



EL GRUPO DE MEDITACIÓN CREATIVA

— *Otro legado de Roberto Assagioli*



“Cuando meditamos en estos grandes temas nos estamos conectando, en niveles internos, con otros que trabajan para el mismo propósito. Todos conocemos el poder aditivo de la acción concertada de un grupo.

Y el comprender que somos parte de un gran grupo que medita y construye subjetivamente, contrarresta la tendencia del individuo aislado a sentirse ineficaz o a convertirse en víctima de la ansiedad, la negatividad e incluso la desesperación.

La sensación de aislamiento es, de hecho, artificial; ¡todos participamos consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente! en la vida de la Humanidad como un todo, y aún más, en la Vida del Universo!

Cuanto más reconozcamos esto y sintonicemos y trabajemos con las leyes que rigen la Vida Mayor, nos volveremos más serenos y efectivos, y la meditación creativa es uno de los pasos más prácticos en esa dirección.”

Roberto Assagioli
– The Group for Creative Meditation, Series © SDH Group

“La meditación es un viaje dentro del espacio interno”

Dr. Roberto Assagioli – padre de la Psicósíntesis

“... la palabra ‘espiritual’ no tiene nada que ver con el uso que esta palabra tiene en las religiones ortodoxas, salvo en la medida en que la expresión religiosa es una parte de la espiritualidad general de la humanidad. Todo es espiritual cuando tiende hacia la comprensión, hacia la amabilidad, hacia lo que produce belleza y puede dirigir al humano hacia expresiones más plenas de sus potencialidades divinas.”

The Group for Creative Meditation



Contenidos

Una carta para el Lector 2

Desde el Pasado

El Grupo de Meditación Creativa— Su historia. . . . 3

Para el presente

La Naturaleza y la Práctica de la Meditación
– Preguntas y respuestas con R.A. 7

El Importante Rol de la
Meditación Creativa – R.A. 10

Hacia el Futuro

La Asociación Internacional de
Meditación Creativa. 14

Una Invitación a descubrir más 15

Querido Lector

Estamos encantados de que esté tomándose este tiempo para explorar los contenidos de este pequeño libro que ha venido a sus manos hoy.

Roberto Assagioli, como probablemente sepa, es reconocido como el padre de la Psicósíntesis y esta psicología infundida por el alma, se ha convertido en una altamente reconocida guía experimental hacia la autorrealización. La Psicósíntesis facilita el desarrollo personal que capacita al individuo a dirigir su potencial innato con propósito y vitalidad. Este reconocido “cuerpo de trabajo” es parte del legado de Roberto Assagioli.

No obstante, los contenidos de este folleto están diseñados para darles una idea de otro legado que Roberto ha regalado a los buscadores de la verdad de nuestros días. Este “cuerpo de trabajo” es conocido como El Grupo de Meditación Creativa. Actualmente está disponible como una actividad de servicio para todos aquellos que sientan el llamado de realizarlo dado que sirve no sólo a los individuos sino que abarca a su entorno local y global. Este grupo de meditación creativa permite al individuo introducir el sagrado acto de servicio en sus vidas cotidianas.

En ese sentido tanto individualmente como formando parte del grupo subjetivo, cada uno de nosotros participa y contribuye a la construcción de un presente más positivo y de un mañana más constructivo, donde los valores principales del alma guíen e influyan en la sociedad.

Compartimos con ustedes los escritos y los artículos de este folleto con la única intención de brindarles novedades sobre otra línea que fue muy querida por Roberto Assagioli. Si el contenido de este folleto no resuena en usted, no se sienta presionado para que se convierta en su propia verdad. Solo déjelo y regístrelo como algo curioso que le fue compartido. Si en cambio, el contenido de estas páginas le resuenan y lo llevan a explorar más afondo, entonces hágalo con alegre y escéptica curiosidad.

Le deseamos lo mejor en esta aventura de descubrimiento dondequiera que lo puedan conducir.

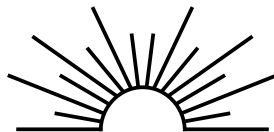
Un cordial saludo y los mejores deseos.

Michael Lindfield



Meditation Groups Inc.
Meditation Mount, US

Janet A. Derwent



Sundial House Group &
The International Group for
Creative Meditation, UK

Marina Bernardi

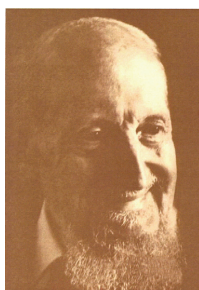


The Community of Living Ethics
Italy

Desde el pasado, para el presente y hacia el futuro y la Eternidad

La visión de Roberto Assagioli puede ser vista dentro de los propósitos y los objetivos de la psicósintesis. Sin embargo, al mismo tiempo que esta psicología infundida por el Alma fue regalada al mundo, otro cuerpo del trabajo producido por Roberto Assagioli también estaba tomando forma. La siguiente sección de este folleto intenta dar una idea de los orígenes de este legado conocido como El Grupo de Meditación Creativa que es el compañero espiritual de la Psicósintesis.

La Fundación del Grupo de Meditación Creativa sobre las Leyes y Principios en la Vida Diaria – Un llamado al servicio



El Dr. Roberto Assagioli es uno de los pioneros en el campo de la psicología y de la expansión de la conciencia. Su más famoso aporte a la comprensión humana es la **PSICOSÍNTESIS**, un acercamiento integral a la autorrealización que combina una convincente teoría de la psicología humana con una terapia práctica que facilita alcanzar el pleno potencial de cada ser humano.

Sin embargo, Roberto Assagioli era también estudiante de Teosofía y de las Enseñanzas de la Sabiduría Eterna. Era miembro del Grupo que trabajaba y estudiaba con Alice A. Bailey y surgiendo del trabajo de este grupo, fue inspirado a responder a la demanda hecha en los escritos de Bailey en DNE II (*El Discipulado en la Nueva Era II, Déceimocuarta Parte, págs. 231-239 ed. ingl.*). Éste llamado a los estudiantes a establecer “un grupo mundial unido dedicado a la meditación unánime y simultánea sobre el trabajo de preparar el mundo para el nuevo orden y para la jurisdicción de Cristo¹ (y) establecer el conocimiento y el funcionamiento de aquellas leyes y principios que controlarán la era venidera, la nueva civilización y la futura cultura mundial...”

Aquí se ve al Dr. Roberto Assagioli en los jardines de la sede de la Escuela Arcana en Broadwater Down, Tunbridge Wells, Kent in 1949. En Aquella Epoca Tanto Nancy Magor como Michal J. Eastcott fueron colaboradoras en la sede de la escuela arcana en Tunbridge Wells.



MJE, RA y NM fuera del Royal Wells Inn en 1953

En el mes de Mayo a principios de los años cincuenta, Roberto Assagioli presentó una ponencia en la Conferencia de la Escuela Arcana en Suiza haciendo conocer su intención de responder al llamado. Foster Bailey y él trabajaron en estrecha colaboración para anclar esta idea. Inicialmente, Foster habló con algunos colaboradores seleccionados y les preguntó si desearían trabajar con RA en la manifestación de este proyecto. Todos declinaron el ofrecimiento. Sin embargo, cuando Foster preguntó a Nancy Magor y Michal Eastcott si estarían dispuestas a unirse a RA en este esfuerzo, no dudaron. De esta solicitud nació, para toda la vida, una amistad y actividad de servicio que resultó en el movimiento internacional del Grupo de Meditación Creativa.

(1) En los escritos de Bailey, ‘la jurisdicción del Cristo’ se entiende como una referencia a las cualidades influyentes del Yo superior también conocido como el Alma o la conciencia Crística que habita en el corazón de cada persona, que encuentra expresión en los pensamientos, palabras y acciones individualu.

Roberto, Nancy y Michal, junto a un grupo creciente de otros cofundadores, fundaron el Grupo de Meditación Creativa. La preparación del material de estudio (a veces conocidos como “los libritos azules” o papeles del Grupo de Meditación Creativa) del Grupo de Meditación Creativa fue la primer tarea que emprendieron. El núcleo fundador de servidores internacionales comenzó a trabajar subjetivamente el 21 de Diciembre de 1957.

En una carta enviada a Foster Bailey en Julio de 1956 el énfasis puesto en anclar el proyecto se dirige hacia el reclutamiento de servidores para construir el campo magnético del grupo y energizar el trabajo en ese momento y para el futuro.

Florenia, 2 de Julio de 1956

Querido Foster

He estado reflexionando mucho sobre el proyecto de un Grupo dedicado a meditar y a aplicar de las Leyes y Principios del Reino de Dios, y he ido comprendiendo más y más que en realidad este proyecto no es nuestro, sino del Tibetano, e incluso en cierto sentido (permítaseme decirlo con reverencia) un proyecto del propio Cristo. En otras palabras, parece ser vital y necesario como parte de la preparación de Su Venida. Como consecuencia, requiere y necesita, en mi opinión, la mayor dedicación y la más cuidadosa planificación.

Me parece que el primer paso necesario sería distribuir a los estudiantes de la Escuela los escritos introductorios que yo leí en Ginebra y que gradualmente nos reunamos junto con aquellos (tanto dentro como fuera de la Escuela) que están sinceramente interesados y son capaces de cooperar efectivamente en este Proyecto..

Por separado le estoy enviando una copia revisada. Después de hacer copias mimeográficas, envíeme unas 50 copias..

La selección de los miembros del grupo que se va a formar requiere cuidado y discriminación y también un lapso adecuado... Yo estoy orando para que usted sea inspirado y guiado por su Alma y por los Grandes Seres... en el trabajo al cual usted y todos nosotros estamos dedicados.

Con los mejores deseos.

Cordialmente suyo

R.A.

Algunos graduados de la Escuela Arcana fueron invitados a unirse al proyecto junto a los estudiantes de la Escuela de Estudios Esotéricos. La información sobre el trabajo del Grupo de Meditación Creativa es todavía divulgada por la Escuela Arcana y por Lucis Trust y ofrecida como una actividad de servicio. El trabajo es reconocido como una parte esencial de la creacion y contribucion a la red de luz que se está preparando para la reaparición de Cristo. Para aquellos que responden a este llamado, esta actividad de servicio orupal continua creciendo en la actualidad.

Desde el inicio de 1957 y en el verano siguiente se planificaron reuniones para seleccionar los líderes de grupos. Estas reuniones rápidamente crecieron hasta convertirse en conferencias internacionales públicas. Fue en una pre-conferencia en el año 1961 que Roberto Assagioli anunció la intención del grupo de miembros fundadores de introducir un programa de entrenamiento en meditación creativa de tres años, conocido como MGNA o como Curso de Entrenamiento en Meditación Creativa. Estos emprendimientos se consideraron como proyecto grupal en el cual ninguna persona tomaba el crédito personal. Tomó muchos años de dedicación hacer realidad este “cuerpo de trabajo”.

Roberto Assagioli trabajó unido por el resto de su vida con sus dos compañeras esotéricas (Nancy y Michal) desde el momento en que respondieron juntas al requerimiento del llamado a establecer un “grupo mundial unido en meditación unánime y simultánea sobre el trabajo de preparación del mundo para el nuevo orden”.

Nancy Magor fue una heredera de fortuna por derecho propio. Una de sus contemporáneas, Alice A. Bailey, atrajo la atención de Nancy en la necesidad de proveer patrocinio financiero para el Servicio Mundial. Respondiendo a ese requerimiento tanto Nancy como Michal, que fue también una mujer destacada de la época, fueron capaces de financiar la Tarea pagando una secretaria y traductora para Roberto Assagioli.

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via S. Domenico, 16 - Telef. 52.884 - 573026
50133 FIRENZE
IL PRESIDENTE

Eretto in Ente Morale
con Decreto n. 1721 del 1-8-1965

18th Febr. 1969

Dear Nancy, Thank you for your notes concerning the usual. It is all right for you to make the cheque out to Mr. Josef Yassawi without mentioning my name, but stating in your letter simply:
Account Josef Yassawi - Ref Psco/chin.
Lately I have been laid up with a mild bout of flu, but I am recovering. With warm gratitude and my love and blessings, Roberto
R. A. S.

Will you please tell Michal that I received yesterday the ms. of my talks on Meditation and the Will, etc.; I have revised most of it and I shall send it back in a day or two.

A Una carta de Roberto Assagioli agradeciéndole a Nancy por el financiamiento y refiriéndose a su colaboración con Michal.

Michal y Nancy trabajaron en estrecha colaboración con Roberto Como parte de este trio fundador de los materiales del Grupo de Meditación Creativa. Roberto discutió su proyecto con ambas y dedicaron una gran parte de este tiempo a la planificación y preparación del terreno antes de que comenzaran el arduo trabajo de anclar las ideas que querían compartir.

En las visitas que ellas hacían a Italia y las veces que Roberto concurría a Tunbridge Wells, el rol de Michal era el de grabar los debates y tomar notas basadas en las conversaciones que mantenían juntos sobre los apuntes que debían escribirse sobre la Meditación Creativa. Luego, tanto Michal como Nancy debían buscar e investigar en los libros de Alice Bailey y en otras fuentes para ampliar y completar el trabajo. Michal fue la escribiente del grupo y Roberto dejaba a cargo de ella “agregar el champan” cuando había que escribir las notas mientras que él la guiaba. Nancy trabajaba como editora. Este Proyecto de Meditación Creativa comenzó en 1950.



Grabando un Encuentro de Verano en Sundial House en 1960 – RA con MJE en la biblioteca de Sundial House, TW

Roberto Assagioli se hizo cargo de anclar varios proyectos: él fue un verdadero Servidor Mundial. Cada proyecto fue llevado en forma separada uno de otro y se impuso a sí mismo una gran disciplina. Mantenía un riguroso control del proceso de creación de la forma pensamiento que era y es fundamental en el arte de traer los Proyectos a la manifestación práctica para que puedan ser compartidos y utilizados por otros.



Fotografía del grupo tomada en el verano de 1964 en los jardines de Sundial House, Tunbridge Wells.

Este “silencio interno” era aplicado a los pensamientos y a las palabras cuando Roberto trabajaba en los proyectos de uno en uno. De este modo, las construcciones de formas de pensamiento de esfuerzos mentales enfocados, formaban fuertes patrones para construir y compartir con otros las actividades de servicio que él sostenía.

La habilidad en la construcción de pensamientos-forma, que es esencial para la continuidad generalizada del legado de un proyecto fundacional, dio lugar a ciertos malentendidos sucedidos en el tiempo en el que Roberto estaba trabajando simultáneamente con Nancy y con Michal para introducirlos en la esencia del trabajo del grupo de meditación Creativa, y estaba dedicado a poner orden a apuntes para sus estudiantes en la recientemente formada Escuela de Estudios Esotéricos. Estos dos proyectos estaban separados y aunque algunos de los fundadores de la Escuela de Estudios Esotéricos (S.E.S.) eran integrantes del comité del Grupo de Meditación Creativa, también contribuían con algunos de los artículos que fueron incluidos en los “libritos azules” de estudio del grupo de Meditación Creativa.

Está ampliamente comprendido que “un grupo no es solo un lugar o una reunión de personas, es también un campo de conciencia envolvente que permite el nacimiento de nuevas ideas y nuevos modos de ser”. En el tiempo en que las semillas magnéticas del grupo de meditación creativa fueron plantadas por estos tres discípulos en los inicios de 1950, otros miembros del grupo estaban siendo atraídos a él. La gente vino de todas partes para ser parte de este revolucionario despertar, contribuyendo colectivamente para desarrollar el arte de hacer sagrado el presente de todos los días. Y en tanto el grupo trabajaba, realizaba su rol como partero del nacimiento del Nuevo Orden Mundial y su cultura.

El anuncio en 1961 de que un Programa de formación en meditación creativa estaba en marcha fue recibido con gran expectación y entusiasmo. Se formaron grupos de estudiantes en toda Europa y las Américas, constituidos por hombres y mujeres de buena voluntad, impacientes por aprender cómo utilizar sus vidas de plegaria y meditación en el servicio, no sólo para sí mismos sino para otros. Las preguntas y respuestas con R.A. se han extraído de las de una charla sobre la Naturaleza y la Práctica de la Meditación, dada por el Dr. R. Assagioli en una reunión del Grupo internacional de Meditación Creativa en el año 1966.



La Naturaleza y la Práctica de la Meditación

Preguntas y Respuestas.
Una sesión con el Dr. Roberto Assagioli

P. ¿Qué es meditación?

La palabra “meditación” se utiliza actualmente en varias maneras y tiene diferentes significados. Más frecuentemente la palabra es usada en el sentido de una meditación reflexiva, que es un pensamiento concentrado en un tema dado, que es también llamado una “idea semilla” o un “pensamiento simiente”.

El pensamiento concentrado en un tema o

idea semilla incluye a) sus definiciones, b) un proceso de cuestionamiento y exploración de la idea o tema, c) una consideración de sus conexiones e interconexiones, d) sus aplicaciones.

Cuando meditamos en forma reflexiva resulta sorprendente cuántos aspectos e implicaciones descubrimos sobre un tema con el cual creemos que estamos bien familiarizados.

La **meditación contemplativa** es una fase o etapa que sigue a la anterior. Cuando no podemos encontrar nada más sobre el tema a través de la actividad de nuestra mente, entonces paramos de pensar, y sólo sostenemos el tema en el centro de nuestra conciencia en una actitud tranquila, silenciosa y expectante. Como una ayuda para sostener la conciencia enfocada de este modo, podemos repetir lentamente hacia dentro la palabra o palabras que indica el tema. A veces nada sucede, pero otras algo nuevo e inesperado “cae dentro”, por así decirlo, de nuestro campo de conciencia. A veces es algo vívido y con un significado más profundo del que habíamos alcanzado en la etapa previa. Cuando esto ocurre puede ser considerado “comprensión intuitiva”.

