

LA MEDITACIÓN. CONSEJOS PARA LA MISMA.

por John Hempstead

(de Rays from the Rose Cross de octubre de 1980, traducción de Francisco-Manuel Náchter)

Meditación es una palabra popular en nuestra actual cultura. En nuestros medios de comunicación se mencionan frecuentemente varios métodos, como: La recitación oral de plegarias o cánticos, la silenciosa repetición de mantras o sílabas sagradas, la adopción de posturas, la práctica del control respiratorio, el dominio o acallamiento de los sentidos, la concentración sobre imágenes determinadas, etc. Cuando Max Heindel escribió "El Concepto Rosacruz del Cosmos", poco después del comienzo del siglo, pocas personas estaban familiarizadas con la meditación y, consecuentemente, empleó poco tal palabra. Sin embargo, dejó varias claves sobre cómo meditar con efectividad. Este artículo trata, pues, sobre algunas, para hacerlo con éxito, siguiendo las directrices de la Sabiduría Occidental.

La imagen, fruto de la meditación sobre el renacimiento, por ejemplo, puede comenzar con las semillas y moverse, en el sentido de las agujas del reloj, hacia el germen, la plantita recién nacida, el capullo de rosa y la flor plenamente desarrollada. Luego ésta se marchita, los pétalos caen y se revela el fruto resultante de la encarnación. Cuando el fruto ha retornado, una vez más, a la esencia original del Divino Padre, las semillas están otra vez preparadas para comenzar un nuevo ciclo de manifestación.

Max Heindel decía que podemos aprender de cualquier cosa que queramos, concentrándonos en el objeto o imagen que deseemos conocer y permitiéndole tomar vida en nuestra mente para ilustrarnos. La rosa, viva durante la meditación, puede proporcionarnos, no sólo mucha información sobre las rosas, sino muchísima también sobre los objetivos, proceso y efectos del renacimiento, especialmente relativos al aspirante rosacruz.

Max Heindel aseguraba también que el conocimiento de la astrología es una ayuda muy valiosa para nuestro progreso espiritual. Describe paralelos astrológicos, tanto del Antiguo como del Nuevo Testamento y asegura la existencia de una base astrológica en todas las religiones del mundo.

La astrología describe, simbólicamente, todo lo relativo a las distintas etapas, tanto del desarrollo obtenido durante la involución como durante nuestra propia "involución personal" en el presente estado de manifestación, por habernos sumergido en la materia de tal modo, que la mayor parte de nuestros conocimientos conscientes proceden de estímulos recibidos a través de los cinco sentidos. Nuestro aislamiento en la existencia física se completa aún más por el proceso razonador, que fragmenta nuestra experiencia de tal manera que nos hace ver como "a través de un cristal ahumado..."

Lo mismo que la astrología nos enseña cómo hemos evolucionado hasta el presente, su estudio puede auxiliarnos en la obtención de un método sistemático de

meditación que nos ayude a acelerar el proceso de desarrollo de la visión espiritual consciente, conservando totalmente la autoconciencia. Al estudiar el proceso de involución por el cual nos vimos envueltos en la materia, cabe preguntarse cómo se podrá invertir el proceso y salir de ella.

Al principio, la primera fuerza del Séptimo Plano Cósmico, Aries, se diferenció a sí misma de Piscis, la última fuerza del Sexto Plano Cósmico. Tras ello, Aries se diferenció a sí mismo como Tauro (la Palabra de la manifestación creadora), Géminis (la luz de la mente pura, la sustancia básica de nuestro sistema solar), Cáncer, Leo, Virgo, etc., Tras la caída, y la inclinación consiguiente del eje de la Tierra, la balanza (Libra) cayó de Escorpio y la precesión de los equinoccios comenzó a mover nuestra evolución al revés, a través de los signos zodiacales. La caída desde el paraíso se nos enseñó que tuvo lugar cuando el equinoccio había precedido a los primeros grados de Cáncer, situación con la que el presente equinoccio, que cae en Piscis, forma aproximadamente un trino. Quizá este aspecto de trino indique una oportunidad, en este momento de la historia, para ganar conocimiento sobre cómo reconquistar nuestra perdida visión espiritual.

Los métodos occidentales de meditación pueden, lógicamente, extraer penetración de los signos de Cáncer a Piscis, lo mismo que de Acuario, símbolo de nuestro próximo estadio de evolución. La meditación occidental, tal y como se describe más adelante, consiste en dos etapas: Concentración y meditación. La concentración está relacionada con los cuatro primeros signos: Cáncer, Géminis, Tauro y Aries. La meditación comienza cuando se pasa de la actividad estática, concentradora de energía, a iniciar el proceso dinámico de aprender de la fuerza de pensamiento concentrada.

CONCENTRACIÓN

Cáncer, simbolizado por el cangrejo (una criatura que camina de lado, mirando atrás mientras se mueve hacia adelante) indica el momento en que nuestra conciencia "cayó" en el cuerpo material y nuestra memoria prestó crédito sólo a lo material.

La memoria es la primera fuerza que hay que concentrar o canalizar. Para canalizarla hemos de :

- 1.- Evocar y revivir los acontecimientos del día o de un pasado próximo.
- 2.- Reconocer esos acontecimientos. Afirmarse a sí mismo que es procedente ser consciente de ellos, pero que no es procedente que accedan a la memoria cuando nos estamos concentrando.
- 3.- Canalizar la memoria lejos de los acontecimientos del día, repitiendo una frase inspiradora como "amor divino y curación" u otra similar de nuestra elección.

La retrospección regular aclara el canal de la memoria y ayuda a preparar el camino para la segunda etapa de la concentración.

Géminis, el signo de los pulmones, las manos, los brazos, los hombros y la mente concreta, representa la segunda etapa de la concentración. Aquí nuestro cometido va, desde canalizar la memoria, a *canalizar la sensación interior y la mente*

consciente. Con este fin, los místicos orientales recomiendan ejercicios respiratorios, basados en la presunción de que la respiración controla el pensamiento.

Examinando el control de la respiración desde un punto de vista occidental y concentrándonos en nuestro propio proceso respiratorio, comprobamos que la respiración está relacionada de varias maneras con la sensación interna. El acto de respirar se relaciona directamente con dos sentidos: El olfato y el gusto. Además, la respiración se relaciona aún con otro sentido: El tacto o sensación que más adelante se describe. La respiración se consigue mediante movimientos musculares internos. Hacerse consciente de la respiración supone hacerse consciente de las propias sensaciones musculares internas. Los músculos son expresión del cuerpo de deseos y los modernos psicoterapeutas aseguran que la gente comprime sus sentimientos en los músculos tensos. El hacerse consciente de la respiración supone, pues, un primer paso para hacerse consciente también de la sensación muscular y de las emociones que el cuerpo de deseos ha reprimido y almacenado en los músculos. La mente consciente se halla también bloqueada por esas emociones reprimidas, de modo que respirar relaciona a ambos: La mente consciente y las emociones internas. Durante el período de involución correspondiente a Géminis, los ejercicios respiratorios orientales nos ayudaron a envolvernos en la materia. Para invertir el proceso, pues, concentrémonos sobre la respiración consciente, a fin de liberar las emociones bloqueadas y la fuerza de pensamiento, y poder evolucionar hacia un nivel de conciencia más elevado, ganando con ello vista espiritual.

