

LA MEDITACIÓN

Temario Meditación

«Cuando practicamos la meditación, nuestra mente es asaltada por muchos recuerdos, deseos, pasiones, preocupaciones, etc».

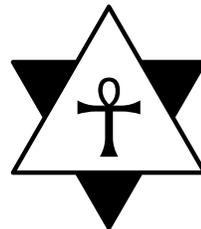
«Debemos evitar el conflicto entre la atención y la distracción. Existe conflicto entre la distracción y la atención cuando combatimos contra esos asaltantes de la mente. El Yo es el proyector de dichos asaltantes mentales. Donde hay conflicto no existe quietud ni silencio».

«Debemos anular el proyector mediante la auto-observación y la comprensión».

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

La Meditación

«El punto vital de la concentración es atraer la mente hacia el mismo objeto una y otra vez, limitando al principio sus movimientos a un pequeño círculo. Ese es el objetivo principal. Así llegará el momento en que la mente se mantenga en un solo punto».

PREPARACIÓN PREVIA A LA MEDITACIÓN

ÉTICA REVOLUCIONARIA

Para llegar a ser Maestro del Samadhí, es urgente cultivar una Rica Vida Interior.

El Gnóstico que no sabe sonreírse, tiene tan poco control como aquel que sólo conoce la carcajada de Aristófanes.

Hay que adquirir un completo control de sí mismo. Un Iniciado puede sentir la alegría, pero jamás caer en el frenesí de la locura, Un Iniciado puede sentir tristeza, pero jamás llegaría hasta la desesperación.

Aquel que se desespera por la muerte de un ser querido, todavía no sirve para Iniciado, porque la muerte es la corona de todos... Aquellos que quieran ingresar a la sabiduría del fuego, tienen que acabar con el proceso del razonamiento, y cultivar las facultades ardientes de la mente.

De la razón sólo debemos extraer su fruto de oro. El fruto de oro de la razón es la comprensión. La comprensión y la imaginación deben reemplazar a la razón. Imaginación y comprensión son los cimientos de las Facultades superiores del entendimiento.

Para ingresar al conocimiento de los mundos superiores es necesario adquirir las facultades superiores de la mente...

Debemos aprender a pensar con el corazón y a sentir con la cabeza. Nuestra mente debe volverse exquisitamente sensible y delicada.

La mente debe libertarse de toda clase de trabas, para comprender la vida libre en su movimiento. Nosotros admiramos la intrepidez.

Los deseos de toda especie son trabas para la mente. Los prejuicios y los preconceptos son trabas para el entendimiento.

Las escuelas son "jaulas" donde la mente queda prisionera. Debemos aprender a vivir siