

CONFERENCIA DEL MAESTRO
OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

CÓMO CONCENTRARSE

3 de abril de 1958

Queridos hermanos y hermanas, voy a intentar hablarles sobre la meditación.

Por la mañana, es muy importante que la meditación y la concentración sean realizadas como es preciso. Me parece que no se tiene una claridad suficiente para saber cómo hacerlo y, sin embargo, todo el día depende de ese momento de la mañana. Si han estado perfectamente concentrados y han puesto en funcionamiento ciertos centros, estarán en un buen estado durante todo el día. De lo contrario, nada funcionará como es debido.

Ya les he explicado varias veces en Bonfin la forma de concentrarse, de meditar y controlar los pensamientos. Es un trabajo muy difícil. Ustedes saben que el ser humano está compuesto por dos naturalezas, siendo una de ellas tan obstinada y tenaz que no comprende ni ciencia ni consejos ni moralidad; ella sabe lo que sabe. Para dominarla y afinarla hace falta toda una ciencia, mucha buena voluntad y mucho corazón.

¿Cómo es necesario hacer este trabajo de manera tal que no se detenga todo al cabo de un momento? Es muy sencillo, incluso estarán sorprendidos. Sí, es algo que llega a ser muy simple cuando se conocen estas dos naturalezas, cuando se sabe que ambas están conectadas y cómo ocurre esto. Se les llama naturaleza inferior y superior, humana y divina, animal y sobrehumana.

Dado que ambas están conectadas entre sí y que una saca sus fuerzas de la otra, podemos comenzar por la primera que es siempre divina. La otra está enganchada a esta naturaleza divina y pasa a ser la segunda. Para entendernos mejor, hemos llamado hasta ahora "primera naturaleza" a aquella que es humana, pero es a la naturaleza divina a la que le corresponde el primer lugar. Así pues, para una buena comprensión de lo

que voy a decirles la llamaremos “primera”, como le corresponde. A continuación, podrán resolver muchas cosas dentro de ustedes.

Se debe comenzar siempre por el principio, pero aquí, en este caso concreto, es preciso comenzar por el final. ¿Por qué? Porque cuando se ha venido a la tierra se ha empezado por el principio. Entonces, aquí es necesario comenzar por el lado inferior para alcanzar el lado celeste.

Así pues, en primer lugar, no hagan nada en absoluto. El error de todos los hermanos y hermanas es que, cuando vienen para orar, se disponen inmediatamente para meditar, para concentrarse, para lanzarse sobre alguna cosa sublime. Ellos perciben entonces que hay tiranteces, pero en el deseo de lograrlo insisten y se irritan. No se consigue nada de esta forma. Ante todo, es preciso tratar de hacer una pequeña observación, una inspección para comprobar el estado de los órganos, del pensamiento y de los sentimientos. El observador debe estar sereno, sin inquietudes. Aún no están incorporadas las células al trabajo que quiere realizar la cabeza. Todavía no les ha revelado sus proyectos, puesto que siempre hay anarquistas que podrían empeorar las cosas. Hace falta dar un vistazo hacia dentro, ver en qué estado se encuentran los niños. Cuando una madre quiere amasar el pan y tiene a sus hijos alrededor, ellos insisten en saber lo que ella está haciendo y la importunan, de modo que será necesario acostarles para poder estar libre.

Es algo muy sencillo. ¿Han observado como algunos equilibristas de los circos antes de lanzarse al vacío o de levantar un peso, o hacer cualquier otra cosa, intentan equilibrarse, tranquilizarse, calmarse y así sentirse bien seguros? Solo una vez que lo han logrado se lanzarán sobre la cuerda. De otro modo, si lo hicieran antes de haber conseguido el equilibrio, se caerían ya que estarían alterados. En aquel momento no hay que hacer nada especial, aparte de moderar sus movimientos. Si esto es lo que ocurre en el plano físico, ¿Por qué no habría de pasar lo mismo en el plano espiritual?

