

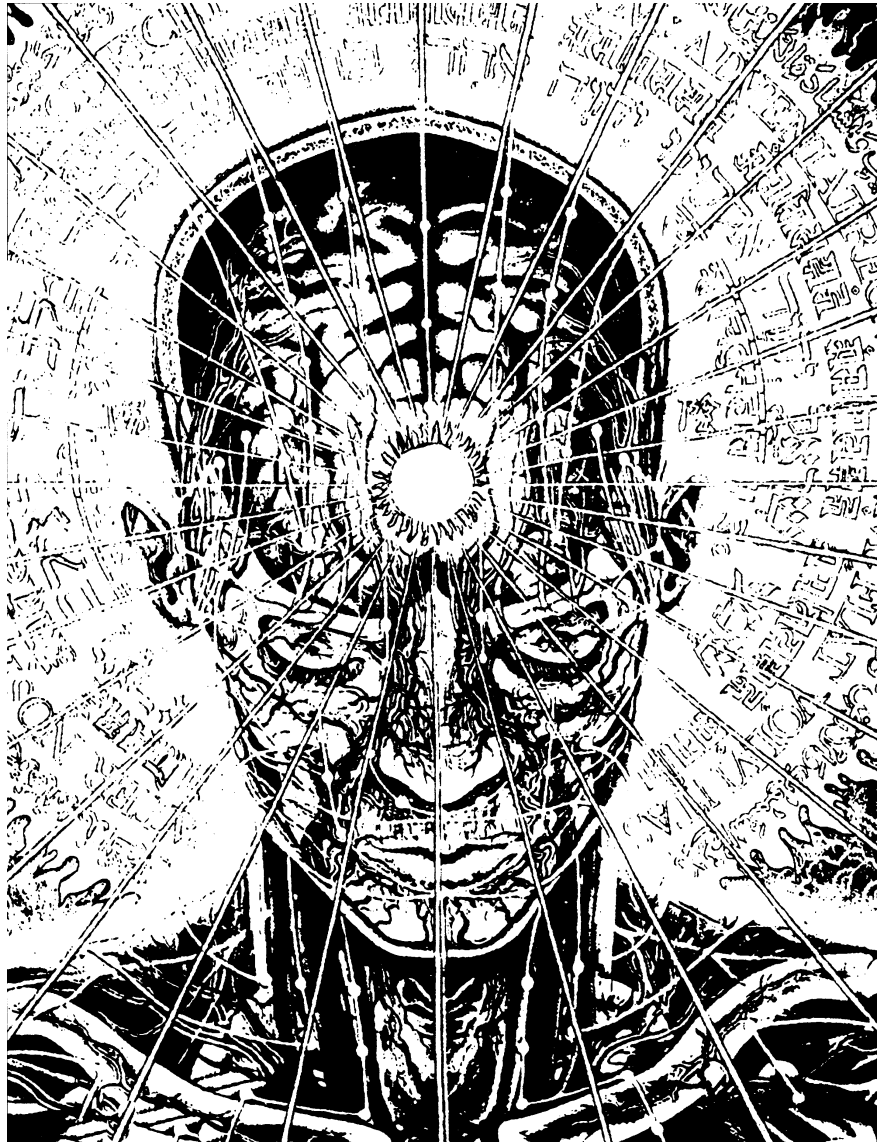
# TÉCNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

Temario Fase A

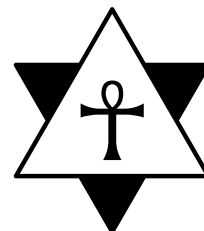
«Ante todo es necesario (primero que todo), convencernos sinceramente de que estamos dormidos; cuando uno acepta que está dormido, es señal o síntoma de que quiere despertar».

«[...] las gentes que tienen la Conciencia dormida: no aceptan que están dormidas; pero cuando ya lo aceptan, es una señal inequívoca de que quieren despertar o que comienzan a despertar».

Samael Aun Weor



AUM TAT SAT TAN PAN PAZ



<http://www.gnosis.ga>

SABIDURÍA, AMOR, PODER

Venerable Maestro Samael Aun Weor  
Buddha Maitreya Kalki Avatara de la Nueva Era de Acuario

# TECNICAS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

D. *Queremos agradecer de todo corazón su respuesta Maestro, y el mensaje que nos ha dado, y abusando de su bondad, queremos rogarle que con su Sabiduría nos dé una clave o técnica, Maestro, para Despertar la Conciencia, ya que nosotros, en nuestra mayoría, los hermanos estamos luchando por Despertar Conciencia y nos encontramos dormidos. Rogámosle pues, de todo corazón que nos dé una técnica o una clave, una forma específica para Despertar la Conciencia.*

M. Con el mayor placer, vamos a dar algunas explicaciones relacionadas con el Despertar de la Conciencia...

Ante todo, ES INDISPENSABLE COMPRENDER, mis caros hermanos, QUE LA CONCIENCIA de los seres humanos ESTÁ DORMIDA, desgraciadamente.

Las gentes no quieren entender que están dormidas, todos creen que están despiertos, más duermen: Las gentes manejan carros soñando, negocian soñando, andan por las calles convencidos de que están despiertos, pero duermen profundamente, sueñan.

Podemos asegurar que existe un 97% de Subconsciencia y un 3% de Conciencia. Hablando con otros términos diríamos que en un 97% la Conciencia está dormida y que tan sólo hay un 3% de Conciencia Despierta.

Sin embargo, existen gentes que no alcanzan al 3% de Conciencia Despierta; normalmente llegan al 2%, y hay quienes tan sólo al 1%. Pero si nosotros les decimos a las gentes que tienen la Conciencia Dormida, no creerían, más bien se ofenderían. Resulta trabajoso pues, decirles a las gentes que duermen, porque no le creen a uno, creen que están despiertos, o creen que uno los está hiriendo, que uno los está ofendiendo.

ES NECESARIO DESPERTAR, y las Sagradas Escrituras insisten en la necesidad de despertar.

Desafortunadamente no enseñan, no dan la clave, no dan la explicación. Es necesario, pues, explicar, y eso es lo que estamos haciendo aquí, precisamente: Enseñando el camino del despertar.

Ante todo es necesario (primero que todo), convencernos sinceramente de que estamos dormidos; cuando uno acepta que está dormido, es señal o síntoma de que quiere despertar. Esto es algo muy semejante al loco que está loco: Ningún loco acepta que está loco, todos los locos creen que están muy bien. Cuando un loco acepta que está loco, es señal inequívoca de que está mejorando.

Y pueden evidenciar ustedes esto en los manicomios: No hay loco que acepte que está loco.

Observen ustedes en los manicomios, que aquellos locos que ya están casi listos para salir del manicomio, aceptan que lo están, comprenden que lo están, y esa es, precisamente, la señal inequívoca de que ya están mejorando notablemente...

Lo mismo sucede con las gentes que tienen la Conciencia Dormida: No aceptan que están dormidas; pero cuando ya lo aceptan, es una señal inequívoca de que quieren despertar, o que comienza a despertar.

¿Como lograr ese despertar? Obviamente ya sabemos que el fundamento está en la Disolución del Ego, eso es incuestionable, y ese es un asunto que ustedes no lo ignoran, Pero, claro, tenemos que ayudarnos con distintos métodos, y procedimientos. Todo lo que coadyuve para el despertar es útil...

Voy, pues, a explicarles a ustedes una técnica, pero quiero que pongan mucha atención... ES NECESARIO DIVIDIR LA ATENCIÓN EN TRES PARTES: PRIMERA, SUJETO; SEGUNDA, OBJETO u OBJETOS (hablando en forma pluralizada); y TERCERO, LUGAR.

PRIMERO - SUJETO: No olvidarse uno de sí mismo. Cuando uno se olvida de sí mismo, comete en la vida muy graves errores. Por ejemplo, si nos olvidamos de sí mismos ante una copa de vino, ¿qué sucedería? Que no solamente nos tomamos la copa, ¿no?, si no que podemos tomarnos muchas más y emborracharnos. De manera, pues, que sería grave olvidarse uno de sí mismo ante una copa de vino...

Ahora, si nos olvidamos de sí mismos ante una persona del sexo opuesto, ¿qué sucedería? Podríamos llegar a la fornicación, ¿verdad?, o al adulterio. De manera, pues, que no debe olvidarse uno de sí mismos jamás...

Si nos olvidamos de sí mismos, por ejemplo, ante un insultador, seguro que terminamos también insultándoles hasta dándonos de golpes con el insultador.

Es pues, indispensable no olvidarse uno jamás de sí mismo. Mas es muy fácil olvidarse de sí mismo. Ouspensky, por ejemplo, se propuso una noche andar despierto por las calles de San Petesburgo (digo "andar despierto" para diferenciar ésto del "andar dormido", que es lo que hacen todas las gentes comunes y corrientes, ¿no? Eso hace todo el mundo). Anduvo y anduvo aquel hombre, Autovigilándose, Autoobservándose, controlando la mente, y las "Entrillas", es decir, los sentidos.

Este hombre camino por todas partes; de pronto quiso preparar sus cigarros, (él fumaba), vio una cigarrillería y entró, para hacer preparar, no unos cigarros simplemente, sino unos tabacos.

Cuando salió de allí, fumando, ya no se acordó del ejercicio que estaba practicando...

Anduvo por muchas calles de San Petesburgo, hasta que llegó a su casa. Al entrar en su recámara, se acordó otra vez de sí mismo; entonces con dolor se dio cuenta que se le había olvidado del ejercicio. Que su Conciencia se había dormido al entrar a la cigarrillería esa. Después de eso, anduvo por muchas partes, verdaderamente como un sonámbulo, entró en sueño...

Vean ustedes cuán difícil es no olvidarse uno de sí mismo. Es fácil olvidarse uno de sí mismo.

Pero al decir "no olvidarse de sí mismo", quiero referirme a estar uno vigilando las "Entrillas", o sea los sentidos y la Mente (porque si uno no controla los sentidos y la mente, uno cae en el

Sueño de la Conciencia), Autoobservando sus sentimientos, sus impulsos internos, externos, sus emociones, sus instintos, sus hábitos, etc, etc, etc.

