

MÉTODOS DE DESARROLLO ESPIRITUAL

Por Francisco Nieto Vidal

El ser humano está evolucionando en un esquema de 7 mundos y en un sentido involutivo del espíritu ha conseguido desarrollar cuatro cuerpos en los que está desarrollando las cualidades latentes en poderes dinámicos. El ser humano está evolucionando actualmente en los mundos inferiores por medio de sus cuatro cuerpos que componen la personalidad, esta evolución se consigue gracias a dos principales leyes: Renacimiento y Consecuencia.

El hombre partió de Dios y una vez adquiridos los diferentes cuerpos debe volver otra vez de una manera consciente y voluntaria por medio de su esfuerzo y sacrificio para purificar esos cuerpos:

El cuerpo físico se purifica por medio de una alimentación sana, ejercicio físico y no introducir en él cosas que le dominen y le intoxiquen.

El cuerpo etérico es el cuerpo de los hábitos y podemos dominarle por medio de la repetición de cosas elevadas para así crear hábitos buenos y aborrecer los malos; este cuerpo también influye en el físico.

El cuerpo de deseos se gobierna y purifica por medio de la mente, razonando todo lo que sale de él en forma de deseos, sentimientos y emociones más todo lo que le llega de forma involuntaria. Este cuerpo es el que nos tienta y nos lleva a caer en deseos que nos perjudican para después crear el hábito en el cuerpo etérico.

El cuerpo mental es la mente razonadora y con ella es con la que debemos dominar los deseos negativos que nos puedan perjudicar. Si utilizamos la mente consciente y voluntariamente seremos creadores de lo que queramos y si discernimos lo que queremos, es de suponer que será bueno para nuestro propio desarrollo.

Todos los humanos partimos de Dios por medio de un Rayo o Aspecto Divino y aunque estamos evolucionando por medio de los Siete rayos, sólo uno es el nuestro y tarde o temprano tenemos que conectar conscientemente con él. La Fraternidad Rosacruz representa uno de esos Siete Rayos y está dando el conocimiento y los medios para que el que busque encuentre.

La evolución actual se consigue gracias, principalmente, al purgatorio y a la epigénesis en cada vida.

El hombre tiene un átomo simiente en cada uno de los cuerpos pero el del cuerpo físico es sumamente importante para nosotros porque en él grabamos la película de nuestra vida para después sacar provecho de ella en el purgatorio. En este átomo grabamos constantemente todo lo que ocurre a nuestro alrededor -como en una foto- y eso es la base de todo lo que ocurre después de la muerte, si hacemos bien recibiremos bien pero si hacemos mal sentiremos ese mal aumentado para que tomemos conciencia de lo que no debemos hacer.

Antes de renacer y una vez aceptado los principales hechos de nuestra futura vida tenemos la opción de poder crear cosas nuevas en la futura vida y, por eso, practicamos la epigénesis para poder evolucionar también por medio de actos originales y voluntarios.

Por lo tanto, estamos evolucionando por medio de los cuatro cuerpos, tres mundos y dos principales leyes, pero nosotros somos libres para elegir hacer el bien para progresar o el mal para estancarnos.

Hay varios ejercicios que actualmente son de suma importancia para el desarrollo interno de cada uno, estos son la: Retrospección, la Auto-programación y Actuar en Nombre de

RETROSPECCIÓN

Para hacer el ejercicio de la retrospección es necesario estar relajado y en cierta armonía interior, éste se lleva a cabo antes de dormirnos y trata de revisar todos los hechos del día en sentido inverso, es decir, desde que nos acostamos hasta que nos levantamos por la mañana.

Ya he mencionado que después de la muerte vamos al purgatorio donde vamos a ver las imágenes de nuestra vida en sentido inverso para sufrir el mal que hayamos hecho a los demás y así aumentar nuestra conciencia y proponernos no volver a caer más en ello.

Tan solamente hay tres casos en los que podemos evitar ese dolor purgatorial: 1º. El arrepentimiento de corazón, 2º. Pedir perdón y, 3º. La Retrospección. Por cualquiera de ellos podemos borrar nuestros pecados de ese átomo simiente donde están grabados. El ejercicio de la Retrospección nos lleva a vivir el purgatorio y el cielo en la propia vida para que, después de la muerte, tengamos más tiempo para utilizarlo en otras cosas mejores.

Se trata de observar nuestra actitud desde que nos acostamos hasta que nos levantamos para ser conscientes de cómo actuamos, pensamos y sentimos, o sea, como utilizamos los diferentes cuerpo.