Etapas de la respiración consciente:

1.- Respirar fácil y profundamente. Hacerse consciente de las áreas internas tensas y de las emociones allí almacenadas.

2.- Reconocer esas emociones como presentes en nuestra naturaleza de deseos. Afirmarnos a nosotros mismos que es procedente reconocer esas emociones, pero no lo es el preocuparnos por ellas *mientras practicamos la concentración*.

3.- Reconocer la verdadera naturaleza de las emociones negativas: Dondequiera que la rabia, la lujuria, la avaricia, el miedo, la gula, la pereza, la envidia, la soberbia, etc. se encuentran desatadas en nuestro interior, crean un desorden mortal. Intentemos reconocer las emociones positivas, que se encuentran sincronizadas con la energía de Cristo.

4.- Evocar la energía de Cristo para que penetre en nuestro cuerpo y lo relaje completamente. La energía de Cristo la siente o la ve o la oye de diferente manera cada uno. Unos la sienten penetrar como un calor o como una presencia que todo lo llena. Otros la ven como una luz blanca o de color caliente. Algunos la oyen como una divina armonía sincronizada con todo su ser.

5.- Al alcanzar este estado de concentración, el cuerpo físico se encuentra completamente relajado, las emociones desbloqueadas y la mente consciente está alerta y próxima a otro nivel de conciencia.

Así como la etapa de la respiración consciente nos ayuda a tener conciencia de la influencia de las emociones y del modo en que canalizan nuestros pensamientos, la siguiente etapa de concentración nos ayuda a hacernos conscientes de cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones.

Tauro, el signo de la garganta, representa la tercera etapa de la concentración, consistente en *hacerse consciente de la palabra y canalizar instrucciones internas*. Continuamente nos damos instrucciones internas y nos proporcionamos a nosotros mismos interpretaciones de las diferentes situaciones. Raras veces nos tomamos el tiempo necesario para darnos cuenta de este proceso. Por ejemplo, si alguien hace algo que no nos gusta, tendemos silenciosamente a decirnos algo así como: "esta persona no debería haber hecho eso. Tengo motivos para enfadarme con ella".

Etapas para concentrar la palabra y las instrucciones internas, armónicamente con la energía de Cristo:

1.- Reconocer las racionalizaciones, interpretaciones e instrucciones internas que nos permiten tener sensaciones internas, tensiones y recuerdos.

2.- Ordenarnos a nosotros mismos concentrarnos sobre las instrucciones internas positivas, en armonía con la energía de Cristo.

3.- Prepararnos para dar las instrucciones necesarias para conseguir el siguiente nivel de conciencia.

Al final del tercer estadio de concentración se han armonizado o sincronizado con nuestra vida interior tres niveles de nuestra personalidad consciente. Los pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones han quedado quietas y nos hallamos listos para concentrarnos sobre el objeto de nuestra elección, seleccionado conscientemente.

Aries, el signo de la cabeza y los ojos, representa el cuarto estadio de concentración: Canalizar la vista interior y la videncia.

El período ario de la historia corresponde al relato del primer período del Antiguo Testamento en que Jacob tuvo su célebre sueño conocido como de la "escala de Jacob". El sueño carece de interpretación verbal y ha constituido un potente símbolo, reinterpretado frecuentemente por los líderes religiosos.

Muchos de nosotros formamos imágenes internas mientras los otros nos hablan; esas imágenes corresponden a la narración del interlocutor. Las investigaciones sobre el sueño indican que todo en nosotros crea imágenes internas, semejantes a las de los sueños cuando dormimos y Max Heindel asegura que el estudio de los sueños es un buen sistema para resolver nuestros problemas (Cristianismo Rosacruz, pág. 57). El estudio de los sueños y el revivirlos después de despertar es un buen medio para establecer contacto con los símbolos arquetípicos que nos ayudan a dirigir nuestras vidas más en armonía con el plan divino.

Etapas para establecer contacto con los símbolos arquetípicos a través de los sueños:

1.- Identificar claramente un problema a investigar.

2.- Ordenarse a sí mismo recordar la solución soñada del problema.

3.- Plasmar el sueño, en el momento de despertar, en un diario de sueños o en un cassette.

4.- Repetir mentalmente las imágenes del sueño, antes de despertarnos, y repetirlo una vez despiertos. Conservarlas en la memoria y volver a experimentar el curso del sueño. Concluir los sueños inacabados imaginándoles un final lógico.

5.- Esforzarnos, solos o con otra persona, en investigar posibles interpretaciones de los símbolos oníricos.

Para algunos, los sueños constituyen un medio importante para adquirir visión interna. Sin embargo, no estará de más recordar que los sueños representan un equivalente involucionario de la visión interna, porque raras veces somos conscientes o lúcidos mientras soñamos. Si nos ocupamos con frecuencia del estudio de los sueños, ello nos servirá para adquirir lucidez mientras soñamos. Una prueba de lucidez es la siguiente: Cuando soñemos, digámonos a nosotros mismos: "Estoy soñando y puedo influir en el desenlace de este sueño". Si se puede realmente estar lúcido e influir en el desarrollo del sueño, éste producirá mayor efecto evolutivo sobre la conciencia. Sin embargo, aún es más evolutivo el prepararse para la meditación con conciencia pictórica jupiteriana, a fin de adquirir visión interna.

Antes de estar preparados para meditar, hemos de adquirir la facultad de mantener una imagen claramente en nuestra mente. Para los aspirantes espirituales rosacruces, el símbolo de la rosa sobre la cubierta de Rays from the Rose Cross y los símbolos sugeridos en "Iniciación antigua y moderna" (el Tabernáculo en el desierto y la vida de Cristo desde la Inmaculada Concepción hasta la Resurrección), todos sirven magníficamente. Para algunos resultan mejores las imágenes individualizadas. Durante la meditación, la mayor parte de los aspirantes, pueden recibir espontáneamente imágenes de meditación, como más adelante se indica.

Sumario sobre la concentración

La concentración se puede desarrollar e incrementar sistemáticamente mediante el dominio de las cuatro fases descritas en este trabajo:

1.- *Canalizar la memoria.* Relegar todos los recuerdos y concentrarse sólo sobre el seleccionado para que nos conduzca a clarificar la meditación.

2.- *Canalizar las emociones y la mente consciente.* Hacerse consciente de la respiración, como medio para serlo de las sensaciones internas. Relegar las sensaciones de tensión y relajarse, haciendo que la energía de Cristo penetre en nuestro cuerpo. Liberar la mente consciente, con el fin de estar alerta sobre las realidades y la conciencia internas.

3.- *Canalizar las instrucciones internas.* Liberarse de las instrucciones negativas o limitativas. Ordenarse a sí mismo responder a la energía de Cristo y al conocimiento consciente, que está despertando, de las realidades místicas y ocultas aprendidas por medio de las enseñanzas de la Sabiduría Occidental.

4.- *Canalizar las imágenes internas.* Analizar los símbolos arquetípicos recibidos durante el sueño. Estudiar los símbolos en la literatura oculta. Elegir o recibir espontáneamente un símbolo visual o imagen para que sirva de base a la visión meditadora. Concentrarse sobre dicha imagen durante varios minutos cada día, gradualmente, para desarrollar el poder mental y la estabilidad.

La concentración se desarrollará más si se dedican varios días a cada etapa.

En cada etapa permaneceremos abiertos y seremos conscientes de toda visión interior, consejos, instrucciones, intuiciones, etc. que surjan de adentro. Reestructuremos nuestras expectativas y nuestro ejercicio de concentración para incluir en él esas enseñanzas intuitivas.

Tras practicar la concentración durante semanas, meses o años, la llamada del mundo material - a través de los sentidos, recuerdos, emociones y pensamientos - se habrá silenciado y estaremos preparados para la meditación. Releamos el capítulo XVII del Cosmos sobre el "Método para adquirir el conocimiento directo" (pág. 369) para facilitar la comprensión de la visión interna obtenida a través de las cuatro etapas de la concentración arriba descritas. Puede uno ordenarse a sí mismo intuitivamente el empezar a confeccionar un ejercicio interno que sensibilice y fortalezca la naturaleza interna. En algunos casos ese ejercicio interno ha de practicarse durante algunos meses antes de estar en condiciones de pasar a la etapa siguiente.

Entre los frutos de la concentración se incluyen: Una capacidad mental más aguda y más fuerte, mayor riqueza de vida interior, crecimiento de la fe en los mundos internos e incremento del conocimiento básico que prepara al aspirante para recibir el influjo de la sabiduría cósmica que llega mediante la meditación avanzada. La concentración hace que adquiramos devoción, persistencia, observación y discriminación con intensidad espiritual.

MEDITACIÓN

La meditación puede ser un medio para acelerar el desarrollo de la conciencia pictórica jupiteriana. Siguiendo el sendero astrológico expuesto, la meditación corresponde a los signos de Piscis y Acuario.

Como se ha dicho, Aries representa la primera fuerza del plano cósmico actual y Piscis representa la última del plano cósmico inmediatamente superior. Del mismo modo, la visualización de Aries representa el último nivel o nivel básico para contactar el siguiente nivel de conciencia mediante la meditación.

Piscis, un signo jupiteriano, representa en la meditación, la recepción de la conciencia pictórica jupiteriana, tal como lo describe Max Heindel. La conciencia meditativa pictórica requiere el empleo de todas las habilidades adquiridas mediante la concentración:

- 1.- Una memoria potente y precisa.
- 2.- Un cuerpo de deseos libre de tensiones y desligado de deseos naturales; y una mente consciente relajada pero alerta y receptiva.
- 3.- Fuerza para enviar y recibir con claridad instrucciones internas.
- 4.- Capacidad de concentración sobre y de visualizar claramente imágenes dinámicas.

En otras palabras, se necesita la capacidad de ver, oír, sentir, comprender y recordar nuestras experiencias sensoriales internas.

Mediante la dinámica interacción entre nuestras percepciones visuales, auditivas y/u otras, pensamientos forma y conciencia de las sensaciones, nos armonizamos más con nuestro Yo espiritual. Si ponemos en práctica las visiones de nuestras experiencias meditativas, viviremos nuestras vidas, día tras día, inmovibles a las llamadas inferiores de nuestro cuerpo de deseos y cada vez más

armonizados con el propósito divino de nuestro Yo Superior. Quizá el mejor modo de estudiar la meditación consista en desarrollar un ejemplo.

Un ejemplo de meditación.

Como ejemplo de meditación pisceana, visualícese un cuerpo humano inmenso, superpuesto al Tabernáculo del Desierto. Yace boca arriba, con sus pies hacia el Este, a la entrada del Tabernáculo. La Sala Este del Tabernáculo incluye la garganta, hombros, brazos y manos. La cabeza está orientada hacia el Oeste y se halla totalmente en la Sala Oeste del Tabernáculo. El resto del cuerpo está en el patio, pero dentro del recinto que forman las paredes exteriores.

Tras relajarnos y acallar los sentidos mediante la concentración, imaginémonos a nosotros mismos acercándonos al Tabernáculo. Cuando las puertas se abren, somos conscientes de que penetramos en los pies del tabernáculo humano. Los pies, regidos por Piscis, representan la puerta de comunicación del contacto básico con el siguiente nivel de conciencia: La conciencia pictórica jupiteriana. Entramos en el Tabernáculo y nos dirigimos al Altar de los Sacrificios, situado en los órganos reproductores del cuerpo humano.

Los órganos reproductores simbolizan esas pasiones materialistas que impulsan nuestra conciencia hacia abajo y nos retienen atrapados en los lazos de la existencia terrena. Esto se refiere, no sólo a la actividad procreadora sexual, sino también a cualquier actividad desarrollada con fines egoístas. Si bien la actividad sexual es generalmente nuestro mayor escollo, a veces los que se abstienen, dirigen esta energía hacia otras expresiones negativas que son igualmente perjudiciales. Cuando el celibato es, tanto espiritual como físico, la energía sexual se transmuta en más actividad espiritual mediante servicio inegoísta a otros.

Hay que estar alerta a cualesquiera imágenes simbólicas espontáneas que hallemos en nuestros viajes meditativos. Por ejemplo: Un meditador vio una amenazadora cobra en el altar del órgano reproductor. Tras larga vacilación, llegó a la conclusión de que se trataba de una fuerza suya interior que debió haber superado, y se aproximó al altar. La cobra serpenteó amenazadora en torno suyo cuando él se sentó sobre el altar. Durante varios días el meditador volvió a enfrentarse con esta situación y quedó atascado en ese estadio de meditación. Finalmente, el significado simbólico de la imagen de la cobra se hizo claro cuando pensó que debía haber aceptado la cobra como una fuerza suya interna. Cuando llegó a tal conclusión, la cobra se fundió con su cuerpo y se hizo una con él: El cuerpo de la serpiente se confundió con su espina dorsal y al cabeza hinchada y los colmillos se convirtieron en el cerebro y las glándulas cerebrales. Ante esta mezcla simbólica, el meditador dedujo intuitivamente que tenía que transmutar su energía sexual en un servicio específico de alivio que implicaba el aprender y enseñar los significados ocultos de la vida.