El segundo aspecto o la Segunda Fase del Despertar de la Conciencia o sea, OBJETO u OBJETOS: Si uno, por ejemplo, ve un hermoso objeto: Un traje, o un anillo, un perfume, lo que sea, y lo ve uno en un aparador (como dicen ustedes por allá en una vitrina; creo que ese es el calificativo, el nombre que tienen ustedes a esos lugares donde se exhiben cosas), y si uno se "encanta" hacia aquel objeto que uno está viendo, allí lo primero que sucede es que uno cae en la inconsciencia, Porque? Porque se olvidó de sí mismo.

Al ver al objeto hay varios procesos, PRIMERO - IDENTIFICACIÓN: Se olvida uno de sí mismo y se identifica con el objeto. Dice: *"¡Qué hermoso, qué bonito es ésto; si yo tuviera dinero, hombre yo me los compraría!, etc., etc"...*

Después viene la FASCINACIÓN: Queda uno fascinado por el objeto. Si es un bonito traje dice uno: *"¡Qué bueno; el día que tenga me lo compro; este color está muy bonito!, etc., etc., etc"...* Y la mujer diría: *"¡Sí, este vestido está muy bello, yo me lo compraría!"...* (Sin embargo, estoy hablando aquí, dijéramos, con los términos muy mexicanos, ¿no? Allá creo que llaman traje, ustedes, al ...

).

D.

E. ¡Ah, sí! Bueno, total que vendría la Fascinación con aquel objeto, con aquella prenda de vestir, y luego se entraría en el Sueño de la Conciencia.

La televisión, precisamente, viene muy a propósito, la televisión, ¿no?... Las gentes ante la televisión se olvidan de sí mismas y caen en la Fascinación de aquello que están viendo, entonces sueñan "a lo lindo".

Desde que se inventó la televisión, ya se ha perdido la unidad de los hogares, porque, por ejemplo, llega el marido cansado de trabajar, ya no sale la mujer a recibirle con los brazos abiertos, ya no tiene el hombre esa dicha, ¿por qué? Porque la señora está viendo la televisión; puede el hombre necesitarla y ella está ocupada, está viendo la novela del día, está fascinada con... ..Pero bueno, no le echemos la culpa tampoco únicamente a las mujeres, ¿no?; los hombres también se fascinan, con todo lo que ven allí, ¿no? Hasta tal punto que se olvidan completamente de todo lo que está sucediendo en la casa. Ese es un ejemplo vívido del Sueño de la Conciencia.

LUGAR: Uno tiene que mirar todo lugar todo lugar en forma detenida, aún el lugar conocido: La sala de la casa, la recámara, mirarla todos los días como algo nuevo, tratar de verla, en forma diferente, distinta. A donde quiera que uno llegue, lo primero que debe decirse así mismo es: *"Bueno por qué estoy yo aquí, qué tengo yo que ver en este lugar?"*. Eso es indispensable, si se quiere Despertar Conciencia.

Me viene a la memoria, en estos momentos, una experiencia vivida muy interesante. Hace muchísimos años, sucede que llegué a una casa, atravesé un hermoso jardín, traspasé el umbral de una sala y por último penetré en un despacho, donde había un bufete de abogados.

Ante el bufete encontré a una señora muy amable; ella me atendió... De pronto, platicando con ella, vi sobre el escritorio dos mariposas de vidrio (pero muy hermosas las mariposas). Lo que más me asombró es que aquellas mariposas tuvieran vida propia, movían su alas (¡y eran de vidrio!) y movían sus cabecitas, y sobre sus cabecitas sus antenas. Eran de vidrio, y respiraban como todas las demás mariposas (¡y eran de vidrio y de múltiples colores!) Entonces me dije a mí mismo: *"¿Cómo es posible que estas mariposas de vidrio hagan todo ésto, que tengan vida propia? Obviamente, fenómenos de esta clase solamente pueden suceder en el Mundo Astral, pero en el Mundo Físico esto es completamente imposible"...*

Miré en mi derredor y me dije a mí mismo: *"¿Y qué hago yo en este lugar, en este despacho de abogados?"* Y observando otros objetos pude ver, a la derecha, en el rincón de la derecha de aquel despacho, un candil, o sea, un candelabro de siete brazos, y en el lado izquierdo otro candelabro, también de siete brazos...

Aquella señora platicaba amablemente conmigo. Resolví pedirle permiso a la señora para retirarme un momento (fingí ir por ahí al baño, salir por ahí).... Claro, ella cortésmente, pues, me dio su permiso:

– *"Puede salir usted".* Ya afuera dije:

– *"Voy hacer un experimento"...* ...Di un saltito con la intención de flotar en el medio ambiente circundante, y ciertamente quedé flotando. Entonces me dije a mí mismo: *"¡Estoy en Cuerpo Astral!"*.

Regresé otra vez, penetré en aquel despacho, me senté ante el bufete. La señora allí me estaba aguardando, y le dije: *"Señora, quiero que usted sepa que en este momento nos encontramos en Cuerpo Astral. Su cuerpo, recuérdese usted muy bien, señora, de que usted se acostó a dormir hace unas cuantas horas, y el cuerpo suyo, a estas horas, está durmiendo exactamente, reposando entre el lecho, entre la cama"...*

Yo aguardaba una respuesta inteligente de aquella señora, pero lo que vi en ella fue ojos de sonámbula. Obviamente tenía la Conciencia completamente dormida. No entendió "ni papa", de todo lo que le estaba diciendo.