La **Meditación Receptiva** es similar pero no idéntica a la anterior. Mientras que en la meditación contemplativa estábamos intentando “mirar hacia adentro” o hacia arriba con nuestros ojos mentales, la meditación receptiva es más la tarea de “escuchar” con los oídos internos y cuando se tiene éxito, recibimos alguna inspiración.

En estos dos tipos de meditación se debe tener mucho cuidado en mantenerse mentalmente alerta y atento, cultivando un estado de conciencia y expectación y evitando así un estado pasivo o de ensoñación.

La **Meditación Creativa** tiene varias etapas que están explicadas y tratadas en detalle en el Primer Año del Curso de Formación del Grupo de Meditación Creativa por correspondencia.

P. ¿Qué es la vida meditativa?

Al principio, la meditación se mantiene confinada a un período de tiempo establecido después del cual generalmente ¡nos olvidamos de él!. Pero cuando nos volvemos más eficientes en meditación, el tema al que le estamos poniendo atención viene frecuentemente a nuestra conciencia durante el día, mientras estamos pensando o atendiendo otras cuestiones.

Esto gradualmente conduce a una actitud constante de conciencia o atención interior – tanto para captar las impresiones internas como externas, lo cual ha sido denominado la actitud del “Observador desapegado”.

Esto es lo que nos permite alcanzar un grado de “reconocimiento de la realidad”.

P. ¿Qué otras actividades internas están relacionadas con la Meditación?

Nuestras actividades psicológicas y espirituales no proceden de manera aislada unas de otras; hay más o menos interacción activa entre ellas. El pensamiento puede despertar un sentimiento y viceversa y cada uno de ellos puede ser estimulado por el deseo o activar el deseo.

Así la meditación está a menudo relacionada con la oración y conduce a alguna decisión o afirmación. La mezcla en diferentes proporciones de todas ellas resulta en una acción interna sintética a la que se denomina invocación.

P. ¿Qué es la Invocación?

En la invocación la acción de la voluntad es fundamental; pero la voluntad también es necesaria y funciona en las otras fases de la meditación –incluso si no somos claramente totalmente conscientes de esto--. Pensando sostenidamente en un tema, por ejemplo, la voluntad se necesita para evitar que la mente divague y lo mismo es cierto para otras fases como las meditaciones contemplativa y reflexiva.

P. ¿Puede sugerir temas adecuados para la meditación?

Hay muchos y diversos y pueden ser:

- 1) Una cualidad o virtud
- 2) Una frase expresando un “pensamiento semilla”
- 3) Un problema
- 4) Un símbolo (La importancia y efectividad de los símbolos es un tema muy vasto en el cual no es posible profundizar ahora. Puedo solo mencionar que son un lenguaje natural o medios de expresión del inconsciente en todos los niveles incluyendo el nivel de la superconciencia)
- 5) El Ser, la Autorrealización es uno de los grandes objetivos y logros de la meditación. En esto se pueden utilizar símbolos del Ser, como el loto que es ampliamente utilizado

en oriente. Con sus raíces en el barro y sus flores apareciendo sobre el agua y desplegando pétalo por pétalo a la luz del sol, es verdaderamente un símbolo profundo y multifacético.

Los Mantrams también son de gran valor y el siguiente es particularmente de ayuda como medio de alinearse con el Alma y también meditar sobre ella.

Más radiante que el sol
Más puro que la nieve
Más sutil que el éter
Es el Ser, el Espíritu dentro de mi
Yo soy ese Ser. Ese Ser soy yo.

P. ¿Cuáles son las técnicas de meditación?

Se han utilizado y se pueden utilizar muchas técnicas de meditación. Éstas deberían elegirse de acuerdo a:

- La constitución especial de cada individuo
- El propósito específico de nuestra meditación
- La condición o situación particular del meditador en el momento dado.

No sólo los individuos son únicos, sino que cada fase de la relación entre los meditadores y sus entornos psíquicos es también única. Esta situación puede ser llamada la correcta actitud o consideración existencial. Por esto no se deberían dar ni elegir reglas generales ni esquemas específicos sin tomar en consideración estos factores tan intensamente como sea posible.

Pero habiendo estudiado cuidadosamente el tema de meditación y habiéndose familiarizado con varias de las técnicas existentes, podemos comenzar a experimentar con ellas. Esto debe ser hecho con coraje, utilizando el método de prueba y error y comprendiendo que los errores son frecuentemente muy instructivos y en consecuencia de gran ayuda, pero al mismo tiempo, es necesario tener prudencia, deteniendo las prácticas cuando cualquier resultado indeseable ocurra. Particularmente uno debe ser cuidadoso en no excederse en la meditación en las primeras etapas por exceso de entusiasmo e impaciencia. Para el inicio de la práctica, 15 a 20 minutos son ampliamente suficientes, y si aparece alguna sensación que sentimos que no es correcta o no comprendemos, se debería pedir consejo antes de continuar.

P. ¿Cuáles son las aplicaciones de la Meditación?

El uso de la meditación para la autorrealización y el autodesarrollo, se aplica en:

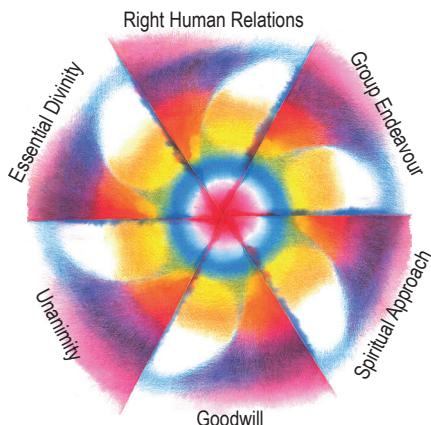
- psicoterapia
- educación
- relaciones interpersonales

P. ¿Cuáles son las recompensas de la meditación?

Hay grandes y numerosas recompensas. Se nos van revelando en la medida en que seguimos practicando y sólo le puedo decir ahora que la meditación conduce a:

- descubrimientos y conquistas internas
- alcanzar la maestría sobre la personalidad (cuerpo-emoción-mente)
- desarrollo de la voluntad
- percepción del yo, es decir auto-identificación y realización, que resulta en alegría y poder.

