

CURSO DE MEDITACION

Geoffrey Farthing

Este documento ha sido reproducido de la copia digital de Geoffrey Farthing en 2002 y actualmente se lo puede encontrar en el archivo de documentos de Blavatsky Trust.

El propósito de esta guía es ofrecer algunas sugerencias para ejercicios efectivos y seguros de concentración y meditación. Está mayormente orientado a Coordinadores de grupos y provee material adecuado para cursos introductorios. El material está diseñado en varios niveles, y es suficiente por algunos años. El material del curso y sus procedimientos son clásicos y han sido bien probados y utilizados por individuos y grupos de todo tipo. El curso es principalmente para principiantes y grupos iniciales. Contiene una variedad de ejercicios para hacer que la gente se acostumbre a la práctica meditativa. No tiene como objetivo a los meditadores experimentados y competentes que ya habrán descubierto su propio camino hacia los mundos internos después de haber recibido orientación individual. Este es un curso para aquellos que desean ayuda y estímulo preliminares para iniciarlos en la gran búsqueda del autoconocimiento y la autorrealización.

Traducido por Marcela Pardella

INTRODUCCION

La práctica del desarrollo espiritual requiere necesariamente una acción dual:

Busca el sendero dentro de ti

Busca el sendero avanzando resueltamente

Luz en el Sendero

La concentración y la meditación son las formas de acceder a lo interno. Esto es lo que nos ocupa en este curso. El aspirante debe avanzar con decisión en el mundo. Esto le permite expresar abiertamente lo que fluye, por su búsqueda, desde su ser interno. Este flujo interno debe ser observable. Debe dar a conocer de algún modo lo que ha adquirido. Debe ver las formas y hacer propias sus oportunidades de realización. A pesar de ello, no debería estar demasiado ansioso. Su actividad externa debe ser natural, espontánea.

La reflexión interna constituye un progreso positivo. En gran medida es cuestión de lograr el control sobre nosotros mismos física y mentalmente. Esto debe hacerse, para empezar, durante al menos el período del ejercicio específico que estamos realizando. Más adelante debería ser habitual.

Se ha escrito suficiente cantidad de libros acerca de la Meditación con los que se podrían llenar bibliotecas. Casi todos ellos contienen no solo instrucción acerca de la meditación en sí misma, sino también detalles acerca de las disciplinas usualmente recomendadas para el futuro meditador. Estas disciplinas son tanto físicas como de carácter moral. Las disciplinas físicas están diseñadas para purificar nuestros cuerpos. Al hacerlo, también ejercitamos control sobre nosotros mismos y esto desarrolla la voluntad, siendo ambos importantes en cualquier iniciativa de carácter espiritual. Las disciplinas morales tienen efectos de largo alcance. Afectan el total de nuestras circunstancias en la vida. Demandan honestidad del más alto grado, con los demás y con nosotros mismos. Exigen una actitud correcta en todas nuestras relaciones; amabilidad, consideración, buena voluntad, gentileza, cortesía y altruismo. Aparte de la meditación en sí misma, estas disciplinas son de por sí un compromiso con nosotros mismos pues afectan toda nuestra naturaleza personal.

Para comenzar, la meditación es el entrenamiento de la mente, pero con una diferencia. No es específicamente un entrenamiento de la memoria o un entrenamiento lógico aunque estos pueden ser beneficiados. Es el entrenamiento que requiere concentración, esto es la habilidad de sostener la atención sobre un tema específico por un tiempo prolongado. Es el entrenarse en focalizar la atención consciente con intensidad. Mejo-

ra la atención. Lleva a ampliar la actividad subjetiva y eventualmente, al desarrollo más profundo de los poderes internos del hombre. Esto último está relacionado con el desarrollo evolutivo. La meditación acelera este desarrollo. En los niveles más elevados de desarrollo espiritual el hombre logra que estos poderes *realmente* se manifiesten, esos mismos poderes que están disponibles en *potencia* a través de una relación directa y última con la naturaleza y todos sus poderes internos. Estos poderes se evidencian en los procesos creativos de la naturaleza, en sus actividades cíclicas de construcción de formas que implican el funcionamiento de fuerzas y energías invisibles en el interior de los reinos, subjetivos para nosotros, del ser. Como individuos ordinarios no estamos al tanto de los resultados de la meditación a largo plazo; es mejor saber los alcances de nuestra práctica y cómo puede conducirnos a un estado de poder y consciencia si perseveramos y logramos desarrollar las facultades necesarias mucho más allá de lo que consideramos normal. Este estado trascendental no es alcanzado por la mayoría de nosotros, pero con la práctica podremos disfrutar de suficientes beneficios intermedios como para que la meditación valga la pena.

Al aspirante a meditador se le ofrece, en la literatura mundial sobre el tema, una amplia variedad de métodos que varían desde instrucción detallada en higiene, dieta, postura, oraciones (mantras), ceremonias incluyendo ritos domésticos, hasta concentración, visualización e incluso ejercicios de proyección – a ningún método en absoluto. Se ha dicho que el que puede meditar no necesita método alguno. Lo hace sin saber cómo él entra en “el silencio”.

Al principio, sin embargo, ciertos ejercicios facilitan los procesos del trabajo interno. En primer lugar el cuerpo no debe distraer nuestra atención ni debemos derrochar nuestras energías. Debe permanecer bajo un control razonable. Los aspectos relevantes de las técnicas más comunes aseguran estos efectos. También producen un aquietamiento de las emociones y de nuestra mente usualmente inquieta. El control consciente de la respiración es la forma más efectiva de inducir la quietud corporal e interna. Normalmente se requiere solo durante un período relativamente corto, generalmente de unos minutos, al inicio de cada sesión.

La postura juega un rol importante siempre y cuando nuestras espaldas estén rectas en posición vertical (no horizontal, acostados), puede que para los principiantes los detalles de la postura no sean importantes al punto que la incomodidad no represente una distracción.