Bueno, en vista de eso, del estado de sueño tan profundo en que estaba aquella señora, ¿qué hice? Salir, despedirme de ella. Salí del despacho aquél, levanté el vuelo y me fui flotando con mi Cuerpo Astral, rumbo a California (yo necesitaba ir a hacer algunas investigaciones en California).

Por el camino había un hombre que hacía tiempo que había muerto. Llevaba un fardo pesado sobre sus espaldas, se ve que había sido cargador de bultos pesados de algún mercado. El infeliz aquél había desencarnado hacía mucho tiempo, pero él creía que todavía estaba vivo. Y me acerqué a él y le dije:

– *"Amigo, ¿qué es lo que le está pasando? ¿Porque carga usted ese bulto tan pesado sobre sus espaldas?"* La respuesta de él fue:

– *"Estoy trabajando, estoy trabajando".*

– "¿Pero qué es lo que dice usted amigo mío? ¿Qué es lo que está diciendo? ¿No se da cuenta que *ya murió y que ese fardo que usted lleva sobre sus espaldas no es más que una forma mental creada por usted mismo? ¿No lo comprende?*". Me miró también con ojos de sonámbulo; no entendió "ni jota" de lo que se le estaba diciendo.

Resolví flotar, así, a su alrededor y sobre su cabeza, a ver si en esa forma tal vez entendiera, mas todo fue inútil: No comprendió nada. Estaba dormido. El infeliz no había hecho en vida nada por Despertar Conciencia y continuaba dormido, con la Conciencia Dormida...

Yo seguí mi viaje, hacia California; necesitaba hacer las investigaciones y las hice (unas investigaciones sobre algunas escuelas, etc). Después regresé tranquilamente a mi Cuerpo Físico...

Pasaron los años, muchos tal vez, unos..., bueno, calculo como unos 30 años, 40..., muchos años pasaron... Más tarde me tocó ir personalmente ha Taxco, Guerrero (por cierto que ese pueblo es muy rico en minas de plata, y se dice que allí se consiguen muchos objetos de plata, muy baratos, etc... Pero realmente no son tan baratos; lo que sí abunda es mucho el turismo y es muy atractivo el lugar, porque está colocado en un cerro y es totalmente colonial, y de una belleza y de una paisaje extraordinario).

Tenía que entrevistarme allí con un determinado señor, al cual estaba, por aquellos días, ayudándole a curar de una hemiplejía que le había dado; le había quedado paralizado medio lado...

Yo fui allí con esa intención de ayudarle, y le ayudé, (y creo que hasta quedó bien, quedó sanado). Le hice caminar, por cierto, con tratamientos magnéticos, y logró caminar sin bastón después de tener medio lado paralizado. Le dí indicaciones, pero le aconseje que se moviera bastante, pues se le pasaba sentado y eso perjudicaba su curación...

Bueno, para no hacerles tan larga la historia, les cuento que atravesé el jardín de una casa, luego atravesé una sala, y claro, reconocí inmediatamente el lugar que tantos años atrás había visitado y por último penetré en un despacho...

En la sala me aguardaba una señora; la reconocí de inmediato, (era la misma que había visto yo en el Mundo Astral, tantos años atrás). Me dijo: "*Sígame señor*"...

Y yo la seguí; pasé al interior, pues, a donde estaba el despacho de abogado: La única diferencia es que esta vez no encontré a ella frente al escritorio sino a su marido; era un señor ya de edad madura, abogado, aunque no graduado, ¿no? Pero era abogado, es decir, "Tinterillo", para ser más claro (aquí decimos nosotros "Coyote". Sí, ese es un término que tenemos nosotros aquí para los "Tinterillos"...

D. *Picapleitos*...

M. *Picapleitos*... Sí, bueno, eso es chistoso: Total que entonces ahí le encontré ante su bufete.

Se puso de pie, para darme la bienvenida, me hizo sentar en su escritorio; me presentaron el paciente que debía sanar. Hablamos sobre el "Magnetismo", porque claro, iba yo a usar el Magnetismo para sanar aquel paciente. Y claro, que alrededor del tema del Magnetismo,

del Prana, de las Curaciones Psíquicas, se habló también sobre las Salidas Astrales, los Desdoblamientos, las Curaciones a Distancia, etc., etc., etc., fue muy interesante la plática...

Aquel señor tenía cierta disposición para esta clase de Estudios Psíquicos y alguna información, aunque muy incipiente, pero sí lo suficiente como para que comprendiera algo sobre los desdoblamientos...

