamiento con la voluntad divina.

La meditación es el medio más efectivo para trascender el sentido restrictivo de separatividad y aislamiento que aprisiona la conciencia humana haciéndola fútil. Es el principal agente creador en nuestro planeta. El efecto de la meditación humana, en este tiempo, es de cambiar las condiciones, invocar las potencias espirituales superiores, trabajar con concentración – tanto vertical como horizontalmente – en el mundo de los hombres y en el Reino de Dios. Es esta actividad vertical y horizontal la que contiene el secreto de la meditación creadora.

La intención de servir a la humanidad es el motivo esencial para toda meditación verdaderamente creadora. La expansión de la mente humana se basa en la capacidad de amar y servir al prójimo. El resultado final en la conciencia del individuo es la iluminación; la sabiduría y la voluntad al bien, más una capacidad creciente para cooperar en propósitos creadores y redentores de nuestra vida planetaria. La meditación como servicio planetario es tan práctica como efectiva.

Meditación: el Puente entre el Alma y la Personalidad

El reconocimiento de la dualidad en la naturaleza humana, provoca eventualmente la intención de salvar la brecha entre la personalidad y el alma, puesto que el alma siempre busca la unión consciente con la personalidad que es su expresión. Mientras que la aspiración puede proporcionar el motivo, el trabajo real en la construcción del puente se lleva a cabo en el nivel mental, basado en la capacidad de controlar la mente por medio de la disciplina de una meditación regular.

La meditación establece la relación entre el alma y la personalidad. Es una relación de cooperación, conduciendo finalmente a la fusión del alma con la personalidad. El trabajo está basado en la simple premisa de que la energía sigue y se conforma al pensamiento. El uso correcto del poder de la mente realizará cualquier propósito, bueno o no tan bueno. La meditación oculta implica una mente enfocada, la capacidad de visualizar, la habilidad para construir formas mentales y utilizar la imaginación creadora, además de una exacta comprensión del propósito del alma.

Este tipo de meditación eleva la cualidad de vida. Crea un camino iluminado de relación y comunicación entre el dominio subjetivo del alma y su expresión objetiva, la personalidad. A medida que la personalidad se adapta y subordina al dominio del alma como Yo real, es a su vez redimida por la luz y la energía del alma, y todos los aspectos de la vida en el plano físico son irradiados y elevados.

El Valor del Alineamiento

La meditación es, o debería ser, una experiencia profundamente espiritual. Conduce a una justa relación con Dios y a justas relaciones humanas en la vida cotidiana. Esencialmente es el medio por excelencia de establecer un alineamiento entre los diferentes aspectos de la vida planetaria que, desde el ángulo de la conciencia y de la forma, parecen estar separados.

La meditación creadora comienza con un ejercicio de alineamiento y da como resultado un alineamiento más profundo, más extendido y más sostenido entre el meditador y todo lo que lo circunda. El alineamiento pone los diferentes niveles y estados de conciencia en "línea" unos con otros, o los ajusta correctamente los unos en relación con los otros.

En la meditación el alineamiento afecta al cuerpo mental (la mente: la naturaleza emocional/sensible), el corazón, el cuerpo etérico o energético y al yo físico. Cundo estos componentes están integrados en una unidad, pueden alinearse entonces con el alma misma, el Yo espiritual. Con esto se crea un canal de comunicación que vincula el cerebro, el corazón, la mente y el alma; de este modo, la energía vital del alma, con su poder para iluminar e inspirar, puede pasar rápidamente a la actividad, afectando cualquier aspecto de la vida diaria.

En este proceso, la mente es el principio activo. La mente ve, visualiza, concentra la energía necesaria y enfoca la actitud requerida. Sin ser necesariamente consciente de los resultados obtenidos, la mente puede actuar triunfalmente como si el alineamiento necesario hubiera

sido creado. La repetición constante y la atención enfocada proporcionan los materiales de base para la construcción.

Una vez creado en la conciencia, el alineamiento esencial está siempre presente, necesitando tan sólo un momento de pensamiento dirigido para ser actualizado como un elemento activo en la relación entre la vida interna y externa.

Peligros y Protecciones en la Meditación

El camino de la meditación es muy parecido a cualquier otro camino en el que se sigue una trayectoria para alcanzar una meta. Y, como ocurre en cualquier otro sendero, hay ciertos escollos que pueden presentarse al viajero. La meditación no es perjudicial en sí misma, pero si es mal utilizada o se practica imprudentemente, puede crear problemas personales al meditador.

