

Diagrama de Meditación de H.P.B.

Por Mary Anderson

En 1887-88, la Sra. Helena P. Blavatsky dictó un Diagrama de Meditación para los estudiantes de la escuela esotérica. Es interesante estudiar este Diagrama, y tratar de utilizarlo no sólo en la meditación sino también en la vida cotidiana.

NOTA: El diagrama original se presentó estructurado como un árbol genealógico. Para apreciarlo mejor en la pantalla por Internet, dicho diagrama se ha concebido con un formato de puntos bajo los cuales se agrupan otros aspectos esenciales. Los aspectos enumerados son las columnas del diagrama original. Los puntos son los ítems debajo de cada columna. El diagrama tiene dos partes o dos "árboles", con los títulos aquí presentados.

Diagrama de Meditación de H.P.B

Conciban primeramente la unidad como una expansión del espacio, infinita en el tiempo (con o sin auto-identificación.)

Mediten luego sobre esto de una forma lógica y consistentemente, en relación con los estados de conciencia.

Posteriormente, el estado normal de nuestra conciencia debe ser moldeado por:

Las adquisiciones

1. La percepción, en todos los seres encarnados, de la limitación solamente.
 - Criticar sin elogiar ni culpar.
2. El continuo intento de tener una actitud de mente hacia todas cosas existentes, que no sea de amor, odio, ni indiferencia.
 - Diferencia en la actividad externa inherente a cada uno, porque en cada uno la capacidad la altera. Mentalmente, lo mismo para todos.

- Equilibrio y calma constantes. Gran facilidad para practicar las “virtudes”, que realmente son el resultado de la sabiduría, porque la benevolencia, la simpatía, la justicia, etc., nacen de la identificación intuitiva de un individuo con los demás, aunque ello sea desconocido para la personalidad.
3. Presencia perpetua en la imaginación de todo el espacio y el tiempo.
- De esto se origina un nivel de la memoria que no cesa de soñar o estar despierto. Su manifestación es el valor.
 - Con la universalidad en la memoria, todo temor desaparece durante los peligros y las pruebas de la vida.

Nota: Las “adquisiciones” se completan con el concepto de “Yo soy todo el espacio y el tiempo”.

Fuera de esto... (nada más puede decirse).

Las privaciones

Constante rehusarse a pensar en la realidad como:

1. Las sensaciones
 - La glotonería, la lujuria, etc.
2. Las posesiones y la personalidad
 - La vanidad, el remordimiento, la avaricia, el egoísmo, la ambición.
3. La distinción entre amigo y enemigo
 - La resultante es una ausencia de cólera y del dejarse influenciar (reemplazado por el juicio).
4. Las separaciones y reuniones, las asociaciones con lugares, tiempos y formas.
 - Los anhelos inútiles, las expectativas, los recuerdos tristes, los corazones destrozados.

Nota: Estas privaciones son producidas por la perpetua imaginación, sin auto-engaño, de “Yo estoy sin...”, y el reconocimiento de que éstas son la fuente de las ataduras, la ignorancia, y la disensión. Las “privaciones” se completan meditando sobre la frase: “Yo soy sin atributos”.

(*) No hay riesgo de autoengaño, si uno se olvida en forma deliberada de la personalidad.

Nota general: Todas las pasiones y las virtudes se entremezclan unas con otras. Por lo tanto, el diagrama solamente ofrece una idea general.

[*Explicaciones por Mary Anderson*]

El concepto de unidad

Comenzamos con las palabras: Conciban primeramente la unidad. ¿Cómo debemos hacerlo?. Podemos pensar que la unidad de todas las cosas es como algo “del otro mundo”, rechazando el mundo lleno de diversidad que conocemos. Pero la Sra. Blavatsky continúa diciendo dos cosas que conocemos y que podemos concebir de manera sencilla: el espacio y el tiempo.