Cada vez que uno insista en meditar sobre una misma imagen, ganará visión interna acerca de uno o varios aspectos de su carácter que pueden ser desarrollados. Estas visiones se pueden obtener mediante las imágenes simbólicas, como queda descrito, o mediante intercambios verbales o sensibles. A veces el meditador ve a una persona que, de algún modo, quiere transmitirle determinadas palabras, que son

soluciones a problemas o instrucciones que debe seguir. En cualquier caso, durante la meditación, debemos estar abiertos a mensajes provenientes de los tres canales mayores de la vista, el oído y el tacto.

Cuando el meditador averigua la parte de su naturaleza que necesita cambiar, enciende el fuego rojo sobre el altar y quema en él la característica inconveniente. Para que la transmutación sea completa, el meditador necesita visiones específicas de una aplicación positiva, mediante servicio, de las antiguas expresiones negativas de energía. Entonces el meditador desciende del altar y continúa hacia la pila de bronce, localizada en el corazón.

El corazón debe imaginarse como situado en el centro del cuerpo, un poco a la derecha de su actual posición. Así, desde su posición central, dirige la sangre vital de nuestras energías, desde los deseos egoístas inferiores hacia los órganos que proporcionan visión sobre los elevados propósitos de la vida.

Cuando uno llega a la pileta/corazón de purificación, examina las doce representaciones simbólicas de los signos del zodiaco alrededor del corazón/sol central. Luego trepa a la pileta y baña en ella toda su naturaleza interna. Se desprende del hollín de los pecados reconocidos, de los que se ha arrepentido y ha quemado sobre el Altar de los Sacrificios. En cada lavado debe dirigirse nuestro esfuerzo hacia una específica expresión positiva de energía, antes malgastada en pecados de acción y de omisión. Finalmente, se sale de la pileta y se permite uno solearse a la radiación dorada de una pura y fructífera energía crística que surge de dentro y busca una expresión en el servicio.

Nos aproximamos ahora a la puerta de la Sala Este del Tabernáculo. Cuando se penetra en ella hay que percibir las manos y la garganta, importantes instrumentos de servicio en la existencia material. La mano de la izquierda entrando corresponde al candelabro de siete brazos y representa el conocimiento adquirido mediante los siete mensajeros planetarios de nuestro sistema solar. Se puede obtener mucha visión interna en esta etapa, contemplando la naturaleza de cada planeta, por turno, y planteándose uno mismo la pregunta: "¿Cómo puede esta divina energía encontrar a mi través su mejor expresión en el servicio?".

La mano del lado derecho, mirando al oeste, corresponde al Altar de los Panes de la Proposición y representa las oportunidades de servicio que se nos ofrecen a través de las doce casas del horóscopo. La contemplación de la naturaleza de cada casa proporcionará visión interna al plantearse uno la pregunta: "¿Cómo puedo expresar, del mejor modo posible, mi propia energía en este departamento de la vida?".

La garganta corresponde al Altar del Incienso y representa la fragancia que desprendemos como consecuencia del servicio realizado. Si servimos como un canal, cada vez más eficiente, de la energía divina, colaborando para el progreso de la evolución humana, nuestra voz se hará más "fragante" y nuestras palabras más agradables a los otros y a nosotros mismos. Usaremos espontáneamente palabras menos ofensivas, ya que la naturaleza ofensiva habrá sido quemada en el Altar de los Sacrificios. Pronunciaremos palabras más en armonía con la palabra divina, procedente de los oscuros mundos internos representados por la cabeza y la Sala Oeste del Tabernáculo.

Cuando estemos en meditación ante la Sala Oeste, imaginemos en su interior el Arca de la Alianza, que corresponde al cráneo. El Arca contiene tres símbolos que representan el producto de nuestros esfuerzos en las tres salas del Tabernáculo. El cráneo contiene tres órganos o centros de energía espiritual que se despiertan mediante esfuerzos espirituales eficientes.

Imaginemos al corazón del cuerpo/Tabernáculo sirviendo como músculo voluntario en el bombeo de la sangre (energía de deseos) hacia el punto que se encuentra en la raíz de la nariz. Nos armonizaremos con ese punto si vivimos sincronizados con el plan divino. Ese punto corresponde a las Tablas de la Ley en el interior del Arca, símbolo de la vida a tenor de la ley interna.

Luego el corazón purificado bombea la esencia del servicio al Vaso de Oro del Maná, cuyo órgano correspondiente en el cráneo es el cuerpo pituitario. Recuérdese que éste activa los cambios sexuales en la pubertad, enviando señales hormonales a las gónadas. Lógicamente, de esto se sigue que, canalizando la energía a la inversa, desde las gónadas a la pituitaria, podemos estimular el comienzo de un despertar más elevado: El de las fuerzas espirituales.

La glándula pineal corresponde a la Vara de Aarón, que floreció. Cuando la pituitaria estimulada, estimula, a su vez, y despierta a la pineal, la vibración armónica de ambos órganos produce la apertura de los doce nervios craneales y el despertar de la visión espiritual voluntaria, simbolizada por el signo de Acuario.

En suma, el nivel básico de meditación consiste en enfocar todo lo relativo a los sentidos, a la memoria, a las emociones y a las facultades mentales, desarrolladas durante la concentración, para dar lugar a una dinámica interacción de imágenes visuales, instrucciones auditivas, conciencia mental y sensitiva y símbolos recordados, para estimular visiones espontáneas que ayudan al crecimiento espiritual.

Este trabajo sobre la meditación termina con un examen de Acuario, el andrógino portador de agua. Comparando este símbolo con la Vara de Aarón que floreció (los doce nervios craneales abiertos), observaremos que la figura de Acuario es un símbolo adecuado de los resultados de nuestros esfuerzos en el Tabernáculo. El andrógino acuariano posee una fuerza sexual totalmente transmutada. El cuerpo es completamente armónico con la naturaleza espiritual, que no es ni masculina ni femenina. El andrógino sostiene una vasija de la que mana agua y que simboliza la sabiduría cósmica que fluye incesantemente a través de los nervios craneales abiertos.

A pesar de que Max Heindel dice que no pueden darse instrucciones para la meditación, que conduzcan específicamente a tal despertar espiritual, el símbolo de Acuario puede proporcionarnos claves que nos ayuden en tal sentido.