La mejor protección durante la meditación es el simple sentido común, y una actitud equilibrada. El sentido común desplaza todo exceso de entusiasmo, de fanatismo o una concentración demasiado rígida sobre la meta, pudiendo conducir a la fatiga física o mental. El sentido de equilibrio permite comprender que el desarrollo de la conciencia es un progreso gradual a largo plazo y que, por lo tanto, los cambios no suceden de la noche a la mañana. Esto evita el desaliento que sufre el neófito cuando las grandes revelaciones no llegan tan pronto como él desea.

Uno de los mayores escollos en la meditación y también uno de los mejor conocidos, es el caso de un individuo que llega a perderse tan profundamente en su propio mundo subjetivo que tiende a apartarse de la realidad física. La meditación debería conducir a una bien determinada expresión de la vida. Un esfuerzo mental demasiado fuerte o la sobreestimulación pueden ser corregidos por la expresión de las experiencias mentales en hechos de orden físico. Esto puede realizarse intentando traducir las visiones e ideas más elevadas en algún proyecto o actividad que pueda beneficiar a otros.

Un segundo peligro posible en la meditación es el de la sobreestimulación emocional: La meditación trae un creciente flujo de energía a la vida del meditador que tiende a acentuar tanto las cualidades positivas como las negativas, llevándolas a la superficie donde pueden ser claramente percibidas. Cada meditador es responsable de manejar esta mayor afluencia de energía, debiendo descubrir sus propias debilidades emocionales y esforzarse por mantener un foco de atención equilibrante en el plano mental.

El estudiante de meditación debería proceder lenta y cautelosamente. Cualquier cosa que valga la pena requiere tiempo y esfuerzo. Los resultados que se obtienen de un lento proceso de construcción serán probablemente más duraderos que los resultados de un trabajo realizado precipitadamente con la esperanza de un éxito inmediato. El estudiante debería también apuntar a la regularidad en la meditación. Veinte minutos de trabajo diario valen más y son más seguros que cuatro horas seguidas de trabajo realizado una vez al mes.

La protección más segura se encuentra en la vida de servicio: La meditación produce energía e inspiración. Si ésta no se expresa en alguna forma de servicio, puede producirse una congestión o sobreestimulación: El servicio es correcto uso de la energía, visión e inspiración del alma.

La Meditación Grupal

Aunque la meditación en sus comienzos puede desarrollarse como una actividad solitaria, al igual que cualquier otro campo de interés, el individuo llega tarde o temprano a ser parte de un todo mayor del que extrae la significación y el propósito. Por la meditación, uno emerge a un estado de conciencia compartido con otros, un estado tan real como la existencia física, aunque caracterizado por diferentes tipos de percepción. El meditador encuentra una comunidad o fraternidad en conciencia. Así entra en la meditación de grupo.

Esto no significa que los individuos deben trabajar juntos en el mismo lugar y al mismo tiempo. El verdadero lugar de encuentro del grupo se encuentra en el plano mental, el plano de la mente.

En términos metafísicos, la meditación tiene lugar fuera del tiempo y del espacio, pero lo que es importante en la meditación grupal es el sentido de un enfoque e interés comunes, de atención grupal sobre el objeto de la meditación. Los individuos que componen un grupo están unidos por una idea y un interés compartidos y no tanto por medio de una relación personal. Los grupos pueden trabajar juntos y meditar sobre muchos temas diferentes, pero el tema subyacente en el trabajo de grupo es el servicio a la humanidad. De este modo, el grupo desempeña su parte en la vida planetaria. Los grupos pueden trabajar para producir mayor luz en los asuntos humanos y condicionar la atmósfera subjetiva del planeta. Trabajan con energías tales como luz, amor y voluntad al bien, ayudando a liberar estas energías subjetivas en la vida física diaria. Aunque estos grupos pueden estar trabajando para iluminar el medio ambiente humano, no utilizan la fuerza. No intentan, por ejemplo, dirigir la energía hacia la mente de un individuo o un grupo con la intención de cambiarles o influenciarles. Sin embargo, liberan luz o crean una condición subjetiva, en la cual un individuo o una nación pueden permanecer más fácilmente en la luz de su propia alma.