Todos los objetos que conocemos ocupan un lugar en el espacio, y todos los acontecimientos de los cuales tenemos conocimiento ocurren en el tiempo. El espacio es el escenario de fondo de los objetos, y el tiempo, el de los acontecimientos. Así, estando familiarizados con los objetos y los acontecimientos, podemos fácilmente concebir el espacio y el tiempo. Sin duda, no podemos concebir objetos que existan o sucesos que acontezcan en el vacío, es decir, sin el trasfondo del espacio y tiempo.

El concepto de espacio y tiempo

¿Pero podemos concebir el espacio y el tiempo existiendo sin objetos ni acontecimientos? Si podemos hacerlo, ¡sigamos entonces adelante con esta meditación!

Debemos concebir la expansión en el espacio y el infinito en el tiempo, o sea, trascender el espacio y el tiempo con los cuales estamos familiarizados. Esta expansión y el trascenderlo nos llevará a lo que pudiéramos considerar el noúmeno del fenómeno del espacio y el tiempo limitado que conocemos, es decir, las ideas de base o arquetipos

detrás de esa apariencia de espacio y tiempo, o del espacio y el tiempo mayávicos —sin duda, a su fuente divina.

Al noúmeno del tiempo se le llama algunas veces eternidad. HPB hablaba de *duración* de esta conexión. El noúmeno del espacio es el Padre o la Madre Eternos. Hay algunos hermosos pasajes relacionados con el espacio en *La Doctrina Secreta*. . “Qué es aquello que fue, es, y será, tanto si hay un Universo como si no; si hay dioses, o no?... Y la respuesta es el *espacio*.”¹ Aquí tenemos una referencia al espacio sin los dioses y, por lo tanto, sin objetos de ninguna clase. “Eso que siempre es, es uno; lo que siempre fue, es uno; y lo que siempre será y continuará siendo, es también uno, y es el espacio”²

No olvidemos el objetivo de este ejercicio, que es concebir la unidad. Pero concebir el espacio y el infinito implica una ampliación, un proceso de expansión, y podemos pensar en la unidad como algo que se va estrechando hasta llegar al uno. Todo depende de cómo deseemos concebir la unidad, esa unidad a la cual también se le llama el absoluto. La unidad puede contemplarse como algo que se va estrechando hasta llegar a un solo punto, que por definición es adimensional. Como un “agujero negro”, las cosas parecen desaparecer en él. Es el cero, la nada, el vacío. Este es el sendero de “neti, neti”. Negando cuanto conocemos, nos acercamos a lo incognoscible. Pero si la Unidad implica una expansión que lo incluya todo, ello significa que la estamos contemplando como una especie de esfera infinita y nuevamente sin dimensión alguna, en el sentido de que está más allá de todas las dimensiones. Es el *plenum* o la plenitud. En este sentido aludimos a ella aquí.

Considerado como *plenum* (pleno o lleno), el espacio infinito incluye todos los “espacios” separados. Tres dimensiones y aún más —espacios multidimensionales, externo, interno, etc., en un solo espacio. Considerada como tiempo infinito, la eternidad incluye todo el tiempo, el pasado, presente y futuro; el tiempo psicológico; el tiempo de nuestros sueños, etc., en un tiempo infinito.

La unidad implica, por supuesto, tanto el vacío como el *plenum*. El absoluto es ambos. Es al mismo tiempo la circunferencia, que no está en sitio alguno, y el punto central que está en todas partes.