Acuario y Urano, su regente, dícese que están fuertemente asociados a los éteres. En el cuerpo físico, éstos se hallan asociados a la linfa. En un estado relajado de meditación la linfa fluye libremente entre las sinopsis de las células nerviosas del cuerpo. La linfa es la parte de la sangre que primero recibe los éteres que penetran en el cuerpo. Como los éteres conservan una imagen de la memoria de la naturaleza o registro akásico, el acceso de la linfa a las sinopsis de las células nerviosas puede ser la avenida de la clarividencia y la visión espiritual consciente.

Repasando las sugerencias de Max Heindel vemos que nos dice que debemos acallar la mente y los sentidos, así como las demandas de la personalidad: Mentales,

emocionales y físicas; luego, liberar las creaciones del yo consciente, incluyendo la meditación que hemos creado; abandonar todas las imágenes y permitir a la sabiduría y la experiencia cósmicas fluir en nuestras vidas y en nuestro yo consciente.

El proceso aquí descrito es un método progresivo para ir orientando nuestra conciencia hacia los mundos superiores internos y que da por resultado el despertar de las fuerzas intuitivas e inspiradoras. Aunque éste es uno solamente de los muchos métodos de concentración y meditación posibles, está basado en el simbolismo astrológico, en las enseñanzas de la Sabiduría Occidental y en la Filosofía Rosacruz, y puede ser por ello muy útil para el aspirante rosacruz.

MEDITACIÓN DIRIGIDA

La meditación dirigida es un proceso que emplea la meditación individual guiada, para ayudar a una persona a armonizarse con su Yo Superior o interno, como medio para resolver problemas y para promover el crecimiento espiritual. Según la experiencia del autor, la meditación dirigida ha ayudado a algunos a conseguir el despegue hacia la conciencia superior, cosa que se hubieran necesitado años para obtenerla, si la personalidad hubiera continuado gobernando la vida del individuo. Frecuentemente, durante una meditación dirigida, el meditador recibe señales o símbolos espontáneos que le permiten, desde entonces, continuar meditando solo y con éxito, cosa que no era posible antes. La meditación dirigida es un procedimiento mediante el cual un aspirante experimentado en meditación puede colaborar en el crecimiento espiritual de otros, así como ayudarles a resolver sus problemas. La meditación, pues, puede emplearse, tanto para el crecimiento personal como para servir a los demás.

- - -

MEDITACIÓN E IMAGINACIÓN

por John Hempstead

(publicado en Rays from the Rose Cross de noviembre de 1980, pág. 488)

traducción de Francisco-Manuel Nácher López

Meditación es la palabra y está de moda. Parodiando a Shakespeare, esta cita pone en evidencia un aspecto de nuestra actual cultura. La meditación es realmente una palabra y un hecho de moda. Debido a esa popularidad, los conocedores de las Enseñanzas de la Sabiduría Occidental tienen una oportunidad de fomentar una meditación compatible con el temperamento occidental, que apunte a la finalidad perseguida por los métodos oculto y místico occidentales, desarrollando el "vehículo interior" para penetrar y funcionar en los mundos internos.

Max Heindel describe siete ejercicios que ayudan al desarrollo del vehículo interior: La retrospectión, la concentración o la oración, la meditación, la observación, el discernimiento, la contemplación y la adoración. La observación y el discernimiento los practicamos en la vida diaria. En la contemplación y la adoración

sólo puede penetrarse con la ayuda de un maestro espiritual interno. La retrospectión y la concentración se recomiendan al aspirante espiritual como ejercicios regulares. Pero la meditación queda a discreción del individuo.

El artículo anterior sobre la meditación (Rays from the Rose Cross de octubre de 1980) exponía consejos derivados del estudio astrológico y de la meditación misma. Este artículo expondrá consejos para la meditación basados en la Filosofía Rosacruz y en el papel de la imaginación en el establecimiento de contacto con las realidades internas.

El símbolo del renacimiento representado en la cabecera de este artículo (es el mismo que encabezaba el anterior artículo) no podría haber nacido sin que nuestra imaginación infundiera vida en el símbolo para que nos pudiera hablar y pudiésemos aprender de la forma arquetípica y de la vida existente tras la imagen.

Max Heindel llama a la imaginación la primera manifestación de fuerza. En el Cosmos, pág. 278, la creación se describe así: "El primer aspecto de la manifestación de vida, la Voluntad de crear, despierta al segundo aspecto de la manifestación de vida para que conciba un plan que, a su vez, estimula al tercer aspecto, la actividad, en la sustancia cósmica". La Sabiduría-Imaginación permanece activa para que la actividad se desarrolle con orden. En la meditación sobre el símbolo aludido se utilizan los tres aspectos: Primero, se necesita Voluntad para aprender del símbolo del renacimiento; en segundo lugar, hay que traer a la vida su imagen mediante la imaginación; y, en tercer término, hay que emplear la voluntad y la imaginación para canalizar la acción de un modo secuencial que haga posible aprender de ella.

La imaginación, en su sentido más elevado, es vital, tanto para el progreso material como para el espiritual, porque nada puede conseguirse en ningún nivel si antes no ha sido imaginado como posible. Para examinar más de cerca la imaginación, fijémonos en el diagrama nº 1 del cosmos, pág. 45, que comentamos a continuación:

Se ve en este diagrama que la mente dirige y enfoca las ideas germinales hacia la forma arquetípica. También la imaginación está enfocada sobre el deseo que, actualmente, es el principal responsable de la actividad. A la larga evolucionaremos hacia un estado de conciencia que permitirá que el incentivo principal para la acción surja de la imaginación, la fuerza inicial o fuerza de Cristo, oculta en la manifestación. Para alcanzar tal estado de desarrollo hemos de ser capaces de dar de lado el egoísmo y actuar en armonía con el bien universal, aunque no esté en la línea de nuestro propio bien material.

Cuando los humanos descendimos de conciencia desde el etérico Jardín del Edén, lo hicimos porque nos fue posible utilizar nuestra imaginación para obtener ventajas materiales egoístas. Cuando estábamos desarrollando la conciencia pictórica lemur, una expresión de la imaginación, los espíritus Luciferes, obtuvieron posibilidad, a través de nuestro poder imaginativo, de mostrarnos cómo actuar en nuestro propio beneficio.

Como Mefistófeles, cuando quedó atrapado en el estudio de Fausto, fuimos atrapados por el deseo de conseguir nuestros anhelos materiales. Y, como Mefistófeles, hemos de salir por la misma puerta por la que entramos: Nuestra imaginación. Pero, para eso, nuestra imaginación ha de tener unas miras más espirituales que materiales y poder elevar nuestra conciencia desde la actual trampa material. La conciencia pictórica jupiteriana, mediante una imaginación impregnada de deseo inegoísta de servicio en el plano etérico, orientará nuestra conciencia hacia la búsqueda de los tesoros acumulados en el cielo - lejos de las preocupaciones materiales - preparándonos para salir al encuentro de Cristo en el aire (éter). La meditación es un medio de desarrollar la imaginación de tal modo que favorezca el crecimiento de la conciencia pictórica jupiteriana.