La participación en el trabajo de meditación grupal produce a menudo efectos secundarios sobre los individuos implicados. A medida que uno trabaja en meditación grupal, se gana gradualmente un mayor discernimiento respecto a los propios asuntos, los asuntos mundiales y la naturaleza de la interrelación de grupo. Los meditadores desarrollan un sentido de integración con sus colaboradores, así como un sentido de unidad e identidad con todos quienes sirven a la humanidad. En el proceso, los participantes adquieren un inapreciable conocimiento: aprenden por propia experiencia que hay una fuerza para el bien en el mundo, que existe un Plan para la evolución humana y aquello que hacen en sus propias vidas y que contribuye al servicio, ocasiona un cambio.

El Nuevo Grupo de Servidores del Mundo: Un Grupo de Meditación y de Mediación

Existe una gigantesca meditación grupal que obra en diferentes fases sobre nuestro planeta. Todas las unidades de meditación y grupos reflexivos están relacionados unos con otros a través de su propósito espiritual unificado. Ese propósito es el servicio al Plan para el fomento de la evolución humana. En esta meditación, dos centros o grupos planetarios mayores están trabajando concertadamente con el reino humano: uno de ellos es la Jerarquía espiritual del planeta y el otro es el Nuevo Grupo de Servidores del Mundo. La Jerarquía espiritual es conocida bajo numerosos nombres; para los cristianos es el "Reino de los Cielos y de Dios"; en Oriente, es la "Sociedad de Mentes Iluminadas". Ese grupo comprende aquellos hijos de Dios que a lo largo del sendero de evolución han viajado más lejos que el resto de la humanidad, habiendo trascendido las limitaciones del estado de conciencia estrictamente humano, pero que sin embargo continúan sirviendo a la humanidad y al Plan.

Hoy día un número creciente de hombres y mujeres comienzan a ser sensibles al Plan y están trabajando por su desarrollo. Todos forman parte de un grupo subjetivamente unificado y conocido como el Nuevo Grupo de Servidores del Mundo (NGSM). Este grupo representa un éxito evolutivo, pues por primera vez en la historia de la humanidad, un número substancial de hombres y mujeres están reconociendo el papel del reino humano en la continuidad de la vida y la conciencia en este planeta. La humanidad permanece como un reino puente entre el Reino de Dios y los reinos inferiores - animal, vegetal y mineral - y como tal cumple la tarea del divino mediador. El NGSM media entre la Jerarquía y la humanidad, manteniendo un canal vibrante y radiante a través del cual la inspiración puede fluir: Los miembros del NGSM aceptan conscientemente esta responsabilidad para la redención planetaria.

Los miembros del NGSM pueden ser o no conscientes del grupo como un todo o del lugar que ocupan en él. Están vinculados entre sí por su amor a la humanidad, por su constante esfuerzo de mejorar la condición humana y de dar forma a las ideas y principios que deben encontrar una aplicación universal. Por medio del uso creador de la mente, por ejemplo, por la meditación, esos hombres y mujeres son capaces de penetrar en el dominio del alma y poner de manifiesto esa divina energía de manera que pueda ser utilizada por el hombre. Perciben y adaptan el Plan para la humanidad y ayudan, por su pensamiento meditativo, a producir ideas prácticas que servirán a toda la raza humana.

En el corazón de este grupo de servicio se encuentran aquellos que utilizan la técnica de la meditación ocultista para alinearse conscientemente con la Jerarquía y, así, revelar el Plan a un mundo necesitado. Todos los hombres y mujeres de buena voluntad pueden participar en esa gran transferencia espiritual. Poco importa la etapa alcanzada por un individuo. Él o ella, pueden ayudar de alguna manera a crear un futuro mejor, y por obrar así pueden llegar a formar parte del Nuevo Grupo de Servidores del Mundo.

Meditación de Luna Llena

La meditación en el momento de la luna llena es una importante forma de servicio: La luna llena de cada mes es un período de intensificación de la energía y de elevación de la actividad espiritual; un momento de inspiración e intuición y de acrecentada oportunidad

para servir. La meditación en el momento de la luna llena es una técnica para establecer contacto efectivo con la luz y el amor actualmente necesarios en los asuntos humanos. En el momento del Festival de luna llena, la luna se encuentra en el lado opuesto de la tierra y alejándose del Sol. Esto permite una relación plena, directa y sin obstáculos entre la tierra y el sol, fuente de nuestra vida, de nuestra conciencia y energía, lo cual simboliza la relación existente entre la personalidad humana y el alma. El tiempo de luna llena es la pleamar de las energías espirituales, tanto en el planeta como en el mundo del pensamiento humano. Quienes eligen servir de éste modo, emprenden el trabajo mental de redención y renovación, transformando e iluminando la atmósfera interna de la conciencia humana. Es necesario alinearse subjetivamente con el grupo planetario de meditadores, tanto para llevar adelante el trabajo científico de este campo como para proteger al individuo de una posible sobreestimulación. La participación de gente de muchas naciones aumenta la efectividad de este trabajo de servicio por medio de la meditación; el grupo es más grande que la suma de sus partes.

