

## La Retrospección y la Concentración

Se le dan dos ejercicios específicos al aspirante que está en el Sendero de preparación de la Sabiduría del Mundo occidental a saber: la retrospección y la concentración. Estos dos lo llevan a un desarrollo de la visión y la comprensión espiritual; los dos ejercicios son necesarios para alcanzar un desarrollo completamente equilibrado. La técnica para realizar la visión y comprensión espiritual es la de compeler al cuerpo de deseos a hacer el mismo trabajo dentro del cuerpo denso en un estado despierto, positivo y consciente como normalmente lo hace afuera durante el sueño después de la muerte.

Max Heindel dice que el ejercicio vespertino, la retrospección es el método más eficaz para hacer avanzar al aspirante en el sendero de la realización. Es de primordial importancia para el ocultista intelectual, porque contiene un reconocimiento intuitivo de la verdad y un fervor devocional.

Max Heindel describe la manera de ejecutar el ejercicio como sigue: "Después de acostarse en la noche, se relaja el cuerpo. Esto es muy importante, pues cuando alguna parte del cuerpo está en tensión, la circulación de la sangre está impedida; parte de la sangre está temporalmente atrapada por la presión. Puesto que todo desarrollo espiritual depende de la sangre, un eficiente esfuerzo para el crecimiento anímico no puede hacerse, mientras alguna parte del cuerpo se halla en tensión. Logrando el relajamiento total el aspirante a la vida superior comienza a repasar mentalmente las escenas del día, pero no empieza con los acontecimientos de la mañana para terminar con los de la noche. El los visualiza en orden inverso:

Primero las escenas de la noche, después los acontecimientos de la tarde y por último los de la mañana.

La razón por lo anterior es la siguiente: desde el momento del nacimiento, cuando el bebé respira por primera vez, el aire inspirado por los pulmones lleva una imagen del mundo externo, y puesto que la sangre corre por el ventrículo izquierdo del corazón cada escena de la vida se proyecta en un diminuto átomo allí ubicado. Cada respiración trae consigo nuevas imágenes y así queda grabado en este diminuto átomo-simiente un registro de cada escena y acción de la vida entera, desde la primera respiración hasta el último suspiro. Después de la muerte, estas imágenes constituyen la base de la existencia purgatorial. Bajo las condiciones del mundo espiritual se sufren punzadas de remordimiento increíblemente agudas por cada acto malo que se ha cometido y en esta forma disuade al individuo de persistir en el camino del mal. La intensidad de alegría que se experimenta a causa (le los actos buenos, sirve de aguijón para estimularle al individuo por el sendero de la virtud en vidas futuras.

"Pero en la existencia posterior a la muerte, este panorama de la vida se reproduce en orden inverso a fin de demostrar primero los efectos y después las causas que los generaron de manera que el Espíritu aprende cómo opera la Ley de Causa y Efecto en la vida. Por consiguiente, al aspirante que está bajo la dirección científica de los hermanos Mayores de la Orden Rosacruz, se le enseña del mismo modo a ejecutar su ejercicio vespertino en orden inverso y a juzgarse diariamente a fin de poder escapar el sufrimiento purgatorial después de la muerte.

"Pero entiéndase que un mero repaso maquinal no es de provecho. . . Es el sentimiento de remordimiento, de sincero arrepentimiento por lo cometido, lo que erradica las imágenes del átomo-simiente y lo deja inmaculado.

"El aspirante se empeña por visualizar cada escena con el fin de juzgar sus propias acciones y averiguar si sus palabras dieron a entender el significado deseado o uno erróneo; si exageró o expuso sus relatos a los demás de un modo demasiado débil. Examina su actitud moral relacionada a cada escena. En las comidas, ¿comía para vivir o vivía para comer? Que se juzgue: que se culpe si así lo merece y que se felicite si lo amerita." los aspirantes a veces encuentran difícil permanecer despiertos hasta que hayan terminado el ejercicio. En tales casos, puede permitirse el que es sienten en su cama hasta que les sea posible, más adelante, seguir con el método primeramente aconsejado.