Se ha descrito arriba la imaginación como una herramienta para desarrollar el vehículo interno. Los sueños, la meditación y la clarividencia son sendos canales de la imaginación. Los sueños constituyen un canal de la imaginación accesible a la masa de la humanidad, puesto que todos somos capaces de soñar y, mediante la práctica, de aprender el arte de soñar lúcidos, lo que nos permite buscar y recibir respuestas a problemas. La clarividencia puede desarrollarse a lo largo de líneas voluntarias o involuntarias. La clarividencia involuntaria no supone control consciente. Max Heindel dice que si se fuerza la adquisición de la clarividencia, ésta resulta una desgracia y un canal incompleto. Como una rosa que forzamos a abrirse estirando sus pétalos con los dedos, la clarividencia puede resultar grotesca si intentamos manejar fuerzas para cuyo uso no estamos preparados. Max Heindel continúa diciendo que los Hermanos Mayores son los mejores jueces para decidir si estamos o no preparados.

La meditación puede ser un camino intermedio entre los sueños inconscientes y la clarividencia conscientemente dirigida con fines espirituales. Como canal medio de la imaginación que es, la meditación tiene la ventaja del control consciente sin la desventaja de forzar nada. Durante la meditación recibimos tanta sabiduría cósmica como somos capaces de emplear en nuestro actual estado de desarrollo, no más. El diagrama que sigue muestra la relación entre los ejercicios aconsejados por Max Heindel: Retrospección, Concentración y Meditación.

La retrospectión consiste en revivir los acontecimientos pasados y examinar los actos, emociones y formas mentales que hemos empleado como canales de nuestra conciencia. La retrospectión purifica los sentimientos y hace que, finalmente, el corazón desee convertirse en un limpio canal para la energía de Cristo. La concentración consiste en acallar la mente de modo que quede detenida sobre una idea. Con la práctica, la mente puede alejarse de los asuntos materiales y convertirse en puerta que conduzca a los espirituales y a la sabiduría cósmica que fluye de la fuerza de Cristo como imaginación.

La meditación puede ser un canal de la imaginación que proporcione beneficios espirituales a todos nuestros vehículos de conciencia: Cuerpo químico, cuerpo etérico, cuerpo de deseos, mente y triple espíritu (humano, de vida y divino). A continuación se describen estos cuerpos y las meditaciones que hacen posible su desarrollo.

CUERPO QUÍMICO O DENSO

El cuerpo químico ha de ser trabajado desde fuera antes de que sea capaz de beneficiar al Ego Interno. Los alimentos, los líquidos y el aire puros ayudan a purificarlo y hacen posible el usarlo como un instrumento eficiente en la acción y en la meditación. La libación, como ritual religioso limpiador, puede aún practicarse con moderación por los aspirantes espirituales modernos para limpiar el vehículo físico, tanto por fuera como por dentro. La buena calidad del aire junto con los sólidos químicos, los líquidos y los gases, completan nuestro trabajo de preparar el cuerpo desde fuera para la meditación.

El tener conciencia del propio cuerpo da comienzo al trabajo de dirigir los trabajos alquímicos que tienen lugar en su interior. Junto a la conciencia de la propia respiración, tal como se describe en nuestro anterior artículo, la conciencia sobre cómo relajarnos es una primera etapa importante. Tanto si estamos sentados como tumbados, existen dos elecciones generales posibles para relajarnos: Colapsar, agarrotar, contraer y cristalizar nuestro cuerpo, o expandirlo, extenderlo y liberarlo de obstrucciones. Si le permitimos agarrotarse, posiblemente nos dormiremos y perderemos oportunidades de visiones interiores meditativas. Si lo expandimos, estaremos dando un paso importante hacia el nacimiento de nuestra conciencia de que estamos envueltos en experiencias más allá del plano material.

MEDITACIÓN PARA EL CUERPO QUÍMICO: CONCIENCIA DEL CUERPO

- 1.- Sentarse tranquila y confortablemente; respirar regularmente.
- 2.- Tender a que el cuerpo se expanda y relajar los músculos tensos.
- 3.- Doblar la cabeza hacia adelante, de modo que la sangre fluya hacia el lóbulo frontal, donde está localizada la capacidad humana de pensamiento (eso, por supuesto, cuando estemos sentados).

4.- Imaginar que la sangre fluye en su mayor parte hacia el hemisferio derecho del cerebro, que es el que canaliza las fuerzas creadoras y de imaginación.

5.- Imaginar que un canal despejado una la cabeza y el corazón, y sangre espiritualizada fluyendo por ese canal.

Esta meditación puede utilizarse durante varias sesiones para sensibilizar el cuerpo físico, con miras a futuras vivencias espirituales. Si aparecen espontáneamente imágenes o vivencias, deben explorarse, pero *hay que volver a la conciencia del cuerpo antes de terminar la meditación.*

CUERPO ETÉRICO O VITAL

El cuerpo vital, formado por cuatro éteres, es fácilmente utilizable por el espíritu interno para la meditación alquímica. Los dos éteres inferiores trabajan directamente con el cuerpo químico. Conservación es la palabra clave para purificar los éteres químico y de vida, para que el cuerpo vital se convierta en un instrumento espiritual más efectivo. La conservación incluye los hábitos alimenticios y el empleo puro de la fuerza sexual, relacionada con las responsabilidades familiares. Cuando el vehículo interno está completo y libre, los dos éteres inferiores, junto con el cuerpo químico, serán abandonados por los dos éteres superiores (junto con el cuerpo de deseos, el cuerpo mental y el Ego), que constituyen el Cuerpo del Alma, el vehículo de los mundos internos. Por tanto, las meditaciones para el cuerpo vital deben enfocarse sobre los dos éteres superiores, el de luz y el reflector.

El éter de luz sirve como canal para los cinco sentidos, mientras que el reflector canaliza los hábitos y la memoria. En cuanto a los sentidos, se canalizan al principio a través de la glándula pineal, generalizándose luego, y siendo ahora sensible todo el cuerpo. La relación entre el sentido del tacto y la sensación emocional se tratará más abajo. El oído fue el primer sentido que se nos dio en forma germinal y es el último que nos abandona al morir. Es nuestro sentido más desarrollado, ya que transporta, con gran exactitud, las impresiones del mundo exterior. A medida que vayamos evolucionando, el oído y los otros tres sentidos, se irán extendiendo sobre todo el cuerpo, como ha ocurrido con el tacto.