La afluencia de energía espiritual en el momento de la luna llena es aumentada por el pensamiento enfocado de los meditadores en cooperación. Esto produce varios efectos, refuerza la relación subjetiva entre todos los miembros del reino humano; influencia también la relación entre la humanidad y los demás reinos que coexisten en este planeta. Las rectas relaciones humanas son una indicación de rectas relaciones entre hombre y hombre y entre el hombre y Dios; esto, a su vez, aclara el camino para el surgimiento de una calidad de vida más elevada.

Cada mes, durante la Luna llena, el sol está alineado con uno de los doce signos del zodíaco. Los signos indican la cualidad de las energías subjetivas disponibles por transmisión durante ese mes. En los ciclos anuales, la humanidad como un todo está expuesta a toda la gama de experiencia. Estas energías y cualidades estimulan la evolución de la conciencia humana: las energías zodiacales pueden ser utilizadas por todos los individuos.

El trabajo consciente con estos diferentes tipos de energía espiritual lleva la inspiración e ideas al alcance de las mentes y corazones humanos. La meditación, especialmente en disposición grupal subjetiva, estimula un nuevo factor en la conciencia humana una creciente madurez espiritual: Este vasto trabajo planetario de servicio mundial contribuye a la tarea de civilizar espiritualmente el planeta Tierra.

La Séxtuple Progresión del Amor Divino

La ciencia de la meditación se basa en el trabajo con energías subjetivas. El meditador experimentado puede, en su meditación, cooperar con otros para distribuir tales energías allí donde son más necesarias por medio del poder del pensamiento. La energía primaria, subyacente a toda vida sobre este planeta, es la energía del amor irradiante de Dios, o Aquel en Quien vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser.

De la misma manera que el latido del corazón humano establece el ritmo por el que circula la sangre a través del cuerpo, la energía del amor fluye a través de la vida con su propio modo y ritmo. En el caso de nuestro planeta Tierra, el flujo y reflujo del amor emanante del corazón

del Sol está indicado por los ciclos de la Luna. El momento de la Luna llena es la marea alta del flujo planetario, simplemente porque la Luna no se interpone entre el Sol y la Tierra, sino que está directamente opuesta al Sol. En los períodos de luna llena, cada uno puede participar más plenamente del caudal de amor divino, ya que el flujo de energía se encuentra entonces en su punto culminante. Cada luna llena ofrece la posibilidad de ser parte consciente en el gran proceso planetario – la abarcante corriente de energía, conocida como la séxtuple progresión del amor divino.

Esta progresión comienza simbólicamente en el centro coronario planetario (Shamballa), el centro del propósito y de la voluntad planetarios, el centro donde se origina la voluntad al bien. Esta voluntad al bien es trasmitida como amor esencial. Desde el centro coronario planetario, la corriente de amor progresa hacia el corazón planetario, la Jerarquía espiritual. La Jerarquía es el Reino de las Almas; el quinto reino de la naturaleza o Reino de Dios. Está compuesto por Quienes han pasado más allá de la etapa de evolución estrictamente humana, para entrar en lo que podría llamarse estado superhumano. La Jerarquía es el depositario del amor y la sabiduría planetarios y formula el Plan de luz y de amor para realizar el Propósito de Dios y hacer avanzar a la humanidad.

A medida que alcanza a la Jerarquía; este flujo de amor se concentra en un punto único, el corazón de amor en el interior de la Jerarquía, el Cristo. Es el Cristo viviente, instructor de ángeles y de hombres, el mayor de esta gran familia de hermanos: la humanidad. El Cristo, manteniéndose en el corazón de la Jerarquía espiritual, es el mismo gran Maestro mundial que las grandes religiones mundiales conocen bajo diferentes nombres.

Desde el Cristo; la corriente de amor divino fluye hacia el nuevo grupo de servidores del mundo, un grupo de individuos subjetivamente relacionados y que trabajan, cada cual en su lugar y a su manera, para encarnar y dar cuerpo a la luz y al amor en el corazón de los hombres y mujeres de buena voluntad del mundo entero - quienes reaccionan positivamente al amor y a la idea de correctas relaciones humanas.