El espacio y el tiempo están siempre conectados. Por ejemplo, el tiempo ha sido considerado como la cuarta dimensión. Conque finalmente, el espacio infinito y la eternidad son uno. El espacio, la Gran Madre, es la raíz de la materia (mulaprakriti). El tiempo es el escenario del movimiento, del movimiento primordial que es el Gran Aliento, el origen de la conciencia. Así, yendo atrás en el pensamiento al origen de todos los objetos en el espacio, esto es, al origen de la sustancia o materia, y yendo atrás

en el pensamiento a la base de todos los sucesos en el tiempo, esto es, al origen del movimiento de la conciencia o del espíritu, nos aproximamos a la unidad dentro de la cual ellos no son sino aspectos. De acuerdo con la Primera Proposición Fundamental, cuando la manifestación debe tener lugar, el Absoluto muestra los dos aspectos de la materia primordial y del espíritu primordial o la conciencia.³

Con o sin auto-identificación

Ahora agregamos otro elemento a la meditación. Tenemos que concebir el espacio que se expande y el infinito más allá del tiempo, con o sin auto-identificación. Así, dependiendo de nuestro temperamento, podemos imaginarnos esa expansión infinita, (el espacio infinito) y el tiempo infinito (eternidad o duración) objetivamente, sin referencia alguna a nosotros, o subjetivamente, como sintiéndonos a nosotros mismos como parte de ese espacio y tiempo infinitos. Esta última idea nos recuerda el método expresado por Geoffrey Hodson en *El Yoga de la Luz*.

Yo no soy mi cuerpo físico,
Soy el yo espiritual.
Yo no soy mis emociones,
Soy el yo espiritual.
Yo no soy mi mente,
Soy el yo espiritual.

De este modo, “soy el espacio ilimitado; soy el infinito”. Esta visión es peligrosa, si de una forma consciente o inconsciente identificamos la personalidad con el Yo Espiritual. Pero no debemos hacer esto, si seguimos las instrucciones de HPB. “No hay riesgo de auto-engaño, si uno se olvida deliberadamente de la personalidad”. Conque la Meditación comienza con conceptos inspiradores, y también termina con conceptos inspiradores, como veremos.

Vamos a resumir lo que hemos explicado hasta este momento. En esta meditación comenzamos con lo que conocemos, los objetos y los hechos cotidianos. Luego vamos más allá de esos objetos o acontecimientos, a su fuente en el espacio y en el tiempo, respectivamente, o a aquello de lo cual estas fuentes no son sino aspectos solamente. Así, el comienzo de la meditación es inspirador, tanto si nos identificamos con nosotros mismos o si nos perdemos en el espacio y tiempo infinitos.

El sendero espiritual

Todos los senderos espirituales comienzan con alguna inspiración; por ejemplo, el sendero místico cristiano comienza con una conversión hacia un determinado fin; todo ha cambiado. Nada podrá volver a ser lo que era anteriormente. Tal inspiración es el principio y el fin de un sendero espiritual. Como comienzo, nos inspira a seguir. Incluso en esos tiempos en que nuestra inspiración original parece desvanecerse, pero el recuerdo de lo que uno ha conocido puede aún atraernos hacia la meta inconcebible, reflejada en este caso al final de la Meditación en las palabras “Yo soy todo el espacio y el tiempo”. Debemos regresar a esto. Pero entre el principio y el fin de cualquier sendero espiritual, hay un enorme esfuerzo y muchos fallos aparentes que resultan desalentadores.

Ahora contemplaremos el arduo trabajo que sobreviene luego de la inspiración inicial y antes de alcanzar la realización final.

Este arduo trabajo y esfuerzo personal está dividido en “privaciones” y “adquisiciones”, o sea, las cosas a las cuales tenemos que renunciar o cesar de tener en el pensamiento, y lo que debemos hacer con el mismo, respectivamente, algo muy similar al *yama* y *niyama* del Raja Yoga. ¿Por qué “en el pensamiento?” Porque el pensamiento es anterior a la acción y nos impulsa a ella (¡aunque podemos engañarnos con el pensamiento!). Y el pensamiento es, en sí, un acto.

Las “privaciones”

Las privaciones consisten en la constante negativa a pensar en la realidad de ciertas cosas. Las cosas mencionadas (que son todas temporales e ilusorias, o solo relativamente reales) implican todas una posesión. Así, rehusarse a pensar en ellas como reales indica carencia de apego.

