

# CONSEJOS PARA EL TRABAJO ESOTÉRICO

## Meditación con pensamiento simiente

---

La meditación diaria es una parte fundamental de nuestra práctica como discípulos si realmente queremos avanzar en el camino espiritual. Aunque hay muchos tipos de meditación, lo que todos tienen en común es el objetivo de controlar los tres vehículos inferiores de la personalidad con el fin de alcanzar el objetivo final de estabilizar nuestra conciencia en el más alto nivel de conciencia posible. Ser capaz de mantener esta conciencia elevada a voluntad nos permite contactar los recursos de nuestro verdadero Ser y ayudarnos a ser lo que realmente somos, y con el tiempo proporcionará un contacto fiable con el Alma – nuestro verdadero Maestro en este viaje espiritual.

La práctica de la meditación que utilizamos en la Escuela de Estudios Esotéricos es la meditación con pensamiento simiente. Esta forma de meditación es particularmente adecuada como método para desarrollar el cuerpo mental y como ampliación de nuestra capacidad de comunicación en el mundo objetivo y subjetivo. En este tipo de meditación se utiliza un pasaje inspirador de los estudios (una frase o una serie de frases) y se enfoca la mente sobre el mismo con el objetivo de penetrar en el mundo de significados, el “Alma” del pensamiento simiente. Los beneficios de este tipo de meditación son dos.

En primer lugar, se aprende cómo controlar el cuerpo mental, que es nuestro punto de acceso al Alma. Al seleccionar un pensamiento simiente inspirador y concentrarse en sus palabras y en su significado más profundo, ponemos la mente en un nivel de vibración que es más receptivo a las energías del Alma. También estamos dando a la mente algo en qué concentrarse, entrenándola a regularse, a “ir más despacio”. Este enfoque hace que sea más fácil dejar de lado pensamientos extemporáneos e irrelevantes y ayuda a regular la energía de la mente, reducir la actividad continua, automática y sin sentido y dirigirla hacia una tarea más elevada. De esta forma fortalecemos nuestra capacidad para concentrarnos y pensar con mayor claridad y en un solo punto. A medida que ganamos facilidad con esta técnica, descubrimos la importancia de elegir conscientemente nuestros pensamientos en lugar de ser controlados por formas mentales automáticamente. Esta práctica de elegir conscientemente nuestros pensamientos también nos ayudará a elegir y controlar nuestras emociones conscientemente.

En segundo lugar, mientras consideramos el pensamiento simiente profundamente en nuestra conciencia y elaboramos sus implicaciones, estamos entrenando la mente a mirar más allá de la superficie de las cosas y descubrir el mundo del significado. A medida que los significados más profundos del pensamiento simiente comienzan a emerger, tienen el poder de transformar de manera gradual y sutilmente nuestras actitudes mentales habituales hacia un estado mental más positivo. Esto conduce a una mayor comprensión de sí mismo, a la capacidad de estar en el presente y a desapegarnos de nuestras preocupaciones habituales con el pasado y el futuro. En definitiva, este trabajo conduce a la transformación de nuestra personalidad a través del cultivo de las cualidades del Alma, como por ejemplo la paciencia, la tolerancia, la aceptación y la compasión. También aprendemos cómo hacer descender formas mentales abstractas en una forma concreta para expresar lo que puede parecer ser inefable, para crear formas de pensamiento prácticas y manifestarlas en el plano físico.

La clave del éxito en este tipo de meditación está en la participación *activa* del cuerpo mental, no permitir que se convierta en un receptáculo pasivo. En un proceso activo usamos la mente como una herramienta para analizar el pensamiento simiente, en busca de conexiones a significados más profundos, utilizando analogías, y teniendo en cuenta las aplicaciones prácticas. Es también un compromiso activo con el Alma, ya que comunicamos con el Alma tan activamente como lo haríamos en una conversación con un amigo.