El flujo de amor emerge finalmente, a fin de encontrar una expresión física, a través de diferentes puntos focales por medio de los cuales el Cristo puede trabajar. Uno de estos puntos focales podría ser, por ejemplo, un centro planetario importante como Nueva York, Londres o Ginebra, o una importante organización mundial como las Naciones Unidas.

Esta es *la Séxtuple Progresión del Amor Divino* subyacente en toda meditación. Desde el centro donde la voluntad de Dios es conocida; pasando por la Jerarquía espiritual del planeta y a través del punto del corazón de la Jerarquía, el Cristo; del Cristo al NGSM que, a su vez, la dirigen hacia los hombres y mujeres de buena voluntad por todo el mundo y hacia las actividades humanas en el plano físico externo de la vida.

Cada uno es parte de este proceso viviente. Cualquiera puede llegar a ser un participante consciente en este flujo de amor, en esta realidad planetaria subjetiva que subyace en el mundo externo de las cosas.

Meditación Oculta : Un ejemplo

Esencialmente hay dos tipos de meditación - mística y oculta. Y ambas se diferencian por diversas técnicas.

Las formas místicas de meditación se basan principalmente en la naturaleza sensible y activa de un deseo intenso de unión espiritual, o de alguna experiencia espiritual personal. Este tipo de meditación tiende a ser introspectivo y autocentrado.

La meditación oculta, por otra parte, se basa en todo lo que la experiencia mística ha podido aportar para llevar la idea de meditación un paso más lejos. El objetivo ya no es la iluminación y la inspiración personales, sino la utilización correcta de la técnica de meditación para servir a la elevación y transformación del reino humano y del mundo en el que vivimos. La meditación oculta es un método de cooperación en el proceso de la evolución y redención planetarias.

Hoy en que tantos absurdos e inexactitudes se atribuyen al término "oculto", es útil tener presente una sencilla definición. *El ocultismo es la ciencia del flujo de la energía y de las relaciones energéticas*. La meditación oculta es un medio de dirigir energía consciente e intencionadamente desde una fuente reconocida, a fin de producir efectos específicos.

Naturalmente, es posible meditar con un objetivo puramente personal, para adquirir la facilidad en el contacto con fuentes de potente energía a fin de utilizarlas para sus propios fines, materiales o sutiles. La energía, de por sí, es impersonal. Puede ser utilizada para fines tanto buenos como malos. El factor determinante en cada individuo es la *motivación*. Si en la meditación tratamos de *canalizar* las energías de luz, amor y voluntad al bien, estas mismas energías traen consigo su propia protección contra las malas utilizaciones.

La energía más poderosa disponible para nosotros en el momento actual es la del amor. La verdadera naturaleza del amor es desinteresada e inofensiva. Si las cualidades inherentes a las energías que recibimos en la meditación no son también una parte de las energías del meditador, esas energías no pueden transmitirse de forma segura y efectiva. Hay entonces un bloqueo, un impedimento en el canal de transmisión que impide o desvía el flujo de energía y aborta su verdadera utilidad. La meditación oculta depende de la cualidad, el motivo, el estado de conciencia, la condición espiritual y el propósito definido del meditador.

La meditación oculta es una actividad mental que requiere una condición de alineamiento, es decir, de unión entre los tres aspectos de la mente: el inferior o mente concreta, el alma, y el superior o mente abstracta. Este alineamiento integra los tres aspectos del meditador individual, espíritu, alma y cuerpo, haciendo accesibles para él los recursos espirituales de la vida, la conciencia y la forma.

Por medio de este alineamiento, e1 meditador está unido también con el *principio vital* de todas las cosas que viven en el planeta, y con el *alma o conciencia* de toda manifestación. De este modo, el alineamiento es dual: vertical y horizontal. Y esto crea la forma básica de toda meditación oculta verdaderamente espiritual.

Hoy día, el tipo más efectivo de meditación oculta es llamado Raja Yoga, la "Ciencia Real del Alma". Un yoga es un camino disciplinado a fin de conseguir la unión o alineamiento, y una medida de control en algún plano de la conciencia. El Raja Yoga utiliza la imaginación creadora, el arte de la visualización y la utilización de un pensamiento simiente para ejercitar y expandir la mente en el mundo del significado y, de la significación. Sólo siendo conscientes del sentido y la significación de la vida podemos funcionar plenamente como almas en encarnación.