Le dije que *"hace algunos años vine aquí en Cuerpo Astral; este despacho... ..Bueno, total que el hombre quedó asombrado, atónito, perplejo. Y le dije: "A su señora también la conozco"; y le narré el caso: La plática que sostuvimos; en fin, todo lo que habíamos dicho con su señora; cómo la había visto, etc., etc., etc...*

Cuando llegó la hora de la cena, ya sentados alrededor de una mesa redonda, en la estancia; entonces la señora, delante de él, me dice:

– *"Yo a usted, señor, lo conozco hace mucho tiempo; lo que no recuerdo es el sitio exacto donde yo lo conocí, pero que lo conozco, lo conozco, usted no es desconocido para mí; hace mucho tiempo lo conozco".* Claro, yo codeé enseguida al señor y le dije:

– *"¿Se ha convencido usted; ya está convencido?"* Y me dijo:

– *"¡Hasta la saciedad; totalmente convencido!"*.

Bueno, aquél hombre tuvo pruebas evidentes y si no hubiera sido porque pertenecía a determinada secta de tipo dogmático y porque sus preceptores religiosos, pues, no lo hubieran perdonado, indubitadamente habría venido a la Doctrina, a la Gnosis, porque las pruebas para él fueron definitivas. Eso es claro.

Bueno, les he narrado a ustedes esto, para que se den cuenta del procedimiento para despertar Conciencia, y se los estoy explicando con relatos vívidos...

Recuerdo también que hace unos 40 años..., (de 30 a 40 años) me sucedió un caso muy interesante... De pronto, me vi en una sala; allí un grupo de personas, platicábamos sobre asuntos esotéricos, etc., pero como quiera que yo no acostumbro a olvidarme de mí mismo (primero); segundo: Me encanta observar en detalle todo lo que me rodea: Los objetos, cosas; tercero: No permanezco en ningún lugar en forma inconsciente, sin antes haberlo observado en detalle y haberme preguntado a mí mismo: *"¿Por qué estoy aquí, qué estoy haciendo aquí?"* Es claro, que en aquella ocasión entró en actividad estos tres aspectos de la división de la atención. Primero: Me dije a mí mismo: *"Bueno, ¿yo, qué hago aquí?"* No me olvidé y miré el lugar...

*"¿Qué estoy haciendo?"* Miré a las personas, vi a las personas que estaban a mi alrededor: *"¿Por qué estoy platicando con ellas?"* Todo parecía como si fuera físico, material; aquéllos amigos tenían abrigos y en fin, nada acusaba que estuviéramos en el Mundo Astral. Los objetos, pues, francamente, eran normales, pero no me olvidaba de mí mismo; al ver el lugar me decía a mí mismo: *"¿Por qué tengo que estar aquí, en este lugar? ¿Y por qué esta reunión, si yo no me he puesto citas con nadie?" ¿Por qué estoy aquí en esta sala?"*

Pero, al mirar aquéllo era tan físico, tan material, que parecía como si mis interrogantes y mis preguntas estuvieran de más, pero no habían ningún detalle que acusara que yo estuviera en

el Mundo Astral. Pero, intuitivamente, siempre he dividido la atención en tres partes: Sujeto, Objeto y Lugar... ¿Qué hice? Pedí un permiso también; fingí salir por ahí y realmente salí; les fingí a ellos que pasaría tal vez al baño, o que tal vez saldría por allí a coger una bocanada de aire, por ahí, a inhalar un poco de aire fresco para luego volver al lugar; en fin, tantas cosas...  
...

Ya estando fuera de la sala, en el patio de aquella casa, di un saltito alargado con la intención de flotar y ciertamente fluté en el medio ambiente circundante. Después de que fluté, me convencí que estaba en Cuerpo Astral. Regresé a la sala, ocupé nuevamente mi sitio, me senté en la silla donde antes estaba sentado y me dirigí a todos los concurrentes:

– *"Amigos, les dije, tengo que decirles a los aquí presentes que nos encontramos en Cuerpo Astral"...*

Todos se miraron, como extrañados (y algunos de ellos, en el Mundo Físico, estudiaban el Esoterismo, el Ocultismo, etc.). No me comprendieron; se miraron a sí mismos y uno de ellos me dijo:

– *"¡Estamos en el Mundo Físico! ¿Estás loco? ¿De dónde estás sacando eso de que estamos en Astral?"*. Les dije:

– *"Sí, estamos en Astral"*.

Pero como ninguno me quiso creer, yo salí de aquella sala y..., después de que salí de aquella sala..., me dirigí hacia determinado lugar con el propósito de hacer investigaciones esotéricas, etc., etc., etc. Y luego regresé, ciertamente, al Cuerpo Físico... Pero vean ustedes cómo desperté: Mediante la división de la atención en tres partes (Sujeto, Objeto, Lugar)...

Ahora va hacer una pregunta, aquí, nuestro hermano R...

D. *Yo quiero preguntarle Maestro, que si al mismo tiempo que uno se hace la pregunta, por ejemplo, ¿qué hago aquí?, ¿debo darme la respuesta, si estoy oyendo una conferencia, por ejemplo; en fin darme la explicación?*

M. Al hacerse uno la pregunta, en lugar de estarse dando explicaciones a sí mismo, debe "ABRIRSE A LO NUEVO", y entonces hacer el experimento. Si uno no puede dar el saltito dentro del lugar donde está oyendo la conferencia, entonces, debe pedir permiso y hacer lo que hice yo: Salir y DAR EL SALTO afuera, tal vez en una calle, tal vez en un patio, para evidenciar a ver si es que está en Astral.

