

Concentración, Meditación, Oración

La Concentración, la Meditación y la Oración, son todos esfuerzos del Espíritu del hombre por elevarse por encima, de las simples consideraciones materiales, por comprender la eternidad del todo Bien y por encontrar esa chispa vital del Dios interno que está oculto en todo ser humano.

Uno de los objetos de la concentración para el aspirante en el sendero es ponerse en contacto consciente con los mundos celestes. Para aprender el arte de la concentración debemos poner nuestra atención en un foco y llevar nuestros pensamientos a un punto sobre un objeto o condición única. Debemos comprender que la fuerza de pensamiento es nuestro principal poder y debemos aprender a tener control de él. Esto no se alcanza fácilmente pero aún un intento en esa dirección tendrá su valor. Es imperativo que obtengamos control de nuestros pensamientos, porque sin ese control esta fuerza fluye sin objeto, y nada logra. Cuando hayamos aprendido a concentrarnos sobre cualquier cosa con exclusión de todas las demás, podremos aumentar en esencia mediante la disminución de la masa inútil. Entonces podemos obtener calidad disminuyendo a menudo la excesiva cantidad.

Durante la concentración los sentidos del hombre son aquietados, como si estuvieran en profundo sueño, pero al mismo tiempo el Espíritu permanece dentro del cuerpo en pleno control de todas sus facultades. El aspirante aprende a absorberse a voluntad en cualquier tema. En el libro Misterios Rosacruces se nos dice que es más fácil aprender el arte de la concentración mientras estamos todavía viviendo en el mundo físico. El cuerpo denso es un ancla y un escudo contra las influencias perturbadoras de las volátiles y fluidicas condiciones de los mundos superiores.

Por lo tanto debemos desarrollar la facultad de la concentración en el mundo físico, donde la materia sirve como restricción equilibrante. Cuando hayamos comprendido el valor del arte de la concentración estaremos ansiosos de practicarla diariamente. Max Heindel nos aconseja aprovechamos del tiempo que tenemos que gastar en los tranvías o lugares similares, en los que la mente tiene oportunidad de vagar, y usar este tiempo en concentrarnos sobre un objeto o un ideal. Un ruidoso tranvía, tal vez lleno de pasajeros que se apiñan no parece ser el mejor lugar para practicar la concentración, pero se nos advierte que uno aprende mejor bajo tales condiciones adversas. Entonces, habiendo tenido éxito bajo condiciones difíciles, uno encontrará siempre más fácil concentrar los pensamientos en un solo punto cuando la oportunidad para la concentración sosegada se presenta por sí misma, Como regla, nuestras mentes corrientemente no sostienen un pensamiento suficiente tiempo como para compenetrarse de su naturaleza y completo significado. Obtener el control de los propios pensamientos es una gran proeza; cualquiera que haya dominado esta difícil realización tiene la clave del éxito en cualquier campo a su disposición.

Todos nosotros tenemos a veces la urgente necesidad de enviar pensamientos de ayuda a los demás, pero no importa cuán grande sea nuestro deseo de cumplir con esto, únicamente los pensamientos concentrados tienen la fuerza suficiente para llegar a su destino. Deben ser dirigidos en una sola dirección para hacer que cumplan su objeto, del mismo modo que los rayos del sol, concentrados por medio de una lente de aumento, se encienden y crean un fuego. El aspirante a la vida superior debe aprender a controlar y a dirigir sus pensamientos, y por medio de esfuerzo persistente llegará a la meta, que es la perfecta concentración del pensamiento, a voluntad, en cualquier tiempo.

Pero el método de la concentración es frío método intelectual, y nosotros del Mundo Occidental tenemos que complementarlo usando la meditación y la oración en conexión con él. "Bienaventurado es el hombre que medita cosas buenas." - Eccles. En el Concepto Rosacruz del Cosmos leemos que el aspirante a la vida superior realiza la unión de las naturalezas superior e inferior por medio de la meditación". El aspirante sincero elige temas elevados en sus meditaciones, que le revelan la naturaleza de los mundos superiores, mostrándole la realidad de lo Bueno lo Verdadero y lo Bello. Su meta es siempre seguir las inspiraciones de su propio superior.

La concentración intensa construye una ta de pensamiento viviente, una imagen clara y verdadera. En la meditación aprendemos mucho acerca de esta forma de pensamiento, el ejercicio nos capacita para entrar en su relación con el mundo. En la concentración ponemos toda nuestra atención en un solo tema o idea; en la medita- extraemos todo el conocimiento posible de este tema único. La mente pondera y busca a tientas, siempre llevando porciones agregadas de la Información, obteniéndose por

lo tanto un nuevo significado y nueva comprensión. Este proceso, cuando se adhiere uno a él por algún tiempo, enriquecerá nuestro propio mundo de pensamiento en tal manera que podremos llegar a nuevos campos de conocimiento y obtener allí también nueva comprensión. Todas las verdades espirituales se hacen más claras cuando hemos entendido plenamente una, y las palabras de nuestra boca se hacen más sabias conforme pasa el tiempo.

Cuando meditamos sobre conceptos inspiradores tales como la Sabiduría y Comprensión, y ponderamos el significado y la realidad de estas palabras, nos ponemos en contacto con fuerzas que tienen su hogar en superiores y más puras esferas que la que constituye nuestro alrededor diario. Sabemos que no podemos descuidar nuestros deberes y a menudo debemos vivir en medio del fragor de un mundo activo por causa de la necesaria experiencia. Pero no importa cuales sean las circunstancias, podemos y debemos sacar el tiempo para meditaciones silenciosas diarias. La meditación en silencio es una gran ayuda para obtener el crecimiento anímico. Por medio de esta práctica podemos construir dentro de nosotros mismos un santuario." Podemos construir este TEMPLO VIVIENTE, no hecho de manos, y entrar en él cuando tengamos necesidad de restaurar la armonía que anhelamos.

Mucho se ha escrito acerca de la oración, porque es universal. Desde las más primitivas hasta las más avanzadas razas, todas se dirigen a un Gran Espíritu, a un Ser Supremo con temor y temblor, o con adoración y confianza. El origen divino de cada uno se hace sentir por si mismo, y la chispa divina que está en el hombre anhela reconocer la elevada fuente de todo ser. En el pasado el hombre oró al Dios de la Raza. Le pedía ayudarle a ganar las batallas, aumentar sus rebaños y darle una rica cosecha. Como cristianos oramos por la purificación de nuestra alma y por la elevación de la humanidad.

El hombre se aproxima a Dios en la confesión, la súplica y la adoración, pero menudo siente la necesidad de pedirle sustento material. Con frecuencia nos preguntamos qué cosa debe ser nuestra oración. La respuesta es que "debemos quitarnos la idea de que cada vez que nos acercamos a nuestro Padre Celestial es para pedirle algo." El aspirante sincero nunca pedirá cosas materiales; puede pedir iluminación espiritual, pero cuando se ha alcanzado esa alta meta, la iluminación debe ir usada en asuntos que beneficien a los demás. Cuando nos aproximamos al Trono con alabanza y adoración nos ponemos en el estado receptivo que nos lleva más cerca de nuestro ideal y en el que podemos experimentar un descenso sobre nosotros de la gracia del espíritu, radiante y glorioso. Entonces habremos aprendido directamente que la oración es un poderoso método usado para perfeccionar nuestra capacidad de reconocer la Luz Divina.