Para el individuo espiritualmente despierto el Raja Yoga procura la correcta aplicación de toda energía y recursos disponibles. La forma típica de la meditación ocultista de Raja Yoga podría formularse de la siguiente manera

Primero, encontrar un momento y lugar donde pueda hacerse el trabajo sin interrupción o distracción. Por la mañana temprano es el mejor momento, antes de que la mente llegue a estar preocupada con los asuntos mundanos del día. La regularidad diaria es importante.

Sentarse en una silla con respaldo recto teniendo bien derecha la columna vertebral aunque con el cuerpo conforfable y relajado. Poner las manos, con los dedos entrelazados, sobre las rodillas. Efectuar algunas respiraciones lentas y profundas al tiempo que la conciencia se vacía de todo aquello que podría causar ansiedad y distraer la atención.

Elevar la conciencia a través de la imaginación creadora hacia un punto focal fuera y por encima de la cabeza. Considerar ese punto como la mente inferior, la mente analítica, crítica, tranquila y sin movimiento, como un tranquilo estanque de luz. Proyectar una línea de luz hacia arriba al centro del alma, viendo al alma como un sol brillante, una fuente radiante de energía. Este es el Yo *espiritual* real.

Visualizando, prolongar la proyección de la línea de luz en dirección a la mente superior o abstracta, el aspecto más inferior del Yo divino. Mantener este alineamiento iluminado en la imaginación por medio de la visualización. Esto debería llevar tan sólo unos pocos minutos.

Hacer una pausa o intervalo, consciente de la luz y la energía del alma como el punto central en la conciencia. Así, manteniendo la mente firme en la luz, meditar durante unos pocos minutos sobre un pensamiento simiente, por ejemplo, "Que el alma controle la forma externa, la vida y todas las circunstancias. Que el amor prevalezca. Que todos los hombres amen".

Examinar primero las palabras con la mente analítica, después, tratar de penetrar en el significado interno real. ¿Qué significaría si el alma controlara toda la vida sobre la tierra y si el amor fuera la energía relacionando a todo el género humano?

Visualizar entonces el flujo y la precipitación de energía en todo el planeta, desde el punto más elevado de la vida divina al punto más inferior de la manifestación física.

Detenerse unos momentos para reflexionar sobre las vías y medios de emplear las energías de luz y amor en todos los dominios de la vida humana, en todas las partes del mundo.

Finalmente, actuando como un canal para la transmisión de energía y como un acto de servicio a la humanidad, derramar las energías liberadas durante la meditación. Utilizar la Gran Invocación para visualizar la luz, el amor y el poder irradiando e inspirando la conciencia humana:

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios
Que afluya luz a las mentes de los hombres
Que la luz descienda a la tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios
Que afluya amor a los corazones de los hombres
Que Cristo retorne a la tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres
Que se realice el Plan de amor y de luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder, restablezcan el Plan en la Tierra.

OM OM OM

Dos Meditaciones Redentoras

Actualmente, muchos individuos y grupos en el mundo están empleando regularmente dos meditaciones especiales, "redentoras". Una de ellas es una meditación utilizada por los miembros del NGSM que están interesados en la preparación del camino para la reaparición de Cristo; la otra, es una meditación sencilla (que combina los aspectos oración, meditación e invocación) cuyo objetivo es la reorientación del dinero, desviándolo de su utilización materialista y poniéndolo al servicio de la Jerarquía.

MEDITACION REFLEXIVA SOBRE LA
PREPARACION PARA LA REAPARICION DE CRISTO

Sugerencias:

1. Se le sugiere practicar esta meditación una vez por semana, cada *jueves*, en lugar de su meditación habitual. Procurar asumir la actitud de aspiración, devoción, invocación e intención fija (en el orden indicado), previamente al alineamiento. Para que esta meditación

sea el poderoso instrumento que está destinado a ser, los estudiantes esotéricos deben realizarla por medio del corazón y la mente.

2. Trate de llevar a la práctica, entre los jueves de cada semana, los resultados de la reflexión expresados en esta meditación. Establezca planes prácticos y cada semana recapitule las actividades previstas, en el momento de prepararse para esta meditación, a la luz de la *intención* manifestada.

3. Haga esta meditación breve y dinámica. Olvide las diversas etapas, y déjese llevar por la secuencia y la síntesis de la fórmula. Le será fácil hacerlo después de haberlo practicado varias veces.