La vista está fácilmente sujeta a distorsiones, por eso se dan más adelante medidas protectoras con el fin de fomentar imágenes visuales armónicas con la energía de Cristo. Aunque el gusto y el olfato se experimentan menos durante la meditación, sin embargo, son valiosos instrumentos para recibir visiones internas durante la misma. El éter reflector, sede de los hábitos y la memoria, se puede desarrollar concentrándose sobre palabras clave, que se pueden extraer o abstraer de la Filosofía Rosacruz, la Astrología o la Biblia. La concentración sobre palabras clave, no sólo agudiza la memoria, sino que ayuda a desarrollar nuevos hábitos que canalicen nuestra aspiración más elevada y nuestra imaginación.

AURA PROTECTORA

1.- Imaginar un aura, de blanco purísimo, constituida con la energía de Cristo. rodeándonos completamente

2.- Saber con certeza que ningún ser no armonizado con la energía de Cristo podrá penetrar en esta aura protectora.

3.- Anticiparse que, cada vez que se medite, nos van a ocurrir cosas buenas. Como un corredor en la posición de salida, debemos permanecer totalmente tranquilos, pero dispuestos a permitir que esa tranquilidad se convierta en puerta de planos y experiencias espirituales.

MEDITACIÓN PARA EL CUERPO DEL ALMA

1.- Expandir la conciencia del cuerpo como queda descrito arriba o yacer en una posición de expansión y libertad, generalmente, boca arriba.

2.- Rodearse con el aura protectora.

3.- Imaginar que estamos en una pradera que nos es desconocida. Ver la hierba y las flores. Apreciar el color de las flores y del ambiente. Oír los pájaros llamándose, y otros sonidos agradables, como el silbido del viento. Sentir la caricia de la brisa en nuestra piel y en nuestros cabellos. Sentir el suelo bajo nuestros pies. Oler las flores y otros perfumes. Experimentar el sabor que acompaña a uno o más de esos perfumes.

Esta meditación, si se repite con frecuencia, fortifica los éteres sensor y reflector para su uso en los mundos internos. El éter reflector puede fortalecerse, además, recordando sueños durante la meditación o prolongándolos mediante ella.

CUERPO DE DESEOS

El cuerpo de deseos, como los otros cuerpos, consiste en dos regiones mayores y un foco central, que es la Región del Sentimiento de Interés o Indiferencia. La región de la repulsión contiene las pasiones, impresiones y deseos que constituyen las vivencias inferiores que debemos mantener alejadas durante la meditación.. La región de la atracción, contiene los deseos elevados que queremos robustecer: Vida anímica, luz anímica y poder anímico. Meditar sobre los colores o sobre la energía curativa constituyen dos medios muy útiles para transmutar los deseos inferiores en deseos elevados.

Vamos a estudiar la relación entre el sentido del tacto y la sensación emocional:

El sentido del tacto puede describirse como compuesto por tres tipos de experiencias distintas: El sentido externo del tacto, la sensación visceral en el interior del cuerpo, y la sensación cinética muscular. Los psicoterapeutas modernos y un número cada vez mayor de profesionales de la curación física están comprobando que los sentimientos emocionales se almacenan en los órganos y músculos internos. La meditación curativa es uno de los mejores medios para transmutar los deseos inferiores en causas elevadas, siempre que incluya la canalización de energía a través de los músculos internos relajados, y de los órganos. Luego, en este mismo artículo, describiremos una meditación curativa.

La clave para meditar con éxito está en dirigir el sentimiento de indiferencia hacia los pensamientos y deseos intrusos, tal y como se expuso en el artículo anterior,

y dirigir el sentimiento de interés, lejos de los deseos inferiores y hacia metas de interés universal, acción inegoísta y experiencia espiritual.

MEDITACIÓN PARA EL CUERPO DE DESEOS

1.- Experimentar una conciencia expansiva del cuerpo e imaginar el aura protectora ya descrita.

2.- Sentir indiferencia hacia los pensamientos intrusos e interés hacia la próxima experiencia. El interés intenso por la experiencia meditativa, asegurará el que la meditación no se interrumpa por el sueño. La indiferencia se puede activar afirmándonos: "Es importante reflexionar sobre este pensamiento, pero no cuando estoy concentrado y meditando". El interés se activa afirmándonos: "Me esperan maravillosas experiencias y estoy decidido a experimentarlas".

3.- Experimentar el sistema respiratorio etérico primario. Introducir en el cuerpo, "inspirándola" la energía etérica de Cristo, tomándola del aura protectora, empleando el sistema respiratorio primario, empezando por los pies. A medida que la energía de Cristo penetra por los pies y progresa, subiendo por todo el cuerpo hasta la cabeza, examínese cada músculo y cada órgano interno. Adviértanse los músculos u órganos que se resisten a expandirse y relajarse al recibir la energía de Cristo. Vuélvase luego a esos puntos durante la meditación. Lléneseles entonces de energía crística hasta que se relajen o nos den una imagen informándonos de por qué acumulan emociones y qué podemos hacer sobre el particular.

4.- Cuando nuestro cuerpo esté relajado y libre, concentrémonos sobre un color y permitámosle que nos conduzca a lo largo de un viaje simbólico para ilustrarnos acerca de nuestra naturaleza de deseos. Elijamos el color que fue nuestro favorito en la niñez y permitámosle cambiar, si ello ocurre, durante la meditación. Rodeémonos de ese color y sintámoslo con nuestros cinco sentidos. El color será atraído por uno o varios puntos del interior de nuestro cuerpo. Cuando penetre en ellos, recibamos el mensaje que el color nos envíe.

EL CUERPO MENTAL

La mente concreta, formada por materia de la parte inferior del Mundo del Pensamiento, trabaja con formas mentales arquetípicas relativas a la experiencia concreta. Los tonos, la música y los símbolos arquetípicos constituyen útiles instrumentos de meditación para construir la mente.

MEDITACIÓN PARA LA MENTE

1.- Preparémonos física y emocionalmente como queda descrito.

2.- Imaginemos la figura zodiacal de nuestro sol o de nuestro signo ascendente. Llenémoslo de vida etérica, deseo de acción independiente y fuerza mental. Ordenémosle guiarnos en un viaje simbólico. Durante la meditación aprenderemos gradualmente a comunicarnos con la imagen simbólica y a recibir mensajes por uno de los cuatro canales posibles: Ideas, palabras, sensaciones o imágenes visuales:

- a.- Se puede formar en nuestra mente una idea.
- b.- Podemos oír una voz que nos habla desde dentro.
- c.- Podemos sentir una presencia o sensación física aguda, con significado para nosotros.
- d.- Podemos ver una imagen interna, relativa a nosotros.