El punto acerca de la técnica es aprenderlo hasta que se vuelva automático y luego olvidarlo. Una de las cosas más importantes es no estar conscientes de ello. Debemos mantener toda nuestra atención en el

trabajo pero lo más importante es su calidad. Tal como hemos dicho esto es para lograr el control de la mente y en algún momento trascenderla de manera consciente. Para comprender el proceso debemos considerar la enseñanza teosófica sobre la naturaleza dual de la mente. La llamada mente personal refiere a los aspectos inferiores, y la denominada mente individual a los aspectos superiores. La primera es nuestra mente cotidiana, pero la segunda es nuestra mente espiritual o divina, el asiento de nuestro Ego. Entre ambas está el Antahkarana, que en el hombre no desarrollado es una barrera, pero en el hombre espiritualmente avanzado es un puente entre los dos aspectos de nuestro principio Mental. Este puente debe construirse antes de que los aspectos superiores de la Mente lleguen a estar disponibles para nosotros en la consciencia. Posteriormente ingresamos en un tipo de consciencia completamente diferente de nuestra personalidad habitual.

La creación de este puente se logra: a) viviendo lo más cerca que podamos de una vida ética y b) desvinculándonos conscientemente de todas las formas en las que nuestra mente inferior está acostumbrada a actuar. Para hacer esto, de alguna manera, a través de la práctica, debemos descubrir a nuestro yo como aquello que conoce, que siente o puede estar al tanto de lo que acontece en la mente. Eso no es posible describirlo en palabras. Es aquello que permanece como consciencia pura, el objeto último, cuando todos los objetos de la consciencia son trascendidos. Es el último observador independientemente de cualquier cosa que pueda observar (¡incluso nuestros pensamientos o sentimientos al respecto!). Lo sabemos categóricamente cuando hemos logrado esto. Como principiantes, estamos identificados y usamos solo nuestras mentes inferiores. Desde ese punto de vista, el observador solo puede ser concebido como una idea, noble o única. No podemos CONOCER al observador, solo podemos *serlo* cuando *somos* libres de nuestra mente inferior.

Como hemos dicho, los aspectos inferiores de la Mente se relacionan con la personalidad. El uso y control de la mente es un aspecto, probablemente el más importante, del dominio general de la personalidad. Como aspirantes a meditadores, la obtención de este control es nuestra principal tarea.

Hay tres aspectos en esta fase. El orden de estos factores es relevante: 1) Control, 2) Acondicionamiento y desacondicionamiento, y 3) el uso de la Imaginación.

1) Control

Es obvio que algunas aptitudes son esenciales. Pero hay una gran paradoja en esta fase. Es que la mente debe controlarse hasta que haga lo

que queremos que haga por el tiempo que queramos. Si no queremos que piense o haga algo por su propia voluntad, no lo hará. Este es el estado de calma de la mente. A la vez, paradójicamente, no debe estar inactiva, o sea, no reducida a un estado estático o adormecida. Esto lo podemos hacer mediante un tipo de proceso de bloqueo que detiene la actividad interna (mental) y produce quietud interna, pero este es un estado negativo e infructuoso en el que podemos permanecer indefinidamente con la impresión de que estamos meditando. De hecho, no estamos haciendo nada, excepto tal vez tener un descanso tranquilo. Los Maestros se han referido a este estado como de mero quietismo que es propicio para dormir.

2. Acondicionamiento y Desacondicionamiento

Estos dos procesos van de la mano. Aquí hay otra paradoja. El proceso de condicionamiento es el de la experiencia de vida, lo que se nos ha enseñado, reglas de conducta, etc., que han creado nuestros patrones de pensamiento habituales y reacciones emocionales automáticas, prejuicios e ideas preconcebidas. Todos ellos encierran y confinan a nuestro Espíritu Libre. Son los elementos del carácter que forman los numerosos yoes de nuestras muy complejas personalidades.

El proceso de desacondicionamiento consiste en inyectar, para que la mente trabaje, lo que el Buda llama el recto conocimiento. Este conocimiento es esencialmente de dos tipos y ambos cubren un muy amplio rango; el primero es informativo y da ideas precisas sobre la esencia de la naturaleza, sus procesos y leyes, y sobre nosotros mismos. El segundo es por medio de aforismos, expresiones de Sabiduría de tono devocional. El primer tipo de conocimiento nos da una comprensión y confianza esenciales, lo que nos permite abandonar lentamente los sustitutos de la comprensión y el conocimiento, es decir, nuestras opiniones, puntos de vista y creencias, que se valoran a costa de un gran sacrificio. El segundo tipo funciona de manera casi subconsciente al invocar la respuesta de los niveles superiores de nuestro ser (Mente Superior) de los cuales normalmente, y directamente, no somos conscientes. La respuesta, sin embargo, crece a medida que se desarrolla Antahkarana. Esto inculca una fe verdadera, no ciega. Estamos comenzando a saber que tenemos un *Ser Interno*. Comenzamos a hacer el contacto interno esencial para la autorrealización, el resultado final de toda meditación y aspiración espiritual, para convertirnos en Seres completamente integrados.

3) El uso de la imaginación

Este es el ejercicio o la función de la mente más difícil de explicar en el contexto de la meditación. En primer lugar debemos poder utilizar la capacidad de formar imágenes. Aquí, sin embargo, podemos encontrarnos

con los peligros del mundo ilusorio de las imágenes creadas por nosotros mismos, sus habitantes y su entorno. Una práctica segura es sostener un pensamiento positivo. *Nosotros* decidimos qué imaginamos, en qué áreas vamos a trabajar, y debemos sostener ese objetivo hasta que la mente haga lo que deseamos. Esta es la razón por la cual los ejercicios de visualización ordinarios, como por ejemplo imaginarse en agradables jardines, etc., no son recomendados.