Etapa I

Después de haber obtenido una positiva e intencionada quietud de la personalidad, formúlese, con sus propias palabras, las respuestas a las siguientes preguntas:

1. Como miembro del Nuevo Grupo de Servidores del Mundo, ¿Cuál es mi intención específica y fija en estos momentos de dedicado contacto con mi alma?

2. ¿Está el propósito de mi personalidad concentrado y expresado de acuerdo a la intención Jerárquica – hasta donde me es permitido conocerla?

3. ¿He ganado en mi propia vida personal el derecho – debido al esfuerzo definido y no tanto al éxito alcanzado – a contarme entre los Servidores, quienes están ahora emprendiendo el trabajo de preparación?

Esta es la única vez, durante la meditación, que uno piensa en sí mismo, y se la emplea porque es un método personal de atención enfocada, pues alinea su personalidad en el plano mental.

Etapa II

Habiendo contestado a estas tres preguntas a la luz del alma, decir con énfasis:

> "Olvidándome de las cosas del pasado, me esforzaré hacia mis posibilidades espirituales más elevadas; me dedicaré de nuevo al servicio de Aquel que viene, y haré todo lo que pueda para preparar las mentes y los corazones de los hombres para tal acontecimiento. *No tengo otra intención en mi vida*."

PAUSA

Etapa III

I. Visualizar la situación del mundo lo mejor que pueda, de acuerdo a su interés mundial y con el conocimiento que posea de los asuntos del mundo. Ver a la humanidad brillando con tenue luz y también puntos de luz más brillante, donde los miembros del NGSM y los hombres de intención espiritual y corazones amorosos trabajan en bien de sus semejantes.

2. Visualice entonces, por medio de la imaginación creadora, la vívida luz de la Jerarquía fluyendo hacia la humanidad y fusionándose lentamente con la luz que ya posee el hombre. Luego pronunciar la primera estrofa de la Gran Invocación:

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios
Que afluya luz a las mentes de los hombres
Que la luz descienda a la tierra.

3. Reflexionar sobre la reaparición de Cristo, no importa el nombre con que se lo designe en las diversas religiones mundiales. Él es siempre la misma Gran Entidad. Reflexione respecto a los posibles resultados de Su aparición. Luego pronunciar la segunda estrofa de la Gran Invocación:

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios
Que afluya amor a los corazones de los hombres
Que Cristo retorne a la tierra.

4. Trate de concentrar su firme intención de servir y de difundir amor en su medio ambiente y comprenderá que *hasta donde pueda realizarlo*, está intentando fusionar su voluntad personal con la Voluntad divina. Recite la tercera estrofa de la Gran Invocación:

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

5. Considere qué es lo que puede hacer prácticamente durante la próxima semana, a fin de apresurar la preparación para la venida de Cristo.

PAUSA

Entonar luego tres veces el OM, dedicando la triple personalidad al trabajo de preparación.

(Tomado de "*El Discipulado en la Nueva Era, II*", p. 202)

MEDITACION REFLEXIVA
PARA ATRAER DINERO CON FINES JERÁRQUICOS

Sugerencias:

1. Esta meditación es tan sencilla que muchos la considerarán ineficaz y hasta inútil. Si es utilizada simultáneamente por muchas personas, puede eliminar los obstáculos que en la actualidad impiden la llegada de los fondos necesarios para el trabajo que la Jerarquía trata de realizar.

2. Practique esta meditación todos los domingos por la mañana: Tome todo lo que ha ahorrado durante la semana y dedíquelo al trabajo y, durante la meditación, preséntelo a

Cristo y Su Jerarquía. Sea esta suma grande o pequeña, se convertirá en una unidad atractiva y magnética en los planes de los Maestros.

3. Comprenda la ley oculta que dice: A quienes dan les será dado, a fin de que puedan dar nuevamente.

4. Procure sentir la afluencia del verdadero amor a través suyo y trate intensamente de expresar este amor a todos los seres con quienes entra en contacto. Este es el gran agente atractivo y desinteresado en los asuntos mundiales.

Etapa I

Después de lograr una quietud positiva de la personalidad, formúlese a sí mismo y con sus propias palabras, las respuestas a las siguientes preguntas:

l. Si el dinero es hoy una de las cosas más importantes y necesarias para el trabajo espiritual, ¿Cuál es el factor que actualmente lo desvía del trabajo de la Jerarquía?

2. ¿Cuál es mi propia actitud hacia el dinero? ¿Lo considero como un posible y gran haber espiritual o como algo material?

3. ¿Cuál es mi responsabilidad personal respecto al dinero que pasa por mis manos? ¿Lo manejo como debe manejarlo un discípulo de los Maestros?