¿Cómo es posible intentar meditar cuando no se ha dormido, o se ha olvidado cerrar las llaves del gas o del agua? Pretenden lograr concentrarse cuando nada está en orden en lo interno. Así, ante todo es preciso calmarse, apaciguarse, equilibrarse y solo después, poco a poco, se abrirá la puerta y se irá avanzando hasta ponernos a galope. Así se cuenta con la ayuda del pensamiento y del sentimiento, puesto que estos se habrán tranquilizado. ¿Pero a dónde irán cuando nada está en orden en su interior? Cuando la voluntad quiere actuar en ese caso, se topa con pensamientos recalcitrantes

que van surgiendo, acerca de la forma en que han comido ayer. O como han besado a otra persona. ¡Se llama a eso meditación! O bien se duermen y entonces, ¡pasa a ser la “meditación profunda”!

Así pues, queridos hermanos y hermanas, deben perder algunos minutos al comienzo, no se concentren bruscamente, ya que los estados bruscos no son armoniosos sino que perturban y rompen el orden en el cerebro haciendo que se sientan anonadados, fatigados. El cansancio mental a menudo es la consecuencia de un trabajo mental desordenado. Si aprenden a leer y a trabajar sin precipitarse llegarán lejos, trabajarán por mucho tiempo sin sentir fatiga.

Dado que tenemos dos naturalezas y que la primera no puede manifestarse en el plano físico hasta que la segunda no se encuentre calmada, armonizada o domada, es necesario calmarse absolutamente. Es por ello por lo que muy raramente se consigue meditar o concentrarse. Eso puede suceder por azar, a veces al momento de despertar cuando están más tranquilos y pueden meditar enseguida; es una posibilidad, pero sin mérito alguno por parte de ustedes. Para meditar después de estados de ira y de agitación hace falta ser Iniciado, lo que significa saber hacerse obedecer por las células que hay adentro y, en tal caso, ya serían un Maestro. De otro modo, solo se benefician de los periodos de calma que se deben al azar. Para meditar es necesario restablecer las condiciones. Si saben hacerlo, entonces están muy avanzados y lo sentirán. Consiguen imprimir su sello sobre este trabajo. Ya puede haber dentro fieras que chillan y aúllan, pero qué tranquilidad, qué paz para escribir, para tocar sinfonías, para hablar. Supongan que las fieras se pasean, háganlas volver a sus jaulas antes de hacer salir a sus hijos angélicos. Ustedes siempre quieren que salgan antes de enjaular a las fieras, cuando están en estados de pasión, de agitación.

Así pues, es necesario tranquilizar a la naturaleza inferior cuidando de ella, antes de lanzarse a ese mundo inexplorado. Cuando consigan dominar y poner a su servicio las pasiones, las agitaciones y los apetitos, cuando las controlen, es solo entonces que podrán salir y explorar las nuevas regiones que Dios ha creado. Irán a estudiar cosas nuevas, a elevarse y visitar los espacios. Harán nuevos descubrimientos y regresarán con la sensación de alguien que nunca ha salido de su pequeña aldea y ahora acaba de dar la vuelta al mundo. Un hombre así, que no ha traspasado los límites de su entorno, es tan solo un ignorante que nada sabe, que es muy limitado, aunque viva satisfecho dentro de un pueblecito muy reducido, pero el interior del hombre es un mundo inmenso. Si no salen jamás seguirán

siendo hombres limitados e ignorantes.

Un discípulo es un ser que se ha liberado de muchas ataduras con el objeto de poder salir e ir a visitar otros países con una flora y una fauna distintas. Pero, para poder partir, hace falta primero pagar sus deudas, conseguir los pasaportes y solo después pueden poner en orden otras cosas. ¿Cómo van a partir a explorar las regiones internas sin haber arreglado nada? Los hombres están muy reprimidos y eso es lo que ocurre con todos ustedes. Yo lo veo de esta manera y es así. Pregunten a todos los Iniciados, ellos se los confirmarán.