"El valor de la retrospección es enorme, de más alcance de todo lo imaginable. En primer lugar, se realiza el trabajo de restauración y armonización conscientemente y en menos tiempo del que requiere el cuerpo de deseos durante el sueño, haciendo disponible al individuo más tiempo durante la noche para trabajar fuera del cuerpo. En segundo lugar, el aspirante experimenta el Purgatorio y el Primer Cielo cada noche, y así incorpora en el Espíritu, en forma de un sentimiento de rectitud, la esencia de las experiencias del día. De esta manera, evita el Purgatorio después de la muerte y ahorra tiempo en el Primer Cielo; y finalmente, pero no por eso menos importante, habiendo extraído día por día la esencia de las experiencias que hacen el crecimiento anímico y habiéndolas incorporado en el Espíritu,

en realidad está encaminado por vías de desarrollo y de manera de pensar que normalmente son reservadas para vidas futuras

En resumen, los beneficios de la retrospectión son los siguientes:

1. Relajamiento total del cuerpo.
2. Desarrollo de un fervor devocional y un reconocimiento intuitivo de la verdad.
3. El saber de cómo opera la ley de Causa y Efecto.
4. Restauración diaria de la armonía en los diferentes cuerpos con más rapidez de lo normal.
5. Acortamiento del tiempo pasado en el Purgatorio y en el Primer Cielo.
6. Progreso en el desarrollo de su carácter.
7. Control mental, lo cual tiene que ser resultado de un esfuerzo disciplinado de trazar los sucesos del día.

A veces se pregunta si la retrospectión es necesaria cuando el individuo se arrepienta por palabras o acciones indeseables instantáneamente. Parece obvio que no se puede recoger todos los beneficios por arrepentirse durante el día, de acciones indeseables, aun cuando se tenga el tiempo de hacerlo. Desde luego, el hecho de arrepentirse en el mismo instante de perjudicar al prójimo, etc., está muy bien, pero el aspirante sincero no podrá hacer otra cosa. Si hubiera arrepentimiento instantáneo, no habría incentivo para el arrepentimiento verdadero en la noche.

Hay que darse cuenta de que la atención constante a los sucesos del día puede ser perjudicial en vez de beneficioso. En realidad, Max Heindel aconsejó que no se estuviera demasiado ansioso de progresar, ni miedoso ni aprensivo. "Cuando estamos demasiado ansiosos, continuamente rumiando nuestros defectos y haciendo esfuerzos excesivos para erradicarlos; cuando estamos concentrándonos siempre en nosotros mismos para averiguar si estamos creciendo entonces estamos como un muchacho quien planta una semilla y diariamente saca la tierra de las raíces para ver si la semilla está convirtiéndose en planta. Nos damos cuenta de que el muchacho frustra el objeto que quiere lograr, por su malaconsejada ansiedad. Cuando vivimos siempre fijándonos en nosotros mismos y criticando nuestras flaquezas, impedimos el fin que queremos alcanzar y retardamos la realización de nuestras esperanzas. El ejercicio vespertino nos proporciona suficiente oportunidad para criticarnos. El regañarnos todo el día es como si alguien nos estuviera fastidiando continuamente.

El sendero del progreso espiritual es el de la disciplina de si mismo: control de los pensamientos, palabras, sentimientos y acciones. Contra esto se rebela constantemente la naturaleza inferior y propone toda clase de pretextos para impedir su cumplimiento, pero el aspirante listo no les hace caso. Este se da cuenta de que el ejercicio de retrospectión requiere el uso de la voluntad la cual es el aspecto mas elevado del Espíritu para controlar los pensamientos y sentimientos por un periodo de tiempo definido y en secuencia. Por esta razón, y por las otras citadas arriba, la ejecución acertada del ejercicio es una victoria espiritual para el Espíritu, una victoria que aumenta el poder y la fuerza del Yo Superior.

'La concentración, el ejercicio matutino, se ejecuta en la mañana al instante de despertarse. No debe levantarse para abrir las cortinas o para hacer ninguna otra acción innecesaria. Si el cuerpo está cómodo, relajase enseguida y comience a concentrarse. Esto es muy importante puesto que el Espíritu acaba de volver del Mundo de Deseos al momento de despertarse, y en este momento es mas fácil restablecer contacto con dicho Mundo que en cualquier otro momento del día.

"Si el cuerpo está incómodo, el aspirante puede levantarse a hacer sus necesidades, pero mucho de la eficacia de la concentración se pierde con la interrupción.

"Durante el sueño, las corrientes del cuerpo de deseos se mueven, y sus vórtices giran con enorme rapidez. Pero tan pronto como entra al cuerpo denso, sus corrientes y vórtices por poco son atascados por la materia densa y las corrientes nerviosas del cuerpo vital, las que llevan los impulsos al cerebro y del cerebro a todo el cuerpo. El objeto de este ejercicio es el de adormecer el cuerpo denso al mismo nivel de inercia e insensibilidad que tiene durante el sueño, al mismo tiempo que el Espíritu interno está totalmente despierto, alerta y consciente. Así crearnos una condición en la cual los centros de percepción pueden comenzar a girar mientras se encuentran dentro del cuerpo denso.

"La concentración' es una palabra que confunde a muchos y que es significativa para pocos, así que se tratará de aclarar su significado. El diccionario da varias definiciones, todas las cuales aptas para nuestro propósito. Una es 'reunir en un centro'. Otra, de química, es 'reducir a la máxima pureza y potencia, removiendo los elementos sin valor.' Aplicada a nuestro problema. una de las definiciones citadas explica que si reunimos nuestros pensamientos en un centro, en un punto, se aumenta la potencia de ellos, de igual manera que la fuerza de los rayos solares se aumenta cuando un lente de aumento enfoca sus rayos en un punto. Eliminando de la mente, por un momento, todos los demás pensamientos, la fuerza mental entera esta disponible para alcanzar el objetivo o resolver el problema en el cual nos estamos concentrando.

Hay personas que pueden estar tan cautivadas por una lectura que están inconscientes de todo lo demás, y el aspirante a la visión espiritual tendrá que adquirir la facultad de estar igualmente absorto

en la idea en la que está concentrando, para que pueda eliminar de su consciencia el mundo sensorial y prestar su atención completa al mundo espiritual. Al poderlo hacer, él verá la fase espiritual de un objeto o idea iluminada por la luz espiritual, y así obtendrá una comprensión de la naturaleza oculta de las cosas más allá de la imaginación del hombre ordinario.

"Cuando él llega a tal punto de abstracción, los centros de percepción comienzan a girar lentamente dentro del cuerpo denso y así se acomodarán. Con el transcurso del tiempo, esto se hará más marcado y exigirá cada vez menos esfuerzo para ponerlos en acción.

"El tema para la concentración puede ser cualquier noble y elevado ideal, pero de preferencia debe ser tal que lleva al aspirante más allá de lo sensorial, del tiempo y del espacio. No existe fórmula mejor que los cinco primeros versículos del Evangelio según San Juan. Considerándolos como tema, frase por frase, mañana tras mañana, dará al aspirante una comprensión maravillosa del principio del universo y del método de creación - una comprensión mucho mayor que toda ciencia aprendida en libros.

"Después de algún tiempo, cuando el aspirante ha aprendido a mantener firmemente ante su visión mental, por unos cinco minutos, la idea en la cual está concentrando, puede tratar de abandonarla de repente y dejar la mente en blanco. No debe pensar en nada: sencillamente esperar a ver si algo entra en el vacío. Con el tiempo, las escenas del Mundo de deseos llenarán ese vacío. Después de que el aspirante se acostumbre a esto, puede hacer que tal o cual cosa aparezcan ante su visión. Aparecerá y entonces él puede investigarla.

Hay una antigua leyenda que dice que para excavar un tesoro, hay que hacerlo en la tranquilidad de la noche y en silencio absoluto; el pronunciar una sola palabra antes de que el tesoro esté a salvo, inevitablemente lo hará desaparecer. Esta parábola mística se refiere a la búsqueda de la iluminación espiritual. Si se chismea o se cuenta a los demás las experiencias de la concentración, se pierden: no pueden ser transmitidas por palabras y se desvanecerán hasta que, por medio de la meditación, se extraiga de ellas una comprensión completa de las leyes cósmicas sobre las cuales están basadas. Entonces, no se relatará la experiencia misma, pues se comprenderá que ésta no es más que una cáscara que ocultaba la medula valiosa. La ley es de valor universal, y esto se hace evidente enseguida, porque explica hechos de la vida; enseña cómo aprovechar ciertas condiciones así como evitar otras. Al juicio del descubridor, la ley puede divulgarse libremente en favor de la humanidad. Entonces, la experiencia que reveló la ley se verá tal como es: de interés pasajero y desmerecedor de más atención. Por lo tanto, el aspirante debería considerar lo que pasa durante la concentración como sagrado y guardarlo en secreto.

Por ultimo, hay que recordar a todos aquellos quienes están interesados en hacer estos ejercicios espirituales que no llevan mucho beneficio sin ser acompañados por la oración, la meditación y, más que nada, por una vida de pureza y servicio, porque éstas proporcionan el pábulo necesario para la ejecución acertada de La retrospección y concentración. Explicaciones adicionales de todos estos temas pueden hallarse en nuestra literatura.