Hay que examinar lo siguiente con un verdadero sentimiento de arrepentimiento y con una sincera propuesta de no volverlo a hacer:

- Las emociones fuertes como el odio, cólera, venganza, etc.
- Cuando juzgamos a alguien manifestando atracción o repulsión.
- Las irresponsabilidades y el incumplimiento de nuestros deberes.
- Si hablamos verdades o no, si ofendemos, hacemos burla, si cambiamos las cosas, etc.
- Como actuamos respecto al sexo opuesto, ¿Qué pensamos?
- Cumplimos nuestros deberes bien o protestando y de mal humor ¿Con egoísmo o indiferencia?
- Hemos sido bondadosos, comprensivos y tolerantes con los demás.
- Comemos para vivir o vivimos para comer y envenenar nuestro cuerpo.

La retrospección nos beneficia de la siguiente manera:

- Relajamos el cuerpo físico.
- Desarrollamos la devoción y el reconocimiento intuitivo de la Verdad.
- Asimilamos la ley de Causa y Efecto.
- Restauramos la armonía en los cuerpos.
- Progresamos en el desarrollo del carácter espiritual.
- Controlamos la mente y desarrollamos la voluntad y la concentración.

Este ejercicio se hace en sentido inverso porque en el purgatorio lo vemos desde la muerte hasta que hacemos la primera inspiración de aire en el nacimiento para así ver primero los efectos y después las causas. Es muy importante que el ejercicio no sea frío y a modo de un simple repaso, debe haber un sentimiento de arrepentimiento sincero por el mal cometido. Cuando esto se hace correctamente empezamos a sentir con la mente y a pensar con el corazón, así vamos trasformando la materia de los cuerpos para que, al final, nuestras auras brillen y atraigan al Maestro.

AUTOPROGRAMACIÓN

Se trata de resolver de antemano lo que nos puede suceder por medio de tomar una resolución positiva y por medio de la repetición diaria.

Lo mismo que antes de renacer admitimos el futuro destino como efecto de la vida anterior para ayudarnos a tomar conciencia de la experiencia y desarrollar las cualidades latentes en poderes dinámicos, así por las mañanas debemos hacer este ejercicio para proponernos superar las pruebas del día y para tomar conciencia de nuestros actos y hacer el bien en vez del mal.

Se trata de visualizar nuestras actitudes cotidianas con las personas y en los lugares donde sabemos que vamos a estar; se trata de elevar nuestra forma de pensar hacia un aspecto más fraternal, humanitario y altruista. También nos sirve para superar algunos problemas de los que nos surgen a diario, por ejemplo: Si somos conductores protestones, debemos imaginarnos y visualizarnos en ese preciso momento cuando nos hacen algo (o sin hacérselo), y nos ponemos a protestar, ahí debemos actuar de manera contraria, en vez de enfadarnos debemos imaginarnos relajados y comprendiendo que nosotros hemos cometido esos errores y cometemos otros que debemos de superar. Se trata de desarrollar la humildad, la comprensión y la tolerancia. Cuando actuamos así creamos un nuevo hábito que hará que nos olvidemos del otro y nos recordará como debemos de actuar cuando llegue otro momento como ese.

Si es un problema con un compañero de trabajo debemos visualizarnos junto a él creando buenos sentimientos y pensamientos; con esto conseguimos varias cosas: 1ª. No continuamos creando otros malos pensamientos, o sea, un mal karma y, 2ª. Estamos transformando todo lo malo que teníamos en bueno. Es muy útil ponernos en el puesto de los demás así como ponernos junto a la persona para irradiar nuestro amor. Resumiendo, se trata de estudiarnos para ver como somos y actuamos en determinadas circunstancias para programarnos en positivo. Es bueno quedar siempre bien con los demás.

ACTUAR EN NOMBRE DE....

Se trata de identificarnos tan profundamente con un elevado ideal de nuestra propia creación que a la hora de actuar sea él quien actúe por nosotros.

Este ejercicio nos puede llevar a ser un verdadero discípulo de un Maestro. Se trata de adaptarnos al ideal, de idealizar y encarnar esas idealizaciones en sentido práctico, es una “razón de vivir” en el mundo espiritual que nos da seguridad y confianza propia.

Se trata de que, ante cualquier situación, sea del carácter que sea, debemos saber elevarnos en la conciencia a los más elevado de nosotros mismos para actuar de acuerdo a ese modelo de acción que hemos creado. El modelo puede ser cualquiera, Buda, Cristo, etc. lo importante es que su espiritualidad sea una imagen perfecta para que podamos desarrollarla por medio de su influencia en nosotros. Nuestra actitud debe ser hecha siempre como reflejo de la actitud de ese ideal, esto es: Que Cristo pensará, sentirá y actuará por nosotros si le hemos elegido a Él como modelo. O sea, ¿Cómo actuaría Cristo ahora en mi puesto? ¿Cómo sentiría y pensaría? Debemos ponerle en nuestro puesto en todo momento, o dicho de otra forma, imitar la posición que tomaría Él en nuestro puesto.

El ejercicio se hará por las mañanas o en horas de meditación. Debemos inspirarnos en Él para tenerlo siempre presente.

Con estos métodos desarrollamos la concentración, la voluntad, la persistencia y espiritualizamos el carácter para ver lo bueno que hay en el mundo.