A veces, el significado y la imagen nos llegan simultáneamente. En otros casos, recibiremos sólo la imagen, de una de las cuatro maneras, durante la meditación, y el significado nos llegará más tarde al ponderar la imagen.

No esperemos grandes milagros al principio pero, poco a poco, si meditamos regularmente, nos sorprenderemos aprendiendo más y más sobre los misterios de la Filosofía Rosacruz, la Astrología y la Biblia, conocimientos que podremos usar cada día, mediante el servicio, para enriquecimiento de nuestras propias vidas y de las de los demás.

Ejemplos de meditaciones, utilizando imágenes arquetípicas útiles para la construcción de la mente concreta:

- *Arquetipos de la Forma*: Figuras geométricas, símbolos, etc.
- *Arquetipos de la vitalidad universal*: Plantas y plantas-símbolos, por ejemplo, la rosa como símbolo del renacimiento.
- *Arquetipos de deseo y emoción*: Animales y animales-símbolos, por ejemplo, los animales del zodiaco.
- *Arquetipos de fuerzas mentales*: Hombres y símbolos de interacción humana, por ejemplo, versículos de la Biblia, parábolas, etc.

EL EGO O TRIPLE ESPÍRITU

El Espíritu Humano, el Espíritu de Vida y el Espíritu Divino que, hasta ahora, son los componentes indiferenciados del Ego, se relacionan de distintas maneras con las siete regiones de los siete mundos. Sin profundizar más, a continuación se exponen palabras-clave que pueden resultar útiles al meditar sobre los efectos del Espíritu actuante en las siete diferentes regiones:

- **ESPÍRITU HUMANO**: Acción deseada específicamente; acción amorosa; acción ordenada, efectiva; acción eficiente; acción impulsiva; acción habitual; acción automática.
- **ESPÍRITU DE VIDA**: Imaginación espiritual, creadora de formas con vida, deseos y pensamientos; imaginación amorosa, creadora de formas con vida y deseos; imaginación adecuada y efectiva, creadora de arquetipos de ideas germinales; poder imaginativo, pensamiento silencioso como sensación; imaginación, memoria, hábitos y sensaciones; imágenes automáticas.
- **ESPÍRITU DIVINO**: Voluntad espiritual; voluntad amorosa; voluntad organizada y efectiva; voluntad eficiente; voluntad fuerte; voluntad habitual; voluntad automática o inconsciente.

CURACIÓN E IMAGINACIÓN

Como se ha dicho arriba, la imaginación , llegará un momento en que reemplazará al deseo como causante de la acción. Dado que la imaginación tiene su origen en el Mundo del Espíritu de Vida, hogar de Cristo, seguir el ejemplo de Cristo será el mejor método para transmutar los deseos inferiores en vida anímica, luz anímica y poder anímico. Cristo nos dijo que predicásemos, enseñásemos y curásemos al enfermo. Curar puede ser el mejor método para canalizar la imaginación y purificar los cuerpos de deseos, tanto del sanado como del sanador.

Cuando Jesucristo fue crucificado, una energía curativa se derramó en los varios cuerpos de nuestro Planeta para proveernos de sustancia mental, emocional y etérica más puras. Recordando la crucifixión, vemos que fue herido en diversas partes del cuerpo: Las manos, los pies, el costado y la cabeza. Los santos ostentan estigmas en esos mismos sitios y el arte religioso sitúa ojos frecuentemente en algunos de ellos, como las palmas de las manos, la frente y la región del pecho, para indicar que esas áreas son como ventanas abiertas a planos espirituales.

No sorprende que los investigadores modernos hayan comprobado que los sanadores espirituales emanan su energía por esos mismos puntos: Las palmas de las manos, las plantas de los pies, el pecho y la cabeza. Las enseñanzas rosacruces recalcan la importancia de un corazón puro como fuente de energía sanadora. Los investigadores han comprobado que, cuando el paciente está ausente, la energía sanadora surge fundamentalmente del plexo solar o región del corazón.

Cuando el paciente está presente, sin embargo, la energía sanadora surge principalmente de las palmas de las manos, pero también de las plantas de los pies y de las mejillas, indicando, quizás, conexión con la laringe. Como aspirantes espirituales podemos convertirnos en más eficientes canales para la energía sanadora, si abrimos conscientemente tales puntos. Y nuestra imaginación es la fuerza capaz de abrir esos canales de sanación.

MEDITACIÓN PARA LA CURACIÓN

- 1.- Preparémonos para meditar como ya se ha expuesto.
- 2.- Con los ojos cerrados, imaginemos una rosacruz frente a nosotros, fuera de nuestro cuerpo y esperando recibir energía curativa para canalizarla hacia los que la necesiten.
- 3.- Canalicemos la energía curativa de nuestro corazón hacia la rosa blanca sobre la cruz. Imaginemos la fuerza curativa claramente como una energía que fluye, o un color, como una luz sanadora pura o como un armonioso tono sanador. Esta corriente curadora puede reforzarse repitiendo las palabras-clave "Amor divino y curación" a cada espiración.
- 4.- Cuando el canal del corazón haya quedado abierto y libre, empezaremos a canalizar energía sanadora desde el corazón hacia las palmas de las manos y desde ellas hasta las puntas finales de los brazos horizontales de la blanca cruz. Continuemos así hasta que los canales hayan quedado abiertos y libres.
- 5.- Canalicemos la energía sanadora desde nuestro corazón hasta las plantas de los pies y, desde ellos, hasta el punto inferior de la cruz. Continuemos así hasta que los canales hayan quedado abiertos y libres.

6.- Canalicemos la energía curadora desde el corazón, a través de la laringe y de las mejillas, hasta el punto situado entre las cejas (el Vigilante Silencioso) y/u otras partes de la cabeza y, desde allí, al brazo superior de la cruz. Abramos y dejemos libre ese canal.

7.- Imaginemos, durante unos minutos, que estamos ayudando a Cristo y que somos Cristos en formación, soportando el peso de la cruz para sanar las enfermedades de la Humanidad del Planeta.

Si esta meditación sanadora la imaginamos vívidamente, veremos que determinados canales son más activos que otros, apenas abiertos. Podemos meditar largo tiempo enviando energía a su través. Puede ocurrir que los canales se abran, casi por sí mismos, en un orden distinto del arriba descrito. También puede ocurrir que se abran en una secuencia rotativa. Cualquier método que nos parezca bueno hemos de desarrollarlo a lo largo de varias meditaciones. La meditación para la curación, tal y como queda aquí descrita, puede ser un medio de convertirse en operario de la viña de Cristo, que un día sostendrá la Tierra y liberará a Cristo de las ligaduras que le sujetan y que aceptó en beneficio nuestro.

- - -