El Grupo de Meditación Creativa se origina a partir de una demanda escrita en las enseñanzas de filosofía esotérica compartidas en los escritos de Alice Bailey y tomada como una idea de trabajo por Roberto Assagioli. Como resultado de esta decisión, el Grupo se inició el 21 de Diciembre de 1957 cuando un equipo internacional de fundadores entrenados "meditadores creativos; comenzó a trabajar con los cuadernos de estudio bimensuales y el programa de meditación diaria. Estos materiales de estudio y esta actividad de servicio están todavía disponibles y en uso hoy en día. Aquí tenemos un artículo tomado de aquellos apuntes, donde RA expone el importante rol de la meditación creativa.



El importante rol de la Meditación Creativa

La Ley del Acercamiento Espiritual nos llama a poner la atención en el valioso servicio específico que promueve la meditación creativa. A través de las edades, la meditación ha sido realizada en diferentes formas; tanto en Oriente como en Occidente ella ha representado el modo en que la mente humana ha ido penetrando en las áreas más elevadas y sutiles de la vida.

Pero en un sentido más amplio, es también una actividad universal que en sus inicios y en la simplicidad de sus primeros pasos, puede ser bastante inconsciente. Luego en las fases más avanzadas, a medida que la mente se desenvuelve, se convierte en una actividad más consciente y más llena de propósito y en consecuencia se vuelve más y más poderosa.

La Meditación concentra el pensamiento, lo cual, con el tiempo, produce la integración y el logro de la personalidad definida y mientras que con frecuencia, es llevado a cabo sin conciencia de su verdadera naturaleza, es, de hecho, una forma simple de meditación creativa y ha producido todas las maravillas creativas de nuestra civilización moderna.

Nosotros simplemente tenemos que observar el proceso por el cual el ser humano crea cualquier cosa a su alrededor para ver cuál es el papel que juega el pensamiento. El primer y necesario escalón es UNA IDEA. A esta idea, la persona la envuelve cubriéndola con más y más pensamientos y planes y le va otorgando la energía de su deseo, de su intención, hasta que emerge con una forma tangible. Este es el método que ha sido empleado por aquellos que tienen éxito en el mundo material y este hecho nos muestra el significado que tiene el pensamiento creativo y la meditación con propósito espiritual para construir en los planos internos.

Aunque el poder del pensamiento está siendo reconocido en forma generalizada, es todavía comúnmente empleado en modos inconsistentes y al azar; en consecuencia frecuentemente son materialistas, egoístas, agresivos y hasta destructivos. Por este motivo es muy necesario que haya más comprensión de este tema y que aprendamos a usar el pensamiento para propósitos más elevados y constructivos.

El principal método para utilizar el poder del pensamiento es la meditación. En este sentido no

es algo abstracto o puramente intelectual, sino un medio efectivo de acción interna que puede ser usado en dos importantes direcciones y formas:

- 1) Para lograr cambios y transformaciones en nosotros mismos
- 2) Como una forma de servicio mundial

Ambas maneras producen resultados tangibles en el mundo externo porque todo lo que hacemos, ya sea individual o colectivamente, es el resultado de lo que pensamos, sentimos y queremos. Es generalmente admitida la necesidad de la meditación personal para redimir nuestra naturaleza inferior y aprender a participar en niveles superiores de conciencia. Sin embargo aún más urgente en el momento actual grave y quizá decisivo en la historia del mundo, es la necesidad de la meditación creativa los principios y cualidades que darán lugar a una nueva y mejor era. Esta es, por supuesto, el principal requerido de este Grupo y el motivo para el cual fue requerido por el Maestro Djwhal Khul. La meditación activa y sostenida es imprescindible para introducir a las leyes espirituales e influencias necesarias en la conciencia humana con mayor claridad y desarrolladas en formas-pensamiento has fuertes desarrollándolas y convirtiéndolas en fuertes pensamientos-formas que puedan entonces ser aceptadas y adoptados no solo por una minoría de pioneros, sino por la entera humanidad.

Básicamente la tarea urgente es crear:

- 1) ORDEN a partir del caos existente
- 2) COMPRENSIÓN a partir del ignorancia, los prejuicios y las condenas, prevalecientes
- 3) SÍNTESIS a partir de la presente división y lucha.

Para lograr esto necesitamos penetrar a los niveles donde existen estas realidades superiores y luego, a través de la meditación de naturaleza creativa, llevarlas la conciencia humana y a la manifestación.

Generalmente no se reconoce que la meditación es una forma de acción –acción interna--. Habitualmente la meditación es vista como un proceso de aquietamiento del yo personal, fundamentalmente de la mente, y una entrada hacia la quietud y el silencio. Pero esto es sólo una parte de una de las clases y de las muchas variedades de la meditación.

Tenemos que darnos cuenta de que el SILENCIO no es un campo vacío ni estático. A veces yo he llamado a la meditación “la exploración de los mundos internos” porque estas dimensiones están llenas de energía y dentro de ellas es tanto lo que debemos descubrir y hay tanto con lo que cooperar. En cierto sentido estamos viviendo en ellas todo el tiempo en parte de nuestra naturaleza; la vida psicológica tiene una existencia tangible en esos campos, que son los planos no solo de energías y cualidades, sino especialmente de las causas y significados. En ellos se origina todo lo que ocurre en el mundo externo. Estos planos son, de hecho, más reales que el mundo visible y aprender a trabajar dentro de ellos consciente y constructivamente es por lo tanto una manera importante de servir en nuestros tiempos. Se nos dice que Dios primero pensó –meditó-- y luego habló, simbólicamente, y creó. “Como es arriba es abajo” es una regla espiritual, y nuestro trabajo y servicio externo deben siempre ser precedidos por una meditación planificada e iluminada, esto es, por una concentración y reflexión internas. Esta es una parte muy importante del verdadero servicio.