Una de las funciones del entrenamiento espiritual, del cual la meditación es un aspecto, es el cultivo de la personalidad. La mayoría de nosotros le prestamos y hemos prestado, poca atención a este punto. Nos comportamos espontáneamente de acuerdo con nuestras naturalezas y debemos asumir las consecuencias. Derrochamos nuestras energías, reaccionamos a insinuaciones, insultos, etc. Nuestros procesos de pensamiento-emoción se mezclan, hacemos cosas precipitadas, etc., y no hay salud en nosotros. La imaginación es la herramienta poderosa que podemos usar en la meditación para revisar estas debilidades y luego concebir un comportamiento más virtuoso y sabio en las diversas relaciones y circunstancias en las que probablemente nos encontremos. El comportamiento consciente tiene dos aspectos: a) negativo, el control (no lo harás), y b) positivo, el activo (tú debes).

Hay una función más de la imaginación para ser cultivada. Paradójicamente, a la luz de lo que hemos dicho sobre el control positivo, es la facultad de permitir que funcione por sí misma, espontáneamente pero dentro de los límites que establecemos. Esta es el área de la percepción interior y de la creatividad espontánea, de donde provienen nuestros pensamientos o impulsos originales para la acción correcta. Es permitir que nuestra mente inferior en estado de quietud sea impresionada por lo superior. Para muchos de nosotros esto es todo lo que podemos saber, después de años de esfuerzo, acerca de nuestra mente o yo superior. Utilizada de esta manera, la imaginación es una especie de enlace fluido en la apertura del paso entre los dos aspectos de la Mente (Antahkarana).

La meditación es el camino hacia la espiritualidad (misticismo) y el ocultismo propiamente dicho. Los ejercicios utilizados en este curso se basan en las consideraciones anteriores. El viaje interior es un viaje a las profundidades de nuestro ser interno o subjetivo, con nuestra propia consciencia o consciencia como el centro de actividad concentrado. Es, en última instancia, una exploración del SER (Ser Universal) en términos de nuestro propio Ser, (Ser interno o superior). El sello distintivo de la verdadera espiritualidad es la impersonalidad.

A pesar de ello, los estudiantes deben tener muy claro que el Yo Supe-

rior no habla en palabras, o incluso en visiones, aunque estas pueden ser experimentadas y algunas pueden ser espiritualmente significativas. Se expresa en silencio. Su influencia se demuestra en los cambios en nuestra naturaleza y en nuestras acciones. Estos se tornan correctos; están en un todo de acuerdo con nuestro ser. Los dictados de la consciencia ahora influyen en nuestra comprensión y compasión. Simplifica nuestras vidas, o al menos nuestras actitudes. A medida que avanzamos, maduramos de una manera más deseable. Eso constituye el desarrollo espiritual propiamente dicho. En el camino podremos experimentar y desarrollar poderes (particularmente visión psíquica) que pueden parecer extraños y maravillosos. Se nos advierte fuertemente que estos no son espirituales en sí mismos, y que no han de ser cultivados. Tales experiencias deben ser consideradas como meros incidentes en el camino del progreso.

Hay tres elementos principales en la práctica meditativa:

- 1) Relajación, de cuerpo y mente.
- 2) Concentración, control de la mente.
- 3) Elevación de la consciencia (conocimiento correcto e inspiración)

Los siguientes ejercicios se incluyen en estas categorías.

Se debe alentar a los estudiantes a practicar sus ejercicios de concentración y meditación entre sesiones y a leer los libros básicos sobre el tema. A aquellos que deseen iniciar su entrenamiento con seriedad, se les recomienda leer libros como *Raja Yoga, Curso Simplificado y Práctico* de Wallace Slater y *Concentración* de Ernest Wood. Para la inspiración y la elevación de la consciencia, se recomienda la lectura frecuente de libros como el de H.P.B., *Gemas de Oriente, El Bhagavad Gita, La Voz del Silencio, Luz en el Sendero, Viveka Chudamani*, etc. Esto es importante, más aún, esencial para la elevación de la consciencia. En la inspiración que obtenemos de tales libros nuestros esfuerzos en el desarrollo espiritual se vuelven vivos; a través de ellos hacemos un contacto receptivo con los Poderes Cósmicos, los Grandes Seres, los creadores de nuestro Ser.

Algunos Aforismos de importancia:

“El conocimiento es superior a la acción ciega, la meditación al mero conocimiento, la renuncia al fruto de la acción, y la paz sigue a la renuncia.” *Bhagavad Gita*, Cap. 12, V 12.

“En verdad, aquellos que rinden sus acciones a Mí, que reflexionan sobre Mí, me adoran y meditan sólo en Mí sin pensarlo,” ¡Oh Arjuna! Los rescato rápidamente del océano de la vida y la muerte, porque sus mentes están fijadas en Mí”. *Bhagavad Gita*, Cap. 12, V 6.

“Sin concentración, ¡Oh, Poderoso Hombre! la renuncia es difícil Pero el sabio que siempre está meditando en lo Divino, en poco tiempo alcanzará lo Absoluto”. *Bhagavad Gita*, Cap. 5, V 6

“Meditando en lo Divino, teniendo fe en lo Divino, concentrándose en lo Divino y perdiéndose a sí mismos en lo Divino, sus pecados se disuelven en sabiduría, van a donde no hay retorno”. *Bhagavad Gita*, Cap. 5, V 17

“La discriminación correcta no está en quien no puede concentrarse. Sin concentración no puede haber meditación; el que no puede meditar no debe esperar paz; y sin paz, ¿cómo puede alguien esperar felicidad?” *Bhagavad Gita*, Cap. 2, V 6

CONTENIDO DE LAS SESIONES

Cada sesión tiene el material agrupado de la siguiente manera:

PRIMERA ETAPA - . EJERCICIOS INTRODUCTORIOS.

Grupo I. Preliminares y Cierre.