He aquí porque todo es de una sencillez asombrosa. Así pues, lentamente, suavemente, van a ocuparse de la naturaleza inferior. Comenzarán por el final e irán hacia el principio. Eso se puede hacer en un minuto, en diez minutos... Aquellos que no hayan conseguido hacerlo en una hora están muy atrasados. Aquellos que están más avanzados pueden permanecer en una perfecta calma, disfrutando entonces de esa vida sublime y meditar durante horas. Pero hay algunos hermanos que incluso antes de calentar los motores dicen que ya han terminado la meditación, ¡sin haber logrado siquiera tranquilizarse a sí mismos! No se imaginen que sea tan fácil elevarse a los mundos superiores cuando las células se encuentran todavía en ebullición. Ya les he explicado cómo se formó la Tierra y cómo apareció en ella la vida: la tierra se hallaba en ebullición, en llamas. Tuvo que formarse una corteza, tuvieron que amainar las erupciones y los sismos para que la vida pudiera descender a ella. Esto ocurrió solo después de millares de años, una vez que la tierra llegó a estar casi completamente calmada, aunque, de vez en cuando, se le hinchen todavía las narices, trayendo secuelas de llantos y accidentes. La tierra ha tenido que serenarse, calmarse antes de que las energías cósmicas encontraran el momento de sembrar en ella los gérmenes. Toda una civilización surgió desde entonces, a pesar de las pequeñas sacudidas que persistían y que mataban a muchas personas, la vida se aferró y aun se mantiene sobre la tierra puesto que esta última está más calmada.

Las mismas leyes rigen al ser humano. Mientras es joven, en plena ebullición, representa a la tierra en su fase volcánica. La vida no puede aun consolidarse puesto que todo sería destruido y el mundo invisible espera a que los humanos se apacigüen y se calmen para instaurarse y trabajar tranquilamente. Por esto es preciso llegar a una cierta edad, a una paz interior, para que el hombre pueda convertirse en un Iniciado. En cuanto a los que van siempre agitados, pueden estar seguros de que la sabiduría y los

seres más elevados no se han instalado allí. Ustedes dicen: ¿Porque debería yo ser sabio? A mí me gusta la agitación y los trastornos interiores”. Interiormente no, ¡allí debe reinar la calma! Exteriormente pueden moverse mucho y vivir todo tipo de aventuras y grandes experiencias, pero si no han logrado dominar ni armonizar su vida interna, no irán a ninguna parte. No se asombren pues si la sabiduría exige que sean siempre maestros de sus pensamientos, de sus sentimientos y de sus acciones. Así pues, por la mañana, al llegar e incluso antes, deben echar un vistazo dentro de ustedes y serenarse, procurando que todo se ajuste en su pensamiento y sus recuerdos. Cuando perciban que nada los distrae es cuando pueden desplegar todo aquello que desean: belleza, poder divino, sabiduría, etcétera. Comiencen sin precipitarse y en caso de que surjan nuevas agitaciones, cálmelas y luego continúen su trabajo. Un día conseguirán sumergirse enseguida en el mundo elevado.

Es cuando se les aparece el espacio que comienzan a sentir. Dios les ha dado muchas fuerzas y elementos, pueden hacer acrobacias con ellos y todo les obedecerá; pero para llegar ahí hace falta conocer muchas leyes.

En lo sucesivo, nuestras reuniones deben producir resultados, nuestras meditaciones deben ser cada vez más prolongadas, sin que surjan inquietudes, sin que haya ojos alocados hacia mí esperando terminar deprisa. Yo no podría meditar, ¿y qué ganarían ustedes con ello? Saldrían igual que como han venido.

Es preciso entrar este año en una nueva fase, explorar otras regiones. El hombre es un mundo increíble, ¡cuántas cosas hay por conocer! Armados con estos conocimientos, con las leyes, métodos y herramientas psicológicas necesarias para armonizar las dos naturalezas, evitando el conflicto entre ellas pues deben llegar a colaborar entre sí: la primera debe someter a la segunda ya que esta última es estúpida, egoísta y pone trabas a la primera. La naturaleza inferior debe estar subordinada a la otra. La primera es de una gran nobleza y magnanimidad, sin embargo, no consigue manifestarse físicamente ya que la naturaleza inferior cuenta con todos los poderes para permitir o no la manifestación de la superior. Esta última tiene poder en los planos más elevados, pero carece de él en el terreno físico. La naturaleza inferior reina en el plano físico y la naturaleza superior lo hace a su vez en el mundo de arriba. Si la naturaleza inferior veta a la superior, ésta no puede manifestarse. Por consiguiente, si la que manda es la inferior, el Cielo no podrá manifestarse a través de un hombre que aún no la haya sometido. Estas dos naturalezas no deben estar en contradicción, la segunda

debe obedecer a la primera y la naturaleza superior debe llegar a dominar a la otra. Es el resultado de toda una ciencia y no del modo como ustedes creen.