Por lo tanto, las privaciones o las cosas a las que hay que renunciar, significan el rehusarse a pensar como una realidad en lo siguiente:

- Las separaciones y reuniones, y la asociación con los lugares, tiempos y formas;
- La distinción entre amigo y enemigo;
- Las posesiones;
- La personalidad;
- Las sensaciones.

Éstos deben entenderse entonces como irreales. Ello implica un no apego a los varios niveles de nuestra experiencia y de nuestro ser. Si algo se percibe realmente como irreal, no debemos sentirnos apegados a ello.

Las personas a las cuales también estamos apegados pueden ser familiares, amigos, o personas por las cuales sentimos una cierta inclinación o reverencia, etc. También estamos apegados a ciertos lugares, al sitio donde nacimos, o a donde fuimos felices, y a ciertos tiempos, quizás a “los buenos tiempos de antes”, o a una Era de Oro en el futuro. También puede haber otros apegos a ciertas formas externas (como objetos, o quizás alguna rutina particular en nuestra vida cotidiana); a nuestras posesiones; o a nuestro pequeño ego y sus sensaciones.

¿Qué significan estos apegos para nosotros? Todos los apegos causan una expansión de la personalidad. Poseer muchas cosas nos hace sentir más grandes, nos inflan nuestra personalidad. Del mismo modo, tener una larga familia o muchas amistades nos da una sensación de expansión de nuestro ego.

Nuestras sensaciones también amplían las miras de nuestra percepción, pudiendo ser una bella experiencia, pero al mismo tiempo acrecentarnos el sentirnos importantes. Aun así, sentimos apego de todas estas maneras, lo mismo al placer, que nos hace buscarlo; o por el sufrimiento que nos provoca, que nos hace temerle y buscar la forma de evitarlo. Incluso glorificamos nuestro sufrimiento: “Partir es un dulce dolor”, o “Nuestras más dulces canciones son las que hablan de los pensamientos más tristes”.

Vale destacar que de esos apegos surgen ciertos sentimientos. Del apego a las personas, lugares y formas, surge la añoranza y las expectativas inútiles, los recuerdos tristes, y los corazones rotos, dependiendo de las separaciones o reuniones. De la ilusión de la distinción entre amigo y enemigo, surgen la ira y sus demás tendencias. De la avaricia, la ambición y el egoísmo se deriva la ilusión de la realidad de las posesiones. La ilusión de la personalidad lleva a la vanidad, por una parte, y al remordimiento por la otra. De la ilusión de que una sensación es real, surgen la glotonería y la lujuria. Estos son solamente ejemplos: “El Diagrama solo ofrece una idea general”.

¿Qué debemos hacer respecto de estas privaciones y renunciaciones? Primeramente, debemos comprender que los varios tipos de apego mencionados son la fuente de las ataduras, la ignorancia y las disensiones. La atadura implica el estar privado de libertad, incluyendo nuestro libre albedrío. La ignorancia es falta de sabiduría, y la disensión es la ausencia de amor. Es interesante notar que al final de *A los Pies del Maestro*, estos tres aspectos —voluntad, sabiduría y amor— se mencionan como las cualidades necesarias para entrar al sendero de santidad.

Segundo, si nos hemos dado cuenta de la naturaleza de estos apegos, podremos decir, utilizando las palabras del Diagrama, “Yo no los tengo”. Sin duda, si comprendemos su verdadera naturaleza, éstos simplemente desaparecerán, como las hojas de los árboles en el otoño. Recordemos las palabras de *La Luz de Asia*.

Si atado a la rueda del cambio,
no hallaras forma de romper la cadena,
El Corazón del Ser ilimitado es una
maldición,
El Alma de las Cosas siente el Dolor.
¡No estás atado!
El Alma de las Cosas es dulce. ⁶

Pero si no nos damos cuenta de la naturaleza transitoria de estos apegos y decimos: “Yo no los tengo”, nos estaremos engañando a nosotros mismos al asumir que nosotros, como personalidad, no los tenemos. ¡Estaremos engañándonos a nosotros mismos, porque ellos son la personalidad!