A medida que buscamos significados más profundos detrás de un pensamiento simiente en particular, la mente, naturalmente, formulará muchas observaciones superficiales y se distraerá, al menos al inicio. Es importante atravesar esta fase y no permanecer allí. El cuerpo mental tiene que acostumbrarse a trabajar con el pensamiento a niveles profundos para así desarrollar fuerza y flexibilidad; de lo contrario, la mente se contentará con contenidos comunes e ideas fijas y no desarrollará la capacidad de reflexionar en profundidad. Quienes no saben reflexionar por sí mismos tienden a aceptar pasivamente la información que les llega de los demás, sean amigos, familiares o medios de comunicación.

Para darle al cuerpo mental un buen entrenamiento, la sugerencia es trabajar con el mismo pensamiento simiente diariamente durante algunas semanas (preferiblemente por la mañana, cuando nuestras mentes están más frescas y no en la noche, pues podría alterar el ciclo del sueño). Durante los primeros días de trabajo con el pensamiento simiente, mientras todavía nos es nuevo, podemos encontrar mayor facilidad a mantener una reflexión activa, pero luego el trabajo se hace más arduo a medida que entramos en esferas cada vez más profundas. Cada día nos acercamos al pensamiento simiente de nuevo y, si prestamos atención, observaremos que lo hacemos desde una perspectiva ligeramente diferente. Algunos días parecerá que estamos caminando por un desierto en medio de la noche, otros días descubriremos un oasis iluminado de nuevos conocimientos.

También podremos observar que a veces nos acercamos al pensamiento simiente desde el cuerpo emocional en vez del cuerpo mental. “Sentimos” el pensamiento simiente y respondemos a su atractivo emocional. Esta es una experiencia normal cuando estamos empezando a aprender a meditar con un pensamiento simiente, y el cuerpo emocional sin duda puede ayudarnos a evocar pensamientos en el cuerpo mental. Sin embargo, debemos persistir con el enfoque mental, y esta perseverancia a través de los tiempos difíciles no sólo fortalecerá “los músculos” mentales y nuestra fuerza de voluntad, sino que también será una prueba de nuestra intención de construir y expandir nuestra conexión con el Alma. El Alma no va a hacer nuestro trabajo, debemos hacerlo nosotros mismos. Sin embargo, el Alma sí está dispuesta a encontrarnos a mitad del camino. Una sugerencia para atravesar los períodos de mayor aridez es mantener el pensamiento simiente a la luz del Alma y con confianza aguardar que el Alma libere su sabiduría.

Al igual que con cualquier proceso orgánico, nuestra meditación diaria pasa por diferentes niveles, y desarrollamos un ritmo similar a la inhalación y la exhalación. En una primera fase de la meditación diaria *creamos activamente* formas mentales, en otra somos *activamente receptivos*. Esto significa que estamos alerta y conscientes de nuestro alineamiento con el Alma; en esta fase hemos llegado a un punto elevado de identificación consciente con el significado del pensamiento simiente, y permanecemos en un estado de invocación consciente y dinámica.

En esta etapa – la meditación receptiva – utilizamos la voluntad para mantener nuestra conexión con el Alma, y nuestra actitud es de apertura y disposición a recibir lo que nos llega. Lo que nos llega, sin embargo, no necesariamente será en forma de palabras o ideas claras. Puede ser la recepción de una energía sutil, y los efectos de esta energía pueden ponerse de manifiesto en modo diferido. Las ideas pueden llegarnos más tarde durante el día o manifestarse de forma simbólica en nuestros sueños. Podemos imaginar el proceso de invocación y evocación como si recibiésemos una transmisión “comprimida” que puede no ser “legible” hasta más adelante, cuando el cerebro haya tenido la oportunidad de procesar y “desplegar” el mensaje.

La verdadera meditación es una interacción activa consciente entre el cuerpo mental y el Alma en la que perdemos todo sentido del yo inferior y devenimos el Yo Superior, el Alma: pensamos, actuamos y nos enfrentamos a los desafíos de la vida diaria *como* el Alma.