Si hacen lo que les explico, tendrán a continuación mucha alegría y felicidad. Aprenderán a abrir unos grifos que dejarán correr sensaciones desconocidas. Es preciso lograrlo este año. Ya tienen experiencias y conocimientos, es necesario que los pongan en práctica. La herramienta más eficaz es la concentración. Si no logran concentrarse durante el tiempo que desean no pueden pensar en explorar y conocer las cosas que nos sobrepasan. ¿Cómo vamos a perforar un túnel con una aguja? El instrumento más valioso es el poder de la concentración del pensamiento.

Para que se hagan una idea del poder de la concentración, tomen una lupa e intenten encender un cigarro sin concentrar la luz del Sol sobre un borde. Pueden estar así durante meses y el cigarro no encenderá. Ahora, concentren los rayos por unos segundos y verán como el cigarro empieza a echar humo. Eso prueba que pueden trabajar durante años en una cosa sin obtener resultados por falta de concentración. Pero si logran concentrarlo todo en un punto determinado, obtendrán resultados. Todo está en la concentración. Es preciso concentrar todas las energías que hay en nuestro ser en un punto, un ideal, alguna cosa. Entonces tendrán un poder. Todo comenzará a echar humo... Pero no esperen resultados si no han aprendido a concentrarse. Tomen esto y que cada uno exclame: “vamos allá”. Entonces sus dos naturalezas dirán al unísono en sus gargantas: luchemos. Hagan eso hasta que la naturaleza superior domine a la otra y esta última le permita invadir el mundo entero.

Para calmar y apaciguar la naturaleza inferior de forma que existan las condiciones adecuadas para que la superior pueda ampliarse, salir y trabajar, existe un medio muy grande. Consiste en no pensar en nada en absoluto, observando un poco lo que ocurre. Es extraordinario, como si se estuviese en un estado semejante al dormir. Y repitan: “Aum, Aum, Aum, Aum”, sin pensar en nada más. Es un instrumento increíble. Los hindúes utilizan mucho esta palabra y tienen razón en hacerlo, puesto que es una palabra que produce vibraciones muy relajantes.

Según la psicología humana, en los primeros ejercicios, es más fácil concentrarse sobre algo que les agrada, puesto que resulta más sencillo representarlo. Escojan, pues, al comenzar, alguna cosa concreta ya que pueden trascorrir años para llegar a concentrarse en cosas abstractas o

filosóficas. Aún es demasiado pronto para concentrarse en el espacio, el Buen Dios o la Santísima Trinidad; hay que probar primero con cosas más concretas. Es todo un proceso. Siempre había temido que ustedes estaban más avanzados y esta es la razón de que nunca les hubiese señalado este método tan simple. Para llegar al lado abstracto, es indispensable transitar primero por el lado concreto. Es toda una ciencia el cómo trabajar sobre sí mismo. No se puede llegar a grandes resultados si se desconoce este punto. Cuando ya no sientan ninguna reticencia será el momento en que deben volverse más audaces y partir hacia el mundo sutil.

Añadiremos algunas palabras: antes de cualquier cosa, hay que tener en la mira que la concentración es extremadamente importante. Si no se está convencido de lo que vale, en todas las circunstancias de la vida, no se harán grandes esfuerzos para obtenerla. Es por esto por lo que quiero insistir al respecto.

Nada puede hacerse en la vida, en la naturaleza, sin que haya concentración de fuerzas en alguna parte. Durante una guerra, se suele decir que hay tropas concentradas en un lugar determinado. ¿Por qué? Para vencer. Si estuvieran dispersos, ¿acaso podrían vencer?