Mas sucede que muchas veces el individuo, aún haciéndose esa pregunta y aún dando el salto, no flote, porque su mente ponga peso, inconscientemente, a lo que no tiene peso, es decir, subconscientemente, o infraconscientemente esté creyendo que esté en Físico y entonces, al dar el salto, le pone un peso que no existe a la mente y entonces pesa (y aunque no pese, pesa) y entonces, el individuo se autoengaña diciendo: "Estoy en físico", y fracasa en el experimento...

¡No! Uno debe salir de la duda: Si al dar el salto no flota, entonces debe subir sobre algo y lanzarse al espacio... Bueno, ¡cuidado y no vayan subirse ustedes a una torre muy alta y



se lancen ustedes desde allí, y se maten; o desde un puente, o desde una escalera abajo, y entonces que se queden ustedes cojos o muertos, no! Lo que quiero decir...

D.

E. No, súbanse ustedes sobre una silla, sobre un sofá, sobre una cosa de esas, sí, un objeto que al saltar no vayan ustedes a quebrarse un pie, ¿no? Y verán ustedes que entonces, sí están en Astral, flotan... ¿A ver? Dígame hermano...

F. *Maestro, es necesario que tengamos ésto muy claro. En algunas explicaciones que nos ha dado un Misionero, por ejemplo, no ha dicho que cuando uno se pregunta, con respecto al Sujeto, ¿quién soy?, para estar pendiente de sí mismo dice: "Soy fulano de tal"; entonces a mí no me parece que ésto debe ser así, sino que: ¿Quién soy? Observarme a mí mismo... Yo quisiera que usted nos explicara eso.*

G. Pues en ese momento, lo que tiene uno que hacer es no olvidarse de sí mismo, eso es todo, sin más ni más. No hay necesidad de preguntarse "*¿Quién soy?*" Ni nada de esas cosas; en ese instante, repito, lo que tiene uno que es que NO OLVIDARSE JAMÁS DE SÍ MISMO... OBJETO: Contemplar todo objeto a ver qué puede ver de extraño y raro. LUGAR: ¿Por qué estoy aquí? Es un interrogante que uno tiene que hacerse. Si yo vivo en otro lugar, ¿qué estoy haciendo aquí?

H. *¿Esto permanentemente, Maestro?*

I. Eso DEBE HACERSE DE INSTANTE EN INSTANTE, de momento en momento. En principio se necesita una seria disciplina para estar uno con la atención dividida en tres partes; después no hay necesidad de estarse disciplinando, después ésto se vuelve completamente instintivo y trabaja en uno, dijéramos, casi automáticamente.

Yo, por ejemplo, no vivo jamás haciéndome esta cosa en forma, dijéramos, con disciplina obligada o rigurosa; en mí ya es instintivo. Yo estoy aquí, platicando en este momento ante ustedes, y estoy ya alerta, vigilante, ¿no? Ya sé dónde estoy y todo, y si estuviéramos en Astral, ya, en este momento, sabría que estamos en Astral, sin necesidad de estarme comportando de acuerdo con esta rigurosa disciplina, pues la volví instintiva, se convirtió, dijéramos, en una función de mi Centro Instintivo. Pero, para que se convierta en una función del Centro Instintivo, se necesita primero que pase por el tamiz de una rigurosa disciplina. Al principio es dura, mientras se vuelve instintiva; después que se vuelve instintiva, ya trabaja automáticamente.

D. *Maestro, incluso, para irse a dormir, ¿uno tiene que tratar de entrar al sueño en idénticas condiciones?*

M. Al tiempo de dormirse, pues conviene, naturalmente, que uno OBSERVE RIGUROSAMENTE SU CUARTO Y SE DIGA A SÍ MISMO: "*Bueno, este es mi cuarto*"; vea su techo y diga: "*Sí, mi techo está pintado de tal y tal color; las paredes de mi cuarto están pintadas de este color*"...

Observarlas rigurosamente, observar todos los objetos del cuarto y luego decirse a sí mismo: *"Si yo apareciere, después de este instante en que estoy observando, en otro lugar, ya sea en la calle o platicando con algunos amigos, o en mi trabajo, es decir, en aquéllos lugares donde yo acostumbro siempre a estar, o en cualquier otro lugar donde no acostumbro a estar, es señal de que estaré en Cuerpo Astral y entonces me acordaré, y me acordaré, y me acordaré, y daré un saltito con la intención de flotar... ¡Eso haré, eso haré, eso haré!"...*

Bueno, practicar este ejercicio por espacio de una media o una hora antes de dormirse; si se combina esto junto con la práctica de la división de la atención en tres partes: Sujeto, Objeto, Lugar, estoy absolutamente seguro de que lograrán el despertar de la Conciencia muy rápidamente.

Al tiempo de despertar físicamente por la mañana, después del sueño, debe uno permanecer quieto entre su cama, no moverse (porque con todo movimiento se agita, dijéramos, la psiquis del sujeto, del individuo, y se pierden los recuerdos), estarse quieto entre su cama, y luego practicar un ejercicio retrospectivo para recordar, minuciosamente, los lugares por donde anduvo, las personas con las cuales habló, el "Estado" en que se encontró (ya dormido, ya despierto) fuera del Cuerpo Físico, etc., etc., etc... Los mismos recuerdos que vaya obteniendo, le van indicando si va despertando o no va despertando, y en qué grado va despertando (uno se va dando cuenta por sí mismo, por su propio esfuerzo)...

