

## El Desarrollo de la conciencia espiritual: Algunos enfoques prácticos

John Riesenman

El tema de la Conferencia, “*QUE LA ENERGÍA ILUMINADORA DE LA RAZÓN PURA PRODUZCA LA LIBERACIÓN TOTAL DEL ESPEJISMO Y REVELE EL AMOR DE LA RELACIÓN DIVINA*” me estimuló a considerar cómo se puede experimentar la razón pura. Sin duda a todos los que están en un camino espiritual les encantaría estar libres de espejismo, pero ¿cómo se puede acceder a esta energía iluminadora para lograr este objetivo? Sin duda también, todos los que están en un camino espiritual estarán muy interesados en conocer de una manera más profunda ese amor que caracteriza la relación divina. Pero, ¿cómo llegamos a un lugar en conciencia donde este tipo de amor puede ser verdaderamente conocido?

Esta línea de pensamiento me llevó a reconocer una vez más la importancia del contacto con el alma. Como sabemos, el segundo aspecto del alma es amor/sabiduría, y esta cualidad del alma es un reflejo de la razón pura, esa cualidad que caracteriza el plano búdico, el segundo aspecto de la Tríada Espiritual. La oportunidad inicial del discípulo de experimentar esta energía búdica es a través del contacto con el alma. Se necesita la luz del alma para construir y fortalecer el puente de conexión entre las mentes inferior y superior, y es este puente de luz en la conciencia lo que permite a una persona experimentar la razón pura de una manera más consistente.

Debido a esto, tiene sentido para mí que el discípulo continúe enfocándose en intensificar el contacto con el alma. Los estudiantes de la Escuela Arcana son muy afortunados porque están constantemente expuestos a algunas técnicas espirituales importantes que pueden facilitar el cambio de identidad de la personalidad al alma. Digo ‘constantemente expuesto’ porque estas técnicas se introducen desde el principio en el programa de la Escuela y luego se repiten una y otra vez. Estas técnicas me parecen también muy prácticas, porque se pueden aplicar fácilmente a la experiencia de una persona siempre que sienta la necesidad. Lo que me gustaría hacer ahora es considerar algunas de estas técnicas, las que han sido particularmente significativas para mí. Mi esperanza es que tal vez algunos de ustedes que están escuchando hoy reconozcan por sí mismos, de una manera más profunda, cuán útiles y valiosas pueden ser estas técnicas.

La primera técnica es a lo que me refiero como ‘crear una visión de la naturaleza del alma’. Curiosamente, la primera meditación con la que los estudiantes son introducidos en el programa de estudio de la Escuela es la meditación del *Maestro en el Corazón* en el grado Luz en el Sendero. En esta meditación se le pide al estudiante que piense en las cualidades que podrían ser características de este maestro, el primer maestro del estudiante, que es su alma. Al hacer esto, el estudiante reflexiona específicamente en la naturaleza del alma, y a través de la repetición, con el tiempo el uso de la meditación refuerza gradualmente estas cualidades del alma en el pensamiento de la persona. La verdad espiritual: *La energía sigue al pensamiento*, realiza entonces su trabajo mágico y ayuda a estimular la manifestación de estas características en la expresión vital del estudiante.

Esta técnica de identificar las cualidades del alma y luego tratar de encarnarlas puede ser utilizada por una persona en cualquier momento, más allá del nivel del grado Luz en el Camino. La persona, una vez más, identificaría cualidades que caracterizan la naturaleza del alma, y luego se esforzaría porque estas cualidades fueran verdadera expresión en su vida. Uno de los puntos útiles de esta técnica es que, una vez creada la visión, se puede utilizar como un estándar de medición por el cual se puede evaluar el comportamiento potencial. Una persona puede pensar en lo que podría ser la expresión apropiada del alma en una circunstancia dada, expresión que es fiel a la visión que se tiene de la naturaleza del alma.