Piensen en la concentración de energía que hay en el espermatozoide antes de que el niño sea creado. De no existir tal concentración no podría haber niño ni hombre alguno. Todo está fijado en un punto, en un germen tan minúsculo. Pero un día, gracias a la concentración de estas fuerzas en el niño, éste se convertirá en un hombre y conmocionará toda la tierra. Como lo ha hecho Hitler, en un sentido negativo.

La concentración es de una importancia considerable en la vida. ¿Qué sentido tendría abordar un problema matemático o un análisis si son incapaces de concentrarse? Si se encuentran distraídos no podrán resolver ese problema. Es preciso enviar la sangre y las fuerzas al cerebro. Si quieren levantar algo pesado, será necesario entonces concentrar las fuerzas en las manos. Si van a caminar lo harán en las piernas. Para todo es así.

Así pues, la concentración es preliminar a toda ejecución. Dios ha comenzado por ella antes de crear el mundo. Él concentró ciertas energías en un polo determinado del espacio y el mundo ha surgido de allí. El mundo no es más que una concentración de energía en un punto. Este núcleo debe permanecer allí, de lo contrario todo retornaría al océano de las fuerzas, de la energía. Para que ustedes puedan estar vivos hay un núcleo que contiene las energías vitales. Cuando éstas se dispersan todo retorna hacia la fuente

primordial, es la muerte. Es un punto muy pequeño y está localizado en el corazón. Es este punto el que mantiene la concentración de todas las energías. Cuando se dispersa la vida se va, todo se desintegra. Aquellos que esperan obtener grandes resultados en la vida sin la concentración no han comprendido el sentido de la vida. Muéstrenme un mago que haya llegado a serlo sin antes haber trabajado en la concentración. A quienes están constantemente dispersos, todo se les escapa.

Tomen un hombre y una mujer. Se dice que, por su naturaleza, la mujer es un ser que se concentra, mientras que el hombre está disperso. Puesto que la función de este último es emisivo y mana, para que sus energías no vayan a perderse a cualquier lugar la mujer las concentra. Por esta razón se dice que la mujer recoge y acumula dentro del hogar, mientras que el hombre dispersa y derrocha. No hablamos aquí de aquellas mujeres que arruinan al hombre, ya que no se trata entonces de verdaderas mujeres sino de aquellas que solo saben comprar y arruinar a los millonarios. Una mujer verdadera sabe acumular. Existe un proverbio que afirma que si la mujer derrocha con un dedal y el hombre recoge con vagones, el hogar se arruinará. Resumamos. Es la mujer quien sostiene la casa. Esto evidentemente en teoría. En el pasado, la mujer estaba concentrada en su hogar y su casa, en tanto que el marido viajaba; hoy en día, los papeles están un poco invertidos: los hombres cuidan a los niños en casa mientras las mujeres se pasean. No obstante, es la mujer la que sabe concentrar mejor las cosas.

El gato, por ejemplo, es un maestro de la concentración. Es a causa de su prolongada concentración que el ratón sale de su agujero, ya que el gato le ordena que salga y el ratón se ve obligado a hacerlo.

Para poder calmarse, es necesario respirar profundamente. La respiración profunda y la concentración, aquí tienen las dos cosas importantes. Hay que inspirar por la nariz y exhalar por la boca antes de concentrarse. Esto ayuda mucho a la concentración.

La palabra Aum y la respiración los calmarán, los apaciguarán en seguida y les brindarán de prisa una posibilidad de enfocar el tema que les interesa. En la vida tienen por todas partes la posibilidad de aplicar la concentración: cuando se tiene dolor, cuando se sufre o bien cuando algunos seres los persiguen por el espacio, entonces pueden concentrarse y dispersar estas energías nocivas. Ya les he explicado cómo hacer el análisis.

Este dominio es tan vasto que no puedo decirles todo, pero lo poco

que les digo les muestra que tengo experiencias valiosas en este ámbito y que puedo explicarles cómo actuar.