1. Preliminares

Los principiantes deben repetir estos preliminares tantas veces como sea necesario para formar el hábito de hacerlo al comienzo de cada sesión de meditación. El Coordinador debe darles tiempo en cada ocasión, independientemente de si se dan instrucciones de hacerlo o no. Para asegurarse de que se están realizando y para refrescar la memoria de las personas, de vez en cuando se deben dar en forma completa. El Coordinador debe hablar en voz baja pero firme, clara y muy audiblemente. Dé tiempo suficiente para que las instrucciones se lleven a cabo.

(a) Postura:

Acomódense.

Hagan Silencio.

Siéntense en la silla en posición recta.

Siéntense erguidos, con la espalda recta, la frente hacia adelante, la cabeza erguida como si la estiraran desde arriba; sin esfuerzo.

Las manos cruzadas o apoyadas sobre los muslos.

Apoyen totalmente los pies sobre el piso, si les fuera incómodo crucen

los pies.

(b) Focalizar la atención.

Tomen consciencia de dónde se encuentran, de la habitación y de ustedes mismos en esa misma habitación.

Miren hacia el techo, el piso, la pared frente a sí mismos, al...

Sean conscientes de aquello que están viendo.

Sean conscientes de su cuerpo, acomodado en la silla.

(c) Relajación.

Permitan que las tensiones salgan de sus cuerpos.

Sin abandonar la posición, relajen sus músculos; dedos, manos y brazos; los dedos de los pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las nalgas, la espalda y el tronco; los hombros, el cuello, la boca, los ojos, la cara, la frente y la cabeza.

El Coordinador debe revisar esta lista con pausas de 2 o 3 segundos entre cada parte del cuerpo.

Revisen nuevamente todo su cuerpo y relajen las tensiones que puedan haber surgido. Para relajar la tensión, estiren los músculos deliberadamente y luego relájenlos.

(d) Respiración.

(i) Presten atención a su respiración. Observen su profundidad y ritmo. No la alteren; solo obsérvenlos.

(ii) A su propio ritmo ... realicen algunas respiraciones profundas.

Es importante que deje suficiente tiempo para que el grupo inhale y exhale cómodamente.

Inhalen profundamente, por la nariz, no demasiado rápido. Sientan cómo entra el aire fresco y sube por su nariz.

Respiren lentamente, controlen esto (si es necesario) presionen ligeramente la parte posterior de la nariz o la garganta, vacíen la parte inferior de los pulmones.

Respiren --- lentamente.

Respiren --- lentamente.

Al Coordinador: deje tiempo para cuatro o cinco respiraciones profundas.

(iii) Pausa suave - durante 3 o 4 segundos - entre inhalación y exhalación, y exhalación e inhalación.

Manténganse relajados pero sostengan la posición en su silla. Cabeza

muy suavemente levantada.

Mantengan su ritmo respiratorio, con pausas, prestándole atención.

Continúen haciendo esto por un minuto más o menos.

Permitan que su respiración se estabilice a un ritmo suave y normal, tal vez un poco más lento y profundo de lo habitual.

Si aún no lo han hecho, cierren los ojos.

(e) Aquietamiento:

Al Coordinador: a esta altura la clase normalmente estará organizada y tranquila; utilice los ejercicios (ii) y (iii) a continuación solo cuando lo considere necesario.

(i) Relájense internamente.

(ii) Sientan tranquilidad y silencio; permítanse estar tranquilos, en paz.

(iii) Permitan que sus pensamientos se aquieten.

(iv) Si pueden, apártense de sus pensamientos para que puedan tomar consciencia de ellos y observarlos. Luego aquieten su mente y disminuyan su atención sobre ellos.

(f) Toma de consciencia.

Vuélvase interiormente auto conscientes. Comprueben que ustedes mismos son el punto de consciencia hacia el cual toda sensación y experiencia se remite. Sean aquello que CONOCE.

Desde ese punto del SER interno, asuman el control de su cuerpo, sus sentimientos, su mente. Sientan que están en control, gradualmente, fuertemente, suavemente.

Sostengan este control de ustedes mismos por un minuto o dos.

Ahora solo SEAN su consciencia interna – y no piensen.

Al Coordinador: Permita que el grupo haga esto por un minuto o dos.

El ejercicio de auto consciencia citado más arriba es una meditación poderosa. Es beneficiosa en cualquier etapa tal como se lo explicó. Si se utiliza el ejercicio como una meditación en sí misma, el grupo debe sostener el estado de estar en control por unos 3 minutos. Repitan una o dos veces con énfasis, "Solo SEA usted mismo".

2. Cierre.

Luego de cada sesión el grupo debe retornar al estado normal gradualmente.

Coordinador: diga suavemente:

Fin de la sesión ... pausa

Prepárense para retornar al aquí y ahora ... pausa.

Vuélvanse conscientes de su peso sobre la silla, de sus pies en el piso.

Vuélvanse conscientes de sus brazos, sus manos, su cuerpo.

Coordinador: Dará tres golpes suaves sobre la mesa o el brazo de la silla.

Hagan una respiración profunda.

Abran sus ojos y miren a su alrededor. Tomen consciencia de su entorno.

Cuando se haya establecido esta rutina, los tres golpes indicarán que la sesión ha terminado y será la señal para retornar al aquí y al ahora automáticamente.

Luego de cada sesión, se le permitirá al grupo volver en sí por un corto tiempo, digamos aproximadamente un minuto. Durante este corto período deberán estar en silencio. Cuando se reanude la conversación, deberá ser en voz baja, especialmente en la misma sala de meditación. En todos los ejemplos de ejercicios que se hagan a posteriori, se asumirá que la práctica inicial, si él lo considera necesario, se utilizará como una cuestión de rutina teniendo en cuenta el grado de experiencia del grupo.

3. Preliminares acortados y cierre.

Las instrucciones preliminares pueden acortarse según lo considere oportuno antes de cada sesión intermedia. Para acortarlos, después de que el grupo se haya acostumbrado a la rutina, simplemente diga los comandos:

(Ejercicios preliminares) Acomódense, siéntense en la posición de meditación.