La Meditación Creativa no es solamente subjetiva y abstracta, tampoco es un estado puramente pasivo o reflexivo. Es un proceso preciso y científico que requiere un esfuerzo positivo y trabajar según la ley. La contraposición más común en nuestra sociedad occidental de tener en una mano la meditación y en la otra mano la acción es un error conceptual, son dos fases sucesivas en toda acción consciente, deliberada y con propósito.

Las diversas etapas de la meditación creativa no pueden desarrollarse plenamente en este

texto⁴, pero incluyen la reflexión y la recepción. La última debería ser sostenida el tiempo suficiente para hacer posible que la idea energética recibida descienda y actúe en el “cáliz” que ofrecemos. Debemos siempre mantenernos alertas durante este período y lo que sea que recibamos en nuestra conciencia, debemos formularlo con claridad para que pueda “tomar forma” y ser expresado.

La oración y la invocación son las etapas más importantes ya que en ellas el corazón y la voluntad hacen el acercamiento y el llamado espiritual. Esto es particularmente importante durante las meditaciones de luna nueva y de luna llena cuando el propósito es la invocación de las grandes Energías Zodiacales, los Divinos Intermediarios, el Cristo y los Avatares. Entre estos grandes Mensajeros Espirituales y la humanidad hay toda una Jerarquía de Seres, Iniciados de diversos grados, que pueden transmitir y hacer más comprensible el mensaje de estos Grandes Seres. Aquellos que están más cerca y todavía dentro de la Humanidad, son los servidores mundiales; configuran la conexión necesaria, el puente, entre los Seres superiores y la humanidad. En los momentos de luna llena podemos sintonizar especialmente con esta gran cadena de acercamiento y descenso espiritual y nuestra tarea es invocar energías disponibles en ese momento para toda la humanidad.

La historia humana ha sido esencialmente la historia de estos grandes Mensajeros Espirituales que, de tiempo en tiempo, en las horas de las crisis humanas, vienen desde el lugar secreto del altísimo para ayudar, inspirar, revelar, liderar y dirigir. Como leemos en el libro de Alice A. Bailey “La reaparición del Cristo” siempre a través de las edades, en las horas de necesidad, ha venido un Maestro, un Salvador del Mundo, un Avatar, un Intermediario transmisor, un Cristo. Esta verdad subyace detrás de todas las religiones mundiales y a través de ellas, la revelación nos ha llevado hacia delante de una etapa a otra.

En los grandes momentos cruciales de la evolución, cuando la Nueva Era se instale y una nueva civilización emerja, una nueva ola Espiritual vendrá para arrastrar a los seres humanos a una mayor iluminación. Los mediadores espirituales en muchos países y diferentes épocas han inspirado a la humanidad una y otra vez, a extraer de las crisis de su época la cultura y civilización sobre las que la nueva era pueda construirse. Sri Krishna, Buda, Cristo y Mahoma son los grandes Mensajeros que conocemos mejor y el efecto de Sus enseñanzas y el impacto de Sus vidas ha sido de tal magnitud que influyó el pensamiento y la historia de ambos hemisferios hasta los tiempos presentes. Pero también ha habido otros Portadores de Luz o ‘Avatares’, y debido a que estos Grandes Hijos de Dios habían descarrollado primero Su propia naturaleza humana y luego la trascendieron, han podido anclar un principio, una Energía Divina que, como resultado, ha estimulado la humanidad a expresar alguna nueva cualidad espiritual.

En nuestros días pensamos en términos de energía de manera tan natural como quienes nos precedieron pensaban en términos de “formas” y en consecuencia la transmisión de la energía es un concepto que fácilmente encontrara respuesta en el momento actual. El tipo de mente de la nueva era vincula energía con avance y tiene como centro de su filosofía un futuro en expansión. En consecuencia, fácilmente abarcará la idea de que los Grandes Acercamientos –como puede llamarse a la aparición de este Salvador Mundial, han sido, no solamente acontecimientos que aseguran la continuidad de la revelación, sino el medio por el cual han sido liberados nuevos tipos de energía.

Terminamos siempre la meditación creativa con radiación –bendición–. La palabra bendición no debería considerarse meramente en el sentido de un acto amoroso; tiene y es un poder mágico. La bendición es una acción mágica, transformadora y completa el ciclo del acercamiento espiritual.

(4) Pueden ser consultados en el Curso de Formación del Grupo de Meditación Creativa primer curso. (la información de este curso está disponible en The Sundial House Group).

Hay dos actitudes que contribuyen mucho al servicio de la meditación creativa. Una es acercarse a ella con **espíritu de alegría**, porque la alegría revela e impulsa, produce una profunda fuerza interna y asegura la cooperación de la naturaleza emocional.

La otra actitud es el **desapego**. Esto significa separarse de los apegos emocionales y eliminar de la mente las opiniones preconcebidas pensamientos y reacciones personales. Esto es necesario porque todos estamos encerrados dentro de muchos “forma-pensamientos” – aquellos impuestos por nuestra educación, nuestras tradiciones, por los grupos familiares y sociales a los que pertenecemos y de los cuales nosotros tenemos que aprender a estar libres. Luego quedaremos habilitados para construir patrones mentales claros y sin prejuicios y ser capaces de recibir las impresiones y energías que pueden llegarnos de planos superiores sin colorearlas ni distorsionarlas.

Hay una razón más para el desapego. Tenemos que poner gran cuidado en los móviles de nuestra meditación. A menudo estos móviles son egoístas y autocentrados sin que nos demos cuenta de ello. Por ejemplo algunos practican la meditación como una forma de escape o con la ilusión de ponerse en contacto con algún maestro maravilloso. Pero más que para fines específicos, la meditación creativa debe ofrecerse a las grandes energías impersonales y cualidades que los produzcan.