PAUSA

Etapa II

l. Reflexione sobre la redención de la humanidad mediante el correcto empleo del dinero y visualícelo ahora como:

a) Energía concretizada que es utilizada en su mayor parte con fines esencialmente materialistas y, respecto al individuo, para satisfacer sus deseos exclusivamente personales.

b) Luego visualice el dinero como una corriente de sustancia áurea; que se aparta del control de las Fuerzas del Materialismo y pasa a ser controlado por las Fuerzas de la Luz.

2. Después, con enfocada concentración mental y el *amoroso* deseo de enfrentar las demandas espirituales, pronuncie la siguiente plegaria invocativa:

> "Oh ,Tú, en Quien vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser, el Poder que renueva todas las cosas, orienta el dinero del mundo hacia fines espirituales. Conmueve el corazón de los hombres para que den al trabajo de la Jerarquía lo que hasta ahora han dado a la satisfacción material. El Nuevo Grupo de Servidores del Mundo necesita grandes cantidades de dinero. Pido que grandes sumas estén disponibles. Que ésta, Tu potente energía, esté en manos de las Fuerzas de la Luz."

3. Visualice el trabajo que deben realizar los grupos a los cuales pertenece, por ejemplo, la Escuela Arcana y sus actividades de servicio, o cualquier otro grupo empeñado en llevar a cabo el Plan jerárquico. Después, por medio de la imaginación creadora y por un acto de voluntad, vea incontables e ilimitadas sumas de dinero que afluyen a las manos de quienes tratan de llevar a cabo el trabajo de los Maestros.

4. Luego, con convicción y énfasis, decir en voz alta:

"Aquel a Quien el mundo espera ha dicho que todo lo que se pida con fe y en Su nombre, le será concedido".

Recuerde al mismo tiempo, que "la fe es la ‘sustancia’ de las cosas esperadas y la evidencia de las cosas no vistas". Luego, agregue:

"Pido el dinero necesario para .....y lo exijo porque:

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

5. Finalice considerando cuidadosamente su responsabilidad en el Plan y cada semana proyecte su contribución financiera con la Jerarquía. Sea práctico y realista y sepa que si no da no puede pedir, porque no tiene derecho a pedir lo que no comparte.

(*Discipulado en la Nueva Era II*, p. 204)

MEDITACION ESPECIAL
RECOMENDADA PARA USO GRUPAL

RADIACION GRUPAL DE ENERGIA

I Percatarse de que somos un centro de energía, un centro de luz, vinculado con todos los puntos y centros de luz en el reino humano.

II Proyectar mentalmente una línea de energía de luz hacia la Jerarquía espiritual del planeta; el centro del corazón planetario; hacia el Cristo, el corazón de amor en el seno de la Jerarquía y hacia Shamballa, el lugar donde la Voluntad de Dios es conocida.

IIL Mantener la mente, algunos instantes, concentrada en contemplación de la naturaleza de nuestra vida planetaria, el amor.

IV Meditar sobre el pensamiento simiente:

"Que el alma controle la forma externa, la vida y todos los acontecimientos.
Que el amor prevalezca; que todos los hombres amen."

V Entonar la afirmación:

"En el centro de todo amor, permanezco.
Desde ese centro, Yo, el alma, me exteriorizaré.
Desde ese centro, Yo, el que sirve, trabajaré.

Que el amor del Yo divino se extienda por todas partes.
En mi corazón, a través de mi grupo y por todo el mundo."

VI Visualizar la precipitación de la Voluntad al Bien, como Amor esencial, por todo el planeta, desde Shamballa, pasando por el corazón planetario, la Jerarquía, el Cristo, el NGSM, hombres y mujeres de buena voluntad de todas las partes del mundo y finalmente, hasta el corazón y la mente de toda la familia humana.

VII A medida que se entona la Gran Invocación, visualizar la irradiación de la conciencia humana con la luz, el amor y el poder:

LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios
Que afluya luz a las mentes de los hombres
Que la luz descienda a la tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios
Que afluya amor a los corazones de los hombres
Que Cristo retorne a la tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres
Que se realice el Plan de amor y de luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder, restablezcan el Plan en la Tierra.

OM OM OM

La *Escuela Arcana* imparte entrenamiento para el discipulado en la nueva era. Enseña los principios de la Sabiduría Eterna, a través de la meditación, el estudio y el servicio esotéricos, aplicados *como un modo de vivir*.