Relajen su cuerpo.

Presten atención, al lugar donde están, tomen consciencia del entorno, de ustedes mismos en él.

Presten atención a su respiración.

Tomen consciencia de su ser interno, el asiento o punto de su consciencia. SEAN ese ser. Sólo SEAN ustedes mismos.

Ahora comienzan los ejercicios grupales.

(Cierre) Fin de la sesión (Tres golpes).

Esto es importante y debería hacerse completamente en cada sesión hasta que esté plenamente aprendido y se haya tornado habitual. Cuando en la opinión del Coordinador el procedimiento esté arraigado éste podrá ser acortado.

En caso de que nuevos estudiantes fuesen admitidos en el grupo, deberán ser informados, preferentemente en grupos o individualmente hasta que estén listos para unirse al grupo.

Grupo II. Concentración.

Esta actividad debería continuar en las etapas introductorias y ser utilizada, según lo considere el Coordinador, en las intermedias.

Grupo III. Clásico.

Un elemento de este tipo debe incluirse en todos los períodos introductorios iniciales.

Grupo IV. Fundamentos teosóficos.

Grupo V. Devocional y místico.

Grupo VI. Concientización.

El tiempo no permitirá que el material de los Grupos IV, V y VI, así como del Grupo III, se incluya en una sola sesión, pero se podría incluir algo de uno de estos tres grupos en cada sesión introductoria.

En cada grupo de ejercicios de una sesión debe haber un período de descanso, en silencio, de aproximadamente un minuto. El Coordinador debe implementar esto en cada fase.

A medida que los estudiantes adquieren mayor destreza, algunos de ellos encontrarán estos períodos de descanso de suma importancia. Se sentirán como entrando en el silencio. Esto podría mencionarse a los grupos y se deberán realizar meditaciones silenciosas en las sesiones de la tercera etapa.

Una sesión introductoria de 20 minutos sería así:

	Grupo	Descripción	Duración
a)	I	Preliminares completos	10´
		Descanso	1´
b)	II	Concentración	4´
		Descanso	1´
c)	Cualquiera: III / IV / V	Clásica / Teosófica / Devocional	4´
		Tiempo total	20´

Las sesiones introductorias se dividen premeditadamente en una serie de

períodos cortos, con períodos de descanso y un cambio de tema cada vez. Esto se hace para prevenir el aburrimiento y acostumbrar gradualmente a los estudiantes a la disciplina mental y a períodos de concentración relativamente prolongados. Para algunos, esto puede ser difícil al principio; otros no encontrarán ninguna dificultad en absoluto. Estas clases son para el público y puede asistir cualquier persona.

Al comienzo de la primera y segunda sesiones de la primera etapa, el Coordinador dará una explicación de Raja Yoga (mencionando los otros tipos de yoga) diciendo que incluye varias disciplinas personales, desarrollo del carácter, dieta sátvica, ejercicio físico y entrenamiento de la mente. Este curso está basado principalmente con el entrenamiento de la mente.

SEGUNDA ETAPA. INTERMEDIA.

Grupo I. Preliminares.

En las sesiones intermedias, los estudiantes probablemente ya estén familiarizados con los pasos preliminares. Al comenzar una sesión, el Coordinador puede simplemente decir:

Silencio, por favor, adopten la postura de meditación, tomen consciencia de sí mismos, de su entorno, relajen las tensiones, hagan dos o tres respiraciones profundas, calmen la respiración a un ritmo suave, asuman consciencia de su entorno y ustedes en él.

Permita que tengan tiempo suficiente para esta etapa, uno o dos minutos, luego proceda a ...

Grupo II. Concentración.

Esto debería incluirse a menudo, por un período más largo o más corto, en sesiones intermedias, especialmente durante las primeras. A medida que avanza el curso, se pueden dedicar ocasionalmente para este ejercicio hasta 10 minutos de tiempo.

Grupo III. Clásico.

Grupo IV. Fundamentos teosóficos.

Grupo V. Devocional y místico.

Grupo VI. Elevación de Consciencia.

No deberán seleccionarse más de dos de estos tres grupos de materiales. En las primeras etapas, digamos las primeras ocho a diez sesiones, permi-

ta cinco a siete minutos cada una de acuerdo con el programa de la sesión que se ha organizado. El tiempo disponible dependerá de cuánto tiempo se tome para la concentración.

A medida que avanza la práctica de la Segunda Etapa, digamos que después de siete u ocho sesiones, se deberá seleccionar el material de solo uno de estos Grupos y hacia el final de la serie de sesiones, se le podrá asignar hasta quince minutos. El lapso dedicado dependerá de cuánto tiempo se le ha asignado a la concentración. En ese momento, la práctica de concentración puede haber generado la habilidad de pensar en abstracto; y la guía del Coordinador para inducir pensamientos o lecturas se va reduciendo.

Una muestra inicial de una sesión de la segunda Etapa podría ser:

	Grupo	Descripción	Tiempo
a)	I	Preliminares, breves, sin descanso	1-2´
b)	II	Concentración	5´
		Descanso	1´
c)	Grupo III	Clásico	5´
		Descanso	1´
d)	Cualquiera IV / V / VI	Teosófico/Devocional/Elevación de Consciencia	7´
		Tiempo total	20´

Una muestra intermedia de una sesión de la segunda Etapa podría ser:

	Grupo	Descripción	Tiempo
a)	I	Preliminares, breves, sin descanso	1-2´
b)	II	Concentración	5´
		Descanso	1´
d)	Cualquiera III / IV / V / VI	(con ocasionales inducciones de pensamientos o repetición del material para ejercitar en intervalos)	13´
		Tiempo total	20´

EJERCICIOS DE LA SEGUNDA ETAPA:

Ejercicios sugeridos para Sesiones de un curso de 15 semanas

NUMERO DE LAS SESIONES																
Min.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 PRELIMINARES Grupo I																
2																
3		CONCENTRACION Grupo II														
4											CONCENTRA- CION o CLÁSICA					
5																
6																
7	DESCANSO															
8																
9			CLASICA													
10			Grupo III													
11									DESCANSO							
12																
13	DESCANSO															
14																
15																
16			TEOSOFICO, DEVOCIONAL o ELEVA- CION DE CONSCIENCIA													
17																
18			Grupos IV, V y VI													
19																
20																
CIERRE Grupo I																

TERCERA ETAPA. PRÁCTICA MÁS AVANZADA.