El tercer paso es la comprensión de que uno *es* sin atributo alguno. Tal comprensión finalmente pertenece a Atma.

Las “adquisiciones”

Veamos ahora las adquisiciones. Éstas son de tres tipos: dentro de nosotros, fuera de nosotros, y las que vinculan lo interno con lo externo.

- **Dentro de nosotros:** “El darse cuenta de la presencia perpetua en la imaginación en todo espacio y tiempo. De esa comprensión “se origina un nivel de memoria que no cesa de soñar o estar despierto” —acaso es la memoria profunda en nuestros corazones de lo que realmente somos: la chispa de la Llama Única— sin duda, Llama misma, y la audacia resultante.
- **Fuera de nosotros:** percibimos solo limitación en todos los seres encarnados. Conociendo que “nada es perfecto”, ni completo, que el mundo en el que vivimos es solo “relativamente real”, podemos criticar en forma impersonal, sin elogiar ni culpar.
- **Y el vínculo entre lo interno y lo externo** se resume como el “intentar continuamente” una actitud de la mente hacia todas las cosas existentes, que no sea de amor, odio, ni indiferencia.’

El amor y el odio son ambos apegos, uno de una naturaleza positiva y otro negativo, respectivamente. La indiferencia es apego a no estar apegado, a evitar el apego. Si carecemos de amor (personal), sin odio ni indiferencia, no tenemos ataduras personales y estamos, por lo tanto, sin deseos. Como resultado, podemos ver todas las cosas clara y objetivamente, y reaccionar de la forma apropiada en cada caso individual, con discriminación, mientras comprendemos que la misma divinidad interna mora en todo. Esto significa que nos mantendremos en calma, serenos y armoniosos. De esta forma la virtud se desarrollará espontáneamente. “La benevolencia, la simpatía, la justicia, etc., surgen de la identificación intuitiva del individuo con los demás, aunque ello sea desconocido para la personalidad.

El tema original, “concebir la unidad por la expansión en el espacio y el tiempo infinitos”, es retomado y completado por las palabras de cierre de la Meditación: “Las adquisiciones se completan con el concepto de Yo soy en todo espacio y tiempo.”

Debemos recordar que esto puede decirse verdaderamente sólo cuando hay una perfecta puesta en práctica de las privaciones y las adquisiciones. Entonces no es la personalidad la que se concebirá en todo espacio y tiempo, sino la naturaleza espiritual, la cual, sin duda alguna, se reconoce a sí misma como una con todo.

El texto se completa con las palabras “Fuera de esto... (nada más puede decirse)”

Este es el fin del Diagrama de Meditación, pero quizás sólo sea el comienzo de la Meditación misma. Lo que yace después es imposible de mencionar e incluso inimaginable; la mente no puede comprenderlo. El resto es silencio. Y en ese silencio puede tener lugar la verdadera meditación.

Referencias:

Nota del Traductor: Las referencias que aparecen a continuación son de los libros publicados en inglés.

1. *Abridgement of The Secret Doctrine*, E. Preston and C. Humphreys (eds), TPH, London, 1968, p.7.
2. *Ibid*, p.8.
3. *Ibid*, p.11.
4. Shelley, P.B., ‘To a Skylark’.

5. *At the Feet of the Master*, TPH, Wheaton, 1974, p.71.
 6. Arnold, Edwin, *The Light of Asia*, TPH, Wheaton, 1969, p.138.
-

El presente artículo se publicó originalmente en inglés en la revista *The Theosophist*, edición de agosto del 2002. El Diagrama de Meditación aquí reproducido se extrajo de las enseñanzas del grupo interno de HPB, compiladas y anotadas por Henk J. Spierenburg, e impreso por Point Loma Publications, San Diego, 1985.

Versión traducida al castellano y editada por Eulalia M. Díaz