Como ejemplo, digamos que alguien se pregunta cuál podría ser la mejor manera de manejar una situación. La persona podría entonces tener un momento de certidumbre y recordar aquella 'preocupación por el bien mayor' identificada como una característica del alma. Así que la persona entonces piensa rápidamente en lo que se puede hacer en esa circunstancia para servir al bien mayor. ¿Se debe hablar? ¿Se debe callar? ¿Debería tomar alguna medida? Al hacer esto, el individuo se esfuerza conscientemente por expresarse como alma, de acuerdo con su visión de cómo podría ser esto. El alma muy probablemente toma nota de este esfuerzo, y luego proporciona la luz esclarecedora necesaria para que la persona reconozca lo que se debe hacer para servir mejor al bien mayor en esa situación.

Ahora puede sonar como si esto fuera un proceso que toma mucho tiempo, e inicialmente podría parecer un poco laborioso. Sin embargo, una vez que una persona se acostumbra a pensar en términos de expresión del alma, es más fácil hacerlo. Además, una clara ventaja de este enfoque es que puede facilitar la identidad con el alma. A través del esfuerzo continuo por expresar las identificadas cualidades del alma, el individuo se esfuerza por expresar lo que probablemente más ha anhelado saber profundamente en su corazón. El individuo también está trabajando científicamente sobre el objetivo de intensificar el contacto con el alma. Mientras que el enfoque del místico es ver el alma como un objeto de veneración, como algo separado de él o de sí mismo, el enfoque del ocultista es esforzarse por utilizar métodos que puedan facilitar una transformación real en la conciencia. El alma ya no es vista como algo separado, y esto puede permitir una creciente capacidad para acceder a la razón pura.

Una segunda técnica para facilitar el contacto con el alma es el enfoque 'Como Si'. Al aplicar esta técnica, el individuo se esfuerza por actuar como si ya estuviera completamente infundido por el alma. Ahora, es posible que una persona sienta que esto requiere de un gran salto en la conciencia. La persona puede pensar, "¿Qué?! ¿Actuar como si **yo fuera** el alma en expresión? ¿Cómo puedo hacer eso?" Sin embargo, el uso de esta técnica simplemente requiere que te preguntes qué crees que una persona totalmente infundida por el alma podría hacer en una situación dada. Como dije antes, la persona puede considerar si las palabras deben ser dichas o si podría ser mejor simplemente callar. Luego, después de haber decidido cuál es la acción correcta — de acuerdo con el nivel actual de comprensión — la persona hace eso. La persona actúa como si fuera un alma en expresión.

Este enfoque se parece mucho al anterior, donde se crea una visión de la naturaleza del alma. También, una vez más, hace uso del adagio espiritual *la energía sigue al pensamiento*.

Con la idea en mente de que uno es un alma en expresión, la energía del alma mágicamente hace su trabajo para facilitar gradualmente una transformación de la conciencia. Para mí, esta técnica parece un poco similar a una técnica de visualización que era popular hace algunos años y que aún puede ser popular. Por ejemplo, un individuo que quiere perder peso o tal vez quiere verse realmente pulido, pondría una foto de una persona con un cuerpo considerado 'perfecto' en la puerta del refrigerador como una manera de evitar la merienda nocturna. Entonces, si surge la tentación de hacer un poco de merienda nocturna, la persona ve esa foto y esta le recuerda que actúe como si fuera la persona en la puerta del refrigerador: "No, tal vez no comeré ese pedazo de pastel de chocolate después de todo".

El enfoque 'Como Si' puede ser muy fácil de aplicar cuando las circunstancias parecen pacíficas, pero ¿qué sucede cuando te encuentras en una circunstancia más difícil? Probablemente todos hemos vivido una circunstancia en la que parece difícil tomar las medidas correctas. Las corrientes emocionales que se están experimentando pueden ser muy intensas y otros factores en las circunstancias están creando incomodidad. También podría ser que se sienta agudamente la idiosincrasia personal de la personalidad, de modo que parezca difícil reunir la fuerza espiritual necesaria para una acción correcta. Sin embargo, en tal circunstancia es cuando el uso de la técnica 'Como Si' posiblemente es más potente. Si todavía se hace el esfuerzo de actuar como si uno fuera el alma, a pesar de todos los factores ambientales negativos que parezcan estar presentes, es muy probable que el alma tome nota y ofrezca ayuda. Si se hace el esfuerzo de elevar la conciencia hasta el nivel del alma —de acuerdo con la visión que se tenga de lo que esto significa—, es muy probable que el alma envíe la energía iluminadora necesaria para acceder a la voluntad espiritual a fin de poder tomar la acción correcta. Cuando una persona se esfuerza por actuar como si fuera el alma, a pesar de que todavía no existe la sensación de ser un alma en expresión, el proceso creativo está actuando para facilitar una transformación en la conciencia.

