

Dar a conocer la meditación con pensamiento simiente

Si usted conoce o pertenece a un grupo de meditación que se reúne regularmente, quizás surja la oportunidad de explorar diferentes técnicas de meditación. En ese contexto, si hay una invitación a hacer una presentación sobre la meditación con pensamiento simiente, este texto y delineamiento pueden ser utilizados para dar a conocer la meditación con pensamiento simiente a quienes no estén familiarizados con este enfoque:

La meditación con pensamiento simiente es un tipo de meditación creativa o espiritual cuyo propósito principal es el servicio en vez de la relajación o terapia. La eficacia de esta forma de meditación depende del alineamiento, el pensar concentrado y la intención. Es mejor que la meditación sea breve, concentrada y dinámica. Durante la meditación de grupo siéntese con las palmas de las manos hacia abajo, sobre las rodillas, y los pies separados. Así, la energía puede ser libremente irradiada para uso del grupo. Es importante seguir el delineamiento atentamente y no dejar que la mente nos distraiga con otros pensamientos, por muy interesantes que puedan parecer.

Hay seis etapas comunes aplicables a cualquier secuencia de meditación:

1. *Alineamiento*

El alineamiento es crucial para poder crear un canal claro, sin distorsiones, que facilite el flujo de energía. En la primera parte del alineamiento nos ocupamos de las condiciones físicas: adoptar una posición cómoda, pero permaneciendo alerta y con la mente enfocada. Con los ojos cerrados, visualizar el cuerpo físico relajado, vital y estable, compenetrado por el cuerpo vital o etérico, que se extiende entre dos y cinco centímetros por fuera del físico; luego sigue el cuerpo astral o emocional, el cual análogamente interpenetra el cuerpo físico-etérico y se extiende más allá de él, envolviendo a la persona como un ovoide; de la misma manera, sigue el cuerpo mental, que puede ser visto como una esfera de luz que rodea y compenetra los otros cuerpos, extendiéndose más allá de ellos. Los tres vehículos se mantienen en alineamiento con el Alma Incluyente o Yo Superior.

2. *Concentración / Afirmación*

El control y la focalización de la mente son esenciales, por lo que es importante que nuestros problemas personales sean dejados a un lado. La meditación es, antes que nada, un ejercicio de concentración en el plano mental. Tratar de concentrarse sobre el proceso sin dejar que la mente divague. Con esta fase desarrollamos la capacidad de la mente de concentrarse sobre una imagen, idea o tema.

3. *Meditación Reflexiva*

La meditación creativa es un proceso mediante el cual se sostiene de manera controlada la actividad y la atención mental. En cada meditación hacemos uso de un pensamiento simiente especialmente formulado para la reflexión. La dirección particular de la reflexión sobre el pensamiento simiente, su desarrollo y expansión, se deja enteramente a discreción y discriminación individual, pero es importante recalcar que el pensamiento simiente no debe repetirse como un mantra. En vez, debe ser desarrollado pensando a sus implicaciones y significado.

Es mejor iniciar con un pensamiento simiente corto, por ejemplo «Una Vida Benéfica impregna toda la existencia». Considerarlo en relación a uno mismo, al trabajo, al grupo, la nación y la humanidad en su totalidad, y luego volver a considerarlo en relación a uno mismo como agente creador. Una reflexión de este tipo puede dar lugar a una cierta comprensión del significado que yace detrás de las palabras y ayudarnos a comprender el funcionamiento de la mente, el modo en el cual colabora o se niega a colaborar. Este trabajo puede también permitirnos observar nuestra capacidad para dirigir la mente en modo que el *Alma* pueda utilizarla para guiarnos en el plano externo. Desarrollar el pensamiento simiente de una manera impersonal, sin sobrepasar los propios límites y capacidad de concentración.

4. *Meditación Receptiva (o Contemplación)*

Después de pensar activamente con la mente, por lo general hay un período de receptividad durante el cual nos mantenemos en expectación serena de revelaciones o intuiciones nuevas que puedan emerger.

5. *Invocación*

Aquellos dispuestos a ayudar a la humanidad pueden hacerlo sólo en respuesta a nuestra petición, por lo que es nuestro deber invocar Su ayuda por el bien mayor de la humanidad. En esta fase podemos utilizar La Gran Invocación u otra plegaria invocadora apropiada.

6. *Radiación*

Una vez que hemos generado energía a través de la meditación, la irradiamos manteniendo el objetivo del servicio, entonamos el OM, e irradiamos la energía a través del centro Ajna.