Bien, de manera que entonces les aclaro: Este ejercicio, pues, de la división de la atención en tres partes: Sujeto, Objeto y Lugar, se practica en Vigilia, de segundo en segundo, de instante en instante, de momento en momento, hasta que se vuelva un hábito, hasta que se convierta en instinto.

Después ésto trabajará ya en uno, dijéramos, intuitivamente. Pero en principio y durante largo tiempo es necesario que ésto se practique en rigurosa Disciplina Esotérica. Sucederá que el ejercicio ese (practicado en Vigilia), se grabará tanto en el Subconsciente, que trabajará después, automáticamente, durante las horas del sueño.

Ustedes habrán visto, perfectamente, que uno muchas veces sueña con acontecimientos que han sucedido en el día. También puede suceder que uno tenga gran preocupación y sueñe con esa preocupación esa noche. Pues bien, utilizando, precisamente, ese aspecto... ...de la mente, conviene practicar este ejercicio intensivamente.

Al acostumbrarse, al habituarse uno a ello, eso se repite automáticamente, durante las horas del sueño, y entonces el resultado viene a ser el Despertar de la Conciencia. Porque si uno practica este ejercicio en instantes en que se encuentra fuera del cuerpo, obviamente, el resultado es el Despertar de la Conciencia, porque al dar el saltito, flota y queda despierto. Pero hay que acostumbrarse bien a este ejercicio en el Estado de Vigilia, para que se repita automáticamente durante el sueño.

Conviene saber que durante las horas del sueño, siempre, dijéramos, el Alma, el Ser, está fuera del Cuerpo Físico. Durante las horas del sueño, dijéramos, la psiquis (para ser más claros), el Material Psíquico, aunque esté embotellado entre el Ego, se encuentra fuera del Cuerpo Físico (estando el Ego fuera del Cuerpo Físico).

A.G.E.A.C.A.C.

Es claro, que uno vive en esas regiones como vive aquí en el Mundo Físico; y si en esos instantes hace este ejercicio, pues entonces el resultado es el Despertar de la Conciencia. Una vez que uno despierte, se dirige a cualquier lugar de la Tierra, puede ir a los Templos de Misterios, puede invocar a los Seres Inefables, platicar con ellos cara a cara, recibir instrucciones directas de los Grandes Maestros, etc., etc., etc... ¿Qué me ibas a decir, hermano?...

*D. Maestro, ¿todo sueño es un desdoblamiento, todo sueño es una Salida en Astral, o puede ser una proyección mental en alguna oportunidad?*

M. Bueno, durante las horas del sueño, el Ego no puede estar entre el cuerpo, porque si el Ego permaneciera dentro del Cuerpo Físico durante las horas del sueño, entonces el Cuerpo Vital o *Linga Sharira* no podría, dijéramos, reparar al Cuerpo Físico. Normalmente, el *Linga Sharira*, el Cuerpo Vital, durante las horas en que el Ego está ausente, repara al cuerpo en sí mismo.

En esas horas, la Glándula Tiroides secreta muchos yodos biológicos que desinfectan al organismo.

El Plexo Solar trabaja también intensivamente, el Plexo Hepático, maravillosamente; el Plexo Hepático capta, en tales instantes del sueño, dijéramos, la Energía Solar, la pasa al Plexo Solar y el Plexo Solar la reparte entonces por todos los canales del Sistema Nervioso Gran Simpático, y viene la reparación del Cuerpo Físico. O sea, que cuando el Ego vuelve nuevamente al Cuerpo Físico, ya este cuerpo está completamente reparado y listo para las nuevas actividades del día. Por lo tanto, lo que se vive en sueños, se vive fuera del Cuerpo Físico.

El Ego deambula por los Mundos Internos, por las Regiones Suprasensibles de la Naturaleza y del Cosmos y LOS SUEÑOS QUE TIENE EL EGO FUERA DEL CUERPO FÍSICO, SON SIMPLEMENTE PROYECCIONES DE LA MENTE, por que al fin y al cabo el Ego es mente. El se lleva todo y proyecta sus sueños, vive en sueños...

Sin embargo, hay casos en que la psiquis, la Esencia puede, momentáneamente, dijéramos, percibir cosas que no son sueños; puede percibir, por ejemplo, Revelaciones de los Grandes Maestros, o recibir alguna Iluminación especial y todo, pero eso solamente en raras ocasiones. Normalmente, las gentes viven en un mundo de sueños, proyectando sus sueños y soñando, desgraciadamente...

Si queremos nosotros, pues, el Despertar de la Conciencia, TENEMOS QUE DESPERTAR AQUÍ Y AHORA; quien despierte aquí y ahora, despierta en todos los rincones del Universo. Es aquí donde necesitamos despertar, ¿Entendido? ¿Hay alguna otra pregunta?

*D. Es decir, Maestro, que la atención, que uno vive permanentemente proyectándola hacia fuera (que es el aspecto del olvido en sí mismo) entonces lo que hay es que recoger esa atención para adentro. \*\* Es decir, no olvidar de que soy, quién soy; y aquí donde estoy oyendo yo está conferencia, (bueno, el que la estoy oyendo soy yo)... ...tratar de tener dentro de mí mismo un Centro de Atención, hacia mí...*

M. Claro, eso es obvio: NO OLVIDARSE DE SÍ MISMO. El individuo que se olvida de sí mismo, cae en el Sueño de la Conciencia; eso es claro. Mas repito: Es aquí donde necesitamos despertar; quien despierta aquí, despierta en todas partes. ¿Qué me ibas a decir?

D. *Que uno vive fuera todo el tiempo, y que por donde quiera que pasa, desde que se levanta hasta al otro día (en que vuelve a levantarse, después de haber estado durmiendo) anduvo inconsciente, sin saber que uno, es uno...*

M. ¡Así es!

D. *Entonces, hay que modificar...*

M. ¡Así es! Si andan inconscientes, así, sin acordarse de sí mismos, porque aquí en el Mundo Físico nunca se recuerdan a sí mismos, y de eso se da uno cuenta, muy especialmente, cuando va manejando un automóvil: Uno se queda asombrado al ver cómo las gentes se lanzan delante de los autos, se tiran debajo de las ruedas; jeso es algo terrible!... Todos van absortos en sus propios pensamientos, pero absortos, dijéramos, recordando al compadre, a la comadre, al negocio, a ésto o aquéllo; pero no se dan cuenta de sí mismos, puede pasar un automóvil y matarlos miserablemente...

D. *Maestro, ¿se da el caso de que un dormido sueña que está trabajando, y se acuesta, duerme, y trae los recuerdos del Mundo de los Sueños?*

M. Bueno, también se puede soñar, dijéramos, de que está despierto; muchos pueden soñar que están despiertos, pero todavía no lo están... ¡DESPERTAR, DESPERTAR ES LO IMPORTANTE, Y NO SOÑAR QUE ESTÁN DESPIERTOS!...

Se sueña que se está despierto, sencillamente, cuando el individuo le suceden esa clase de fenómenos de los que estamos hablando, por que al individuo despierto, despierto de verdad, no le suceden esa clase de fenómenos. El Despierto-Despierto, vive en una Vigilia intensificada durante los momentos aquéllos en que el Cuerpo Físico yace en el lecho.

D. *...Si no se ve el Cuerpo Físico en... ...está dormido?*

E. ¡Tampoco es exactos eso! Porque si el individuo se aleja del cuerpo, si no le interesa el cuerpo, si no piensa en él cuerpo, si está ocupado en otras cosas del Universo, del Cosmos, está lejos de allí, pues no tiene importancia eso. Es decir, puede estar despierto y no haber visto su Cuerpo Físico acostado entre la cama...

F. *Fíjese en ésto Maestro, por ejemplo, alguna noche que yo estaba tratando de querer... ...mi trabajo, de entrar consciente al sueño, pues, yo tuve la sensación de que realmente yo no había dormido; pero me di cuenta que estaba fuera de mi cuerpo, pero al mismo tiempo me veía dentro de mi cuerpo; entonces como la habitación estaba a oscuras me dije: "Bueno, si yo estoy dormido, la habitación debe estar oscura; entonces abrí los ojos y vi que había claridad. Pero fue un fenómeno que yo no pude explicar; fue una cosa que..., traté de ver lo que había a mi alrededor, pero lo que veía era claridad"...*

G. HUBO UN PROCESO DE ESCISIÓN DE LA CONCIENCIA (Escisión o División de la Conciencia), es decir, parte de la Conciencia pudo haber quedado, dijéramos,

enfrascada dentro del vehículo físico y la Personalidad, y parte fuera de la Personalidad. Fue un proceso de Escisión de la Conciencia...

- H. *Maestro, cuando una persona sale en Cuerpo Astral y en esas regiones tiene una visión, pero no la comprende, ¿qué significa?*
- I. Bueno, que LE FALTA INTUICIÓN...
- J. *Maestro, ¿por qué ha sucedido que muchas personas salen en Astral... ...pero si el Intimo se le presenta en esa región, entonces no lo entiende...*
- K. NO LO ENTIENDE POR FALTA DE INTUICIÓN. En todo caso, la Salida en Astral es muy interesante (la salida voluntaria). Pero a muchas personas les cuesta trabajo aprender a salir a voluntad del Cuerpo Físico...

Considero indispensable, primero que todo, ¡Despertar! Porque cuando uno está despierto, el problema de la Salida en Astral desaparece de inmediato.

- D. *...Maestro, que las personas que practican bastante, pero que son muy intelectuales, que razonan mucho sobre el desdoblamiento, y que logran salir...*
- E. Bueno... ¡PRIMERO QUE DESPIERTEN LA CONCIENCIA!

*Conferencia: Técnicas para el despertar de la Conciencia (Fragmento)*

*Quinto Evangelio: Disciplina Gnóstica para el despertar (Fragmento)*

*V. M. Samael Aun Weor*