Una tercera manera en que el contacto con el alma puede intensificarse es a través del esfuerzo continuo para practicar el desapego. Mi visión particular del alma es que este ser está supremamente desapegado. Observa, evalúa y luego actúa de acuerdo con lo que decide a servir mejor al bien mayor. También veo el alma como sumamente amorosa, pero es el amor lo que se caracteriza por la sabiduría. Con esto en mente, practicar el desapego para mí no significa que una persona no ame sea o insensible. Más bien, practicar el desapego es un medio, una herramienta espiritual, para facilitar la energía iluminadora de la razón pura.

También me parece que la práctica del desapego es tan importante en este momento actual en los asuntos mundiales, cuando parece haber tanto de lo que una personalidad podría quejarse si se diera licencia para hacerlo. La humanidad no sólo se esfuerza por manejar la pandemia de Covid, sino que también hay una gran polarización en los puntos de vista políticos. Así que si una persona estuviera interesada en quejarse, ¿podría ser fácil quejarse de una cosa u otra! Sin embargo, estos desafíos a los que nos enfrentamos nos brindan una excelente oportunidad para practicar el desapego, y a través de la práctica del desapego se hace posible lograr el dominio del vehículo emocional. Por ejemplo, tal vez algunos tengamos un pariente cuyas opiniones políticas son muy diferentes a las nuestras. Tal vez

sea alguien que no ve ningún valor en usar un barbijo o en vacunarse. Así que se está presentando una oportunidad para practicar el desapego a través de las circunstancias de la unidad familiar.

La práctica del desapego permite a una persona mantener la conciencia elevada, elevada hasta esa visión del alma o a esa visión de la expresión de la triada, si ese fuera el objetivo. Cuando se hace un esfuerzo en este sentido, se hace más fácil observar desapasionadamente lo que está ocurriendo en nuestro entorno. Se hace más fácil observar las corrientes emocionales que se experimentan o los patrones de pensamiento. Entonces, a través de esta mayor capacidad de observar, es posible ajustar el comportamiento si considera necesario. Además, una persona puede tener una inclinación a reaccionar emocionalmente en caso de surgir algo de esta naturaleza; entonces se pueden tomar medidas para corregir esta inclinación. También se hace posible identificar el espejismo que puede aparecer.

La popular película de Keanu Reeves de hace varios años, La Matrix, viene a la mente como un ejemplo aquí. Cuando los malos le disparan a Keanu, él es capaz de ver las balas que le atacan a cámara lenta y esquivarlas. Del mismo modo, un hábil practicante del desapego es capaz de observar rápidamente lo que está ocurriendo y tomar nota de una reacción emocional creciente. A continuación, la expresión se puede ajustar en consecuencia y esquivar la bala. En relación con el reconocimiento de que el espejismo está presente, un hábil practicante del desapego no sólo esquiva la bala. Porque cuando se identifica el espejismo, en realidad se puede desvitalizar y disipar dirigiendo la luz del alma sobre él. Así que a través del esfuerzo constante por practicar el desapego, gradualmente se logra la orientación estable del plano mental, y esto facilita la construcción más rápida del puente de luz entre las mentes inferior y superior.

Para concluir, mediante el uso continuo y deliberado de estas tres técnicas espirituales: la creación de una visión de la naturaleza del alma, la técnica 'Como Si' y la práctica del desapego, se puede intensificar rápidamente el contacto con el alma. La base está preparada para que la conciencia ascienda en espiral y para que la energía iluminadora de la razón pura se experimente más consistentemente.