Toda acción despierta una reacción. Así pues, deben comenzar cada cosa muy suavemente si no quieren provocar efectos en torno a ustedes. Si van demasiado rápido allí donde hay objetos ligeros, estos volarán debido a que agitan demasiado el aire. No hace falta entonces actuar bruscamente ya que pondrían en movimiento todo lo que los rodea. Por lo tanto, es preciso ir con mucha suavidad hacia lo invisible para no arrastrar las capas de polvo que hay dentro de ustedes. Es lo mismo que ocurriría con una botella de vino que contiene sedimentos, éstos se mezclarán con el vino si lo sirven bruscamente.

Todo es así en la vida, dentro de nosotros. Cada torbellino brusco produce efectos alrededor, remueve el lodo, el fango del ser. Por tal razón, en algunas cosas hay que ser suaves. Despertarán muchas cosas por dentro si piensan con excesiva brusquedad.

Supongan que hay algo que los fastidia en el plano astral, algo que los atormenta como un enemigo. Si en aquel momento intentaran escapar para concentrarse sin haber arreglado antes este asunto, no podrán meditar. Es preciso que antes de hacerlo se serenen totalmente. Es necesario calmarse o disgregar a esos enemigos nocivos, o como mínimo descubrirlos. Deben proyectar la luz para encontrarlos. Eso es el análisis. En lugar de luchar contra esta dificultad dentro de ustedes, la estudian, la analizan. Estos son detalles en relación con lo que les he dicho hace un rato, son simples aclaraciones para que sepan cómo actuar.

Pero hay que estudiar previamente el asunto antes de lanzar su bomba. Es necesario, en primer lugar, descubrir al enemigo, así pues, hace falta estudio, reflexión. El enemigo tiene miedo de la luz así que a través de la inteligencia deben buscar a aquel que se rebela y que es enemigo. Entonces lo encuentran y proyectan sobre él la luz para desintegrarlo o expulsarlo. Pero si huyen reforzarán a este enemigo y le darán superioridad sobre ustedes. Es por eso por lo que los Iniciados han dicho: No, tú te volverás sobre tus pasos, irás hacia él, y tomarás el toro por los cuernos. Si corren por la calle los perros irán tras ustedes. Pero si se vuelven y les hacen frente, ellos huirán en desbandada. Cuanto más temor tienen de su dificultad interior más crece. Pero el día en el que la observen de frente, equipados con la luz, con el amor (las armas espirituales), la dificultad será vencida. Uno no debe ir jamás hacia arriba antes de haber arreglado el

asunto con los animales de adentro.

Para conocer todo eso es necesario tener una gran experiencia, haber trabajado mucho consigo mismo.

Puedo darles aún otras imágenes acerca de cómo usar el poder de concentración. Es lo más radical, lo más esencial para todos. Nada podrá resistirles después. Por ello deben concentrarse más a menudo y sobre todo en las cosas positivas, y así ustedes las alimentarán y las reforzarán. Ya que la concentración tiene dos aspectos: sirve para dispersar y para acumular. La concentración puede dirigirse en dos direcciones: "solve" et "coagula". Cuando la naturaleza concentra sus fuerzas el niño crece; cuando ella dispersa sus energías el hombre desaparece. Así ocurre con todas las cosas. Es la naturaleza la que coagula a los astros y ellos son volatilizados por ella.

El poder de la concentración les dará las dos posibilidades de coagular y dispersar las cosas. Dispersen lo negativo y concentren lo positivo. Es toda una ciencia. ¿Por cuánto tiempo se trabajará con la concentración? Por toda la eternidad, ya que sin ella no es posible hacer nada. Es por esto por lo que a los Iniciados no les gustaban los discípulos dispersos, pues sabían que, a pesar de contar con buenas cualidades, ellos no iban a lograr nada. Hay que evitar la distracción, el estar todo el día en las nubes no permite avanzar mucho. Se estancarán si no reaccionan. Aquí tienen la Enseñanza. Nos enseña cómo comer, beber, respirar, meditar; y si alguien dice: "No sé hacerlo", entonces que no vaya a reprochar a nadie. Aquí se dan todas las posibilidades para avanzar, pero si esto no se lleva a la práctica, si no se aplica, aquel será el único responsable y no caben excusas.

* * *



www.laensenanza.org