Una actitud desapegada es esencial porque no podemos conocer el correcto desenlace de cualquier situación particular o lo que está en el Plan de Dios. Desde nuestro limitado punto de vista personal y del entorno nos parece adecuado y razonable colorear y hasta prejuizar, y lo que para nosotros puede parecer la mejor solución para algún problema, puede no ser más que una visión parcializada realizada desde un solo lado o producto de una respuesta unilateral o a corto plazo. Por lo tanto, la meditación creativa debe ser utilizada como un medio de cooperación y ayuda para atraer al mundo los principios espirituales necesarios para una mejor era sin ninguna convicción o formulación preconcebida de las formas específicas en que se desenvolverán. Nuestra tarea es fortalecer e invocar esos principios espirituales para que ellos, puedan hacer su trabajo.

Cuando meditamos en estos grandes temas nos estamos conectando, en niveles internos, con otros que trabajan para el mismo propósito. Todos conocemos el poder aditivo de la acción concertada de un grupo y la comprensión de que somos parte de un gran grupo que medita y construye subjetivamente, contrarresta la tendencia del individuo aislado a sentirse ineficaz o volverse víctima de la ansiedad, la negatividad y aún la desesperación.

La sensación de aislamiento es, de hecho, artificial; ¡todos nosotros participamos consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente en la vida de la Humanidad como un todo, y aún más, en la Vida del Universo!

Cuanto más reconozcamos y nos sintonicemos con esta verdad y trabajemos con las leyes que rigen la Vida Mayor –dentro de la cual vivimos, nos movemos y tenemos el ser--, nos volveremos más serenos y efectivos, y la meditación creativa es uno de los pasos más prácticos en esa dirección.”

Roberto Assagioli

– The Group for Creative Meditation, Series © SDH Group

*“Todo es posible y accesible para ti: alegría, serenidad.
Yo lo ofrezco como un regalo”*

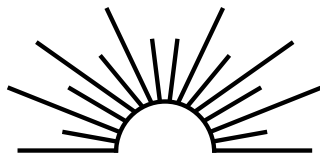
– Roberto Assagioli

Aunque el futuro es un objetivo en movimiento, tenemos la responsabilidad de desempeñar nuestra parte en el presente, diseñarlo y crearlo con nuestros pensamientos y anhelos en una cosa de desplegable belleza. La sociedad, después de todo, puede ser considerada como un regalo para la Humanidad, dentro del cual cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar que es una contribución única a la totalidad. Es un hecho bien conocido que el todo es mayor a la suma de sus partes. Por eso esta invitación que se extiende desde el pasado, por el presente y hacia el futuro se te ofrece hoy a ti y a los grupos de meditadores creativos, para que formen parte de esta alianza intergrupar que está formándose ahora...

Asociación Internacional de Meditación Creativa
Una actividad de servicio intergrupar



Meditation Mount.



Sundial House Group



The Community of Living Ethics

Como todos los jardineros saben, es importante tener semillas vitales, un suelo rico y saludable y condiciones climáticas correctas para que las plantas crezcan y florezcan. Del mismo modo, para que podamos cultivar un “mundo que funcione para todos” necesitamos la semilla una visión compartida, el rico suelo cultural de nuestra herencia humana colectiva y las correctas condiciones psicológicas que ayuden a comprender la visión común que contenga nuestras más altas aspiraciones de los años venideros. La meditación creativa es una poderosa herramienta científica para construir este nuevo mundo.

Los Principios de Divinidad Esencial, Buena Voluntad y Unanimidad, junto con sus Leyes correspondientes de Acercamiento Espiritual, Rectas Relaciones Humanas y del Esfuerzo Grupal son los nutrientes que enriquecen el suelo cultural en el cual el poder del espíritu humanose acelerará crecerá y finalmente florecerá. A través de la meditación creativa, meditamos y buscamos encarnar estos Principios y Leyes como un acto de servicio práctico que haga nacer una nueva realidad global.



La Asociación Internacional de la Meditación Creativa es una iniciativa intergrupar global dedicada a servir a la visión de una sociedad iluminada viviendo en armonía con toda vida.

Como se mencionó anteriormente, esta actividad de servicio comenzó en los años cincuenta por el Dr. Roberto Assagioli trabajando en colaboración con Michal Eastcott y Nancy Magor. Fue desarrollada como respuesta a una creciente demanda de una enseñanza práctica sobre la meditación, adecuada para personas de cualquier creencia espiritual o religiosa.

La Meditación Creativa se funda en el reconocimiento de que todas las cosas que nos rodean tienen su origen en los campos formativos del pensamiento. Consciente o inconscientemente estamos constantemente contribuyendo y siendo afectados por esas corrientes de pensamiento que impregna el mundo y es producto del esfuerzo grupal, pasado y presente. Recuerden, un grupo no es una reunión de personas en un espacio o lugar, es un campo envolvente de conciencia que tiene el potencial de dar nacimiento a nuevas ideas y modos de ser.

Confirmando este concepto, significa que tenemos el poder y el potencial internos para recrearnos a nosotros mismos, a nuestras actitudes de vida y al entorno en el cual vivimos. En consecuencia podemos deducir que cuando un número suficiente de personas en el mundo estén unidas, de corazón a corazón y pensando positivamente, re-crearemos la sociedad de manera que refleje y encarne en ella nuestras más altas aspiraciones para la familia humana.

La Asociación Internacional de Meditación Creativa ofrece la oportunidad de unirnos con personas de corazón similar y aplicar el poder positivo de la mente humana como una herramienta de servicio a través del ritmo de una meditación diaria y globalmente vinculada.

La Meditación Creativa es un acercamiento grupal subjetivo enfocado en el servicio espiritual, aunque cada persona tenga sus propios métodos individuales particulares que le ayuden a vivir una vida infundida por el alma. Cuando intencionalmente meditamos con otros como un acto de servicio mediante la creación de un campo de conciencia que infunde espiritualmente, más poder creativo viene. Este campo viviente genera y da luz una nueva sabiduría y comprensiones, que sirven no solamente en forma individual sino a toda la humanidad y a todo el Planeta.

El Grupo de Meditación Creativa como un Servicio a Nuestro Mundo

En todo el mundo hay gente practicando la Meditación Creativa como una contribución al servicio esencial de reflexión, oración e invocación de las Leyes y Principios Espirituales que son el núcleo para el establecimiento de la Buena Voluntad y las Rectas Relaciones Humanas.

El uso de la Meditación Creativa es el propósito fundamental del Grupo de Meditación Creativa y de la recientemente formada Asociación Internacional de Meditación Creativa.

Para expresar su interés y explorar la posibilidad de integrarse como miembro afiliado de la IACM o para unirse con el GCM, contáctese con uno de los grupos fundadores afiliados:

The Sundial House Group & The International Group for Creative Meditation

The Sundial Centre, Sedlescombe TN33 0PF, East Sussex, UK

info@creativegroupmeditation.org

www.creativegroupmeditation.org

Meditation Groups Incorporated

Meditation Mount, California, US

www.meditationmount.org

The Community of Living Ethics

Secretariat: loc. Pian di Mattone, 14

06062 Citta della Pieve (PG), Italy

light.net@comunitadieticavivente.org

El florecer de la Rosa

Imaginemos que estamos mirando una rosa. Visualizamos su tallo y sus hojas como un capullo cerrado. El capullo parece verde porque sus sépalos están cerrados, pero en la parte superior puede verse un punto de color rosado. Visualicemos esto vividamente manteniéndolo la imagen en el centro de nuestra conciencia...

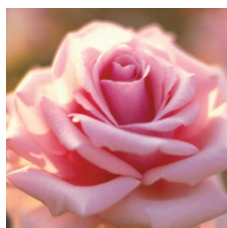
Ahora comienza un lento movimiento, los sépalos comienzan a separarse poco a poco girando sus puntas hacia afuera, revelando el tono rosado de los pétalos, que están todavía cerrados...

Los sépalos continúan abriéndose... Podemos ver ahora el capullo completo que tiene un delicado color rosado. Mientras miramos, los pétalos también empiezan a separarse lentamente... hasta que aparece una perfecta rosa completamente abierta.

Mientras estás mirando esta rosa imaginaria empieza a oler su perfume, inhalando su característica y conocida esencia... tan delicada, tan dulce y placentera... La olemos con deleite.

Ahora nos identificamos con la rosa, en sí; la “introyectamos” dentro de nosotros. Simbólicamente somos una flor, la rosa... La misma vida que anima el Universo y ha creado el milagro de la rosa, está produciendo en nosotros un milagro similar, cada vez mayor... el despertar y el desarrollo de nuestro ser espiritual y de lo que él irradia.

Considera la rosa como símbolo de tu crecimiento interno, el interno despertar de tus cualidades internas, la autorrealización y la irradiación de nuestro ser interno. Cada uno de tu es como la rosa y tiene las mismas potencialidades ocultas que el capullo.



Algunas perlas...

El único silencio que conocemos es el silencio que se produce cuando el ruido cesa, el silencio al detenerse los pensamientos —pero esto no es silencio—. El silencio es algo completamente diferente, como la belleza, como el amor. Y ese silencio no es producto de una mente aquietada, no lo producen las células del cerebro...

Que el ruido cese es sólo un pequeño comienzo hacia el silencio. Es como ir yendo por un pequeño agujero hacia un enorme, amplio y extenso océano, hacia un inconmensurable estado atemporal. Pero no puedes comprender esto desde la palabra sino hasta que no hayas comprendido la estructura completa de la conciencia y el significado del placer, de la tristeza y de la desesperación, y que las células mismas de tu cerebro se hayan aquietado. Entonces tal vez, puedas descubrir el misterio que nadie puede revelarte y que nada puede destruir.

--J. Krishnamurti

La quietud es nuestro más intenso modo de acción. En nuestros momentos de más profunda calma es cuando nacen las ideas, cuando surgen las emociones y las guías que nosotros eventualmente convertimos en eso que llamamos acción.

Nuestra vida emocional más activa es la que vivimos en nuestros sueños, y nuestras células se renuevan más laboriosamente cuando dormimos.

En la quietud nuestras meditaciones son más elevadas y nuestras oraciones tienen mayor alcance. Allí cada ser humano es grandioso, está libre de toda experiencia de hostilidad, es un poeta y casi un ángel.

--Leonard Bernstein

Respecto de la humanidad, podemos decir que cada miembro contiene dentro de sí, la misma preciosa joya. De esa forma identificamos síntesis y unidad. El éxito puede llegar lentamente, pero es inevitable

--Agni Yoga

La conciencia... es la condición previa para la libertad de elección, es la verdadera fuente de todos los valores espirituales y de todo lo que da significado a la vida y justifica nuestra existencia.

Cada instrumento de una orquesta toca su propia parte en la partitura general, pero encuentra su consumación y su más alto cumplimiento en la perfecta coordinación y en una significativa relación con todos los otros instrumentos de la orquesta. Así, cada conciencia individual encuentra su consumación en la perfecta relación con el Universo y con toda la variedad de vidas y formas y fuerzas individuales. Esto impide toda interrupción o estancamiento.

Pero solo aquellos que conocen la partitura completa pueden interpretar su melodía a la perfección.

--Govinda (*Meditación Creativa y Conciencia Multidimensional*)

El problema de cada individuo es también el problema mundial, no son dos procesos separados y distintos... En ti está contenida toda la humanidad. Tú eres el mundo y el mundo eres tú. Y si hubiera una transformación radical en la estructura de la psiquis individual, esto afectará la totalidad de la conciencia humana.

--J. Krishnamurti

“Porque amor es el deseo por el todo y a la búsqueda del todo la llamamos amor”

Platón

“En la soledad la rosa del alma florece
En la soledad el Ser Divino puede hablar
En soledad las facultades y la gracia del
Yo superior pueden echar raíces y
florecer en la personalidad”