Se considera que los estudiantes de la tercer etapa son aquellos que han realizado aproximadamente hasta 20 sesiones de la primera y segunda eta-

pa en algunas o varias semanas, o que de alguna manera pueden prestar atención a un tema determinado durante al menos algunos minutos sin distraerse.

Los estudiantes de la tercera etapa todavía necesitarán ayuda y estimulación. Los Coordinadores de estos grupos deben tener mucha práctica y ser competentes como los estudiantes.

No se sugiere que haya un Curso de Tercera Etapa como tal. Es importante que las instalaciones para que los estudiantes mediten solos o juntos estén lo más libres de distracciones posibles. En estas sesiones, se aconseja a los estudiantes, al menos en las sesiones anteriores, que utilicen la literatura apropiada, por ejemplo, el *Bhagavad Gita*, como pensamiento semilla e inspiración. A continuación tan sólo el silencio puede resultar de lo más gratificante.

Como se dijo al principio, este curso no está ideado para el meditador maduro que tiene una práctica asidua. Es para aquellos que aún necesitan orientación y el estímulo de un grupo.

Para los grupos de la tercera Etapa es muy valiosa la presencia de un Coordinador que inicie y finalice formalmente las sesiones. El Coordinador actúa aún en silencio como un foco de actividad, un centro de dirección, facilitando la coherencia del grupo y la constancia individual; esta figura es necesaria en las sesiones para continuar con la misma tónica.

Al Coordinador: deberá advertir a los estudiantes que no se sobreestimen; pasar por períodos de meditación relativamente largos sin hacer prácticamente nada pues estarían simplemente perdiendo el tiempo.

Ocasionalmente, deberá recordarle al grupo la razón fundamental y el propósito primordial de la meditación, que es hacer contacto en la consciencia con su propio Ser Superior. (En lenguaje religioso, con Dios). Las meditaciones en este curso no tienen como objetivo el desarrollo de siddhis o poderes inferiores.

Si se lo requiere, proporcione al grupo un tema para la sesión. Puede ser en forma oral o escrita.

Si el pensamiento semilla se expone oralmente, sería bueno para el grupo que se repitiera ocasionalmente o bien que algunos pensamientos se utilicen sirviendo de estímulo al propósito de la meditación. Esto debe hacerse con un sentido claro de lo que está haciendo el grupo y solo lo puede hacer satisfactoriamente un meditador experimentado. Es importante no causar distracción dando demasiadas indicaciones.

Recuerde lo que se dijo previamente sobre los períodos de descanso. Durante estos recesos, algunos estudiantes, cuando no están haciendo ningún

esfuerzo, entran en el silencio. Esto parece ser una reacción a sus esfuerzos anteriores. Se debe permitir que los períodos de silencio, de duración variable, den lugar o permitan la experiencia de esta paz. El Coordinador podrá comentar acerca de esta experiencia, si se le consulta. Al finalizar dará su opinión sobre el tema.

Cada sesión tiene una duración de veinte a treinta minutos; los grupos dispondrán de este tiempo según sea más conveniente. Los estudiantes individuales pueden solicitar la ayuda del Coordinador sobre el trabajo y recibir orientación sobre cómo meditar durante estas sesiones. El Coordinador debe ser competente y estar dispuesto a escuchar y orientar. Generalmente será meditando sobre el tema establecido. Un consejo importante es volver a llamar la atención sobre el tema cada vez que se distraigan. Sin embargo, debe ser cuidadoso en la selección de material pues no todos los libros o colecciones de aforismos de carácter espiritual están correctamente escritos (teosóficamente), recomendamos utilizar buenas traducciones de los libros recomendados para el material semilla.

Nunca trate de describir el objeto o los resultados de la meditación en términos específicos. Cada meditador debe encontrar su propia interpretación.

Para los grupos de la tercera Etapa, los temas para las sesiones se pueden elegir entre el material más abstracto de los Grupos III, IV, V y VI o, se puede optar por cualquier material adecuado que el Coordinador considere que interese al grupo. Se podrán ofrecer algunas alternativas.

Ocasionalmente el grupo puede apreciar una meditación guiada. Los Coordinadores deberían ofrecerla de vez en cuando. Se recomienda que el material a utilizar permita la elevación de la consciencia. Esto es un intento de alcanzar y responder a los niveles más altos. Se puede lograr sugiriendo esa elevación de la consciencia o mediante la invocación del Yo Superior, de Dios, de Krishna, etc. Este tipo de meditación requiere la invocación de la luz o el poder de los reinos espirituales; luego inducir a que los meditadores se vean a sí mismos como canales para distribuir esa luz a individuos específicos, a su ciudad, a su país, incluso a otros países, y luego a todo el mundo.

Algunas ideas correctas para los estudiantes de la tercera Etapa.

- 1) Afirme la idea del Yo Superior. Refuerce con todo su corazón esa idea, luego tenga fe en la naturaleza y en el poder y la relación indestructible del Ego, individualmente, íntimamente.
- 2) Silencie la mente y permita que la consciencia se libere de los intereses y preocupaciones del yo personal. Los procesos liberadores del altruismo pueden comenzar a aparecer. Puede surgir una preocupación genuina, pero sin apego personal, por el bienestar de los demás. Esto promueve el pro-

ceso de liberación (liberación psicológica) que permite que la consciencia ascienda a los planos impersonales superiores. Esta liberación se alcanza solo después de que la mente y los deseos se encuentran serenos; luego se puede sostener la atención única sobre la consciencia, suavemente, sin esfuerzo, en un estado de expectativa.

3) El intento de hacer contacto consciente con nuestra Divinidad interior (Ego) se realiza a través de la mente y en el corazón. A través de la mente significa primero aceptar esta idea, luego con convicción interna permitir la elevación de la consciencia a través de todas las ideas (conceptos de la mente) hacia la Realidad Última. En el corazón significa que lo primero que es esencial para este esfuerzo es el deseo, el sentimiento urgente, que debe concretarse. Esto inculca la actitud apropiada de respeto, devoción y fe completa de que ese logro es posible. La voluntad de lograrlo nace de un fuerte deseo, que proporciona la fuerza motriz para superar la inercia inicial. La Voluntad soberana entonces sostiene el esfuerzo. El sentimiento correcto y la aspiración son la guía segura para el método acertado.

4) Para los estudiantes de la tercera etapa, la duración de las sesiones se puede aumentar a 30 minutos o más.

Guía del Curso para Coordinadores.

1) Los Coordinadores deben estar familiarizados con el razonamiento de la meditación como se describe en la Introducción y saber al menos algunas de las numerosas técnicas que se enseñan. Deben tener conocimiento de los libros más populares sobre el tema, por ejemplo, los de Ernest Wood, Christmas Humphreys, Mouni Sadhu, Wallace Slater, A. Gardner, etc. Estos textos generan confianza y ayudan a que las sesiones sean más efectivas.

Los Coordinadores también deben tener afinidad con el grupo que dirigen, si es posible reuniéndose con los miembros del grupo antes y después de las sesiones.

2) Los Coordinadores deben estar familiarizados con la forma y el contenido de las sesiones que deben dirigir. Si las instrucciones o el material de meditación sólo se leen al grupo a medida que avanzan los ejercicios, el trabajo muere. Esto no significa que las notas y otros materiales escritos no se puedan usar, pero el Coordinador debe estar familiarizado con ellos, y debe conocer su significado y sentimiento de antemano.

Las selecciones del material para componer una sesión deben hacerse, aprenderse y ensayarse antes de las sesiones.

No trate de hacer mucho trabajo en una sola sesión. Vaya despacio, tome tiempo. Ningún ejercicio de meditación puede ser apresurado, algunos llevan mucho tiempo.

3) Los ejercicios se dividen en tres categorías principales:

- i) Primera Etapa, introductoria.
- ii) Segunda Etapa, Intermedia.
- iii) Tercera Etapa. Práctica Más Avanzada.

4) El material está en seis grupos de la siguiente manera:

Grupo I. Preliminares y Cierre.

Esta es una instrucción detallada en las prácticas preliminares tradicionales al comienzo y al final de cada sesión.

Incluyen asumir una postura correcta, relajarse y respirar para calmar el cuerpo y para reflexionar sobre emociones y pensamientos; esto lleva a un estado de comodidad, tranquilidad, relajación, concentración y meditación. Al finalizar la sesión, se regresa a la consciencia del cuerpo y del entorno normal.

Se debe desalentar la conversación que distrae tanto antes como después de las sesiones.

Grupo II. Concentración.

Esto comprende la práctica en la concentración: a) en objetos físicos (reales), b) en impresiones recordadas de objetos reales y c) en cosas o situaciones imaginarias que incluyen, por ejemplo, cualidades de las cosas, atributos de carácter, etc.

Grupo III. “Clásico”:

Material de meditación sobre:

- (a) el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la relación con cada uno con ellos;
- (b) los elementos de carácter, nuestros defectos y deficiencias personales;
- (c) la naturaleza de las cosas existentes, los elementos clásicos, etc., por ej. Tierra, Agua, Aire, Fuego;
- (d) el propio yo, el Sí mismo, la consciencia, la propia consciencia y la naturaleza del ser subjetivo.

Grupo IV. Teosófico (Información)

Material sobre las enseñanzas teosóficas fundamentales: Unidad, Ley, Evolución, la esencia de la Naturaleza, Poder y Energía, Espíritu y Materia, Tiempo y Espacio; todo esto en relación con nosotros mismos.

Grupo V. Devocional y Místico.

Este material del tipo devocional (bhakti) es en el que se intenta sentir la relación de uno mismo con los otros Seres del Cosmos. También incluye material ilustrativo y nos invita a la acción correcta (karma). Intenta percibir la interdependencia y la interrelación de todos y todo en el Universo (lo que afecta a uno afecta a todos) y el efecto del funcionamiento de la ley en asuntos personales individuales.

Grupo VI. Elevación de consciencia del grupo.

El material del Grupo V permite la elevación de la consciencia. Aún así, se han reunido algunos artículos más específicos en el Grupo V. Se incluyen material de orientación, instrucción e inspiración. Vidas de los Santos, los Seres iluminados.

5) El material anterior constituye el contenido de las sesiones y debe seleccionarse según sea apropiado para el grupo y según el tiempo disponible. Algunos de los textos o pasajes de los Grupos V y VI se pueden leer como material para reflexionar entre sesiones. Es útil preparar y distribuirlo con ese propósito.

Importante: los Coordinadores deben familiarizarse con lo que van a presentar al grupo antes de cada sesión, es decir, la disposición del material y su contenido.

6) Los estudiantes que asisten a las sesiones introductorias de la primera etapa deben, si lo desean, ser admitidos en las sesiones intermedias de la segunda etapa. Generalmente no hay una diferencia significativa entre las Etapas, especialmente cuando los estudiantes se han familiarizado con las técnicas.

Se sugiere que los estudiantes no realicen más de dos sesiones de veinte minutos consecutivas ya sea de la Etapa uno o Etapa dos.

7) Los estudiantes deben reunirse cinco minutos antes de sus sesiones. Es aconsejable que el Coordinador se reúna y hable durante este tiempo. Después de una sesión, es deseable que los estudiantes, particularmente aquellos en las sesiones introductorias, se reúnan para hablar entre ellos o con su Coordinador. Cualquier problema que surja, o las críticas al material o la conducción de la sesión, se pueden tratar, y cualquier falla en la conducción o sugerencias para mejorar el contenido o la conducción de las sesiones se anotarán cuidadosamente. El Coordinador no siempre puede saber cómo se está recibiendo su instrucción. Se ha detectado que hay un valor real en tratar formalmente estos puntos después de las sesiones antes de que el grupo se retire.

8) Los Coordinadores siempre deben estar alertas a los requerimientos del grupo. Deben mantenerse “en sintonía” con él, y también observar si es el momento adecuado para dar descanso o bien cambiar los ejercicios a pesar

del programa pre establecido.

9) Los Coordinadores deben dar sus instrucciones al grupo de manera clara, con confianza y dar tiempo para que se lleve a cabo la instrucción. Las instrucciones o el material generalmente se deben repetir, a intervalos apropiados, especialmente en los ejercicios más largos. Consideren esto como una sugerencia sensata.

Al repartir material o leerlo, hablen claramente y con naturalidad y, sobre todo, de forma audible. No entreguen más de lo que el grupo puede asimilar fácilmente a la vez. Sean imaginativos y ayuden a su grupo. Sólo pueden hacerlo bien después de haber meditado grupalmente durante mucho tiempo.

10) Anticipen al grupo al comienzo qué tipo de ejercicios abarcará la sesión, por ejemplo, 10 minutos. Preliminares, 1 min. Descanso, 5 min. Clásica, 1 min. Descanso, 5 min. Devocional, luego cierre.

Al final de cada ejercicio, excepto los preliminares, digan al grupo: este ejercicio ha finalizado; dejen pasar un tiempo breve, luego digan:

Descansen por un minuto; no haga ningún esfuerzo, mantengan su posición y permanezcan en silencio pero relajados.

Cuando los estudiantes estén familiarizados con esta orden, solo digan:

Descansen por un minuto o simplemente, descansen.

No olvide finalizar primero el ejercicio anterior.

11) Composición de las sesiones. Se proporciona una composición de la muestra, con los tiempos de cada ejercicio, para una sesión típica de la primera etapa y para las sesiones de la segunda etapa temprana y posterior.

Se recomienda que se use un programa de sesiones, al menos como un esquema general, con los tiempos de ejercicio que se muestran (ver diagrama) para las primeras 15 sesiones. Este programa introduce un cambio, que comienza aproximadamente en la sesión 8, de dos a tres ejercicios por sesión (aparte de los preliminares), lo que aumenta el tiempo para cada ejercicio. El tiempo de la sesión puede depender de la cantidad de nuevos estudiantes que se hayan integrado. Los ejercicios más largos son generalmente para los estudiantes más avanzados. Los menos avanzados pueden perder concentración y no ser efectivos.

Para una segunda serie de 15 sesiones, suponiendo que nuevas personas se unan al curso, se debe conservar la asignación de tiempo a los diversos ejercicios para la Primera Etapa. Para una segunda serie de sesiones de la Segunda Etapa, y suponiendo que se están uniendo estudiantes con practica previa, la asignación de tiempo puede ser similar a la de las sesiones posteriores que se muestran en la segunda tabla. Sin embargo, si los

estudiantes nuevos se unen al curso, difícilmente se podrán usar los ejercicios más largos. La variación en el tiempo asignado a los ejercicios y su contenido dependerá de las condiciones personales del grupo para seguir concentrándose. El Coordinador debe ver que los períodos sin estímulos no se prolonguen demasiado. Puede saber esto preguntando a los miembros del grupo después de las sesiones. Todo lo mencionado pretende orientar el trabajo. No hay reglas fijas.

En general, se encontrará que el tiempo óptimo para una sesión es de 20 a 25 minutos, pero con estudiantes experimentados esto puede extenderse a 30 minutos o incluso más. Una indicación de que las sesiones se están volviendo demasiado largas es cuando comienza la inquietud en los asistentes.

Estas observaciones no pueden aplicarse a los cortos períodos de “meditación” en las Escuelas de Verano, etc. porque no hay tiempo suficiente. La práctica común es leer un pasaje adecuado o establecer un tema para reflexionar. Esos períodos cortos sólo crean un ambiente o una atmósfera.

12) Selección de material. Esto queda a criterio del Coordinador, pero se recomienda que se haga con el material del Grupo proporcionado con este Curso, en cualquier caso durante las primeras 15 sesiones de la Primera y Segunda Etapa.

Si el Coordinador decide utilizar su criterio para la elección del material, se recomienda que use material familiar, concreto u ordinario subjetivo para las primeras sesiones.

La asignación de tiempo entre los Grupos I y II, como se indica en las tablas, generalmente debe respetarse, pero entre los Grupos III y VI no es verdaderamente importante. Las sesiones deben planificarse de manera que durante el curso se use una cantidad razonablemente igual de cada material del Grupo. Al usar parte del material del Grupo III (Clásico), haga una serie de 3 o 4 sesiones consecutivas: en cada una de las 3 sesiones sucesivas, una sobre el cuerpo, una sobre la emoción y otra sobre el pensamiento; o 4 sesiones sobre los Elementos, una sobre la Tierra, otra sobre el Agua, otra sobre el Aire y otra sobre el Fuego. En la preparación de una sesión debe apuntarse un equilibrio entre el material de los Grupos.

Cuando varios Coordinadores se unen para conducir un curso, deben organizar y seleccionar el material, para no repetir los mismos ejercicios con demasiada frecuencia, a menos que esto se haga a propósito y se lo informe al grupo.

13) Se advierte a los Coordinadores que no deben intentar asumir el papel de instructores, maestros o gurús, y los estudiantes deben ser desalentados a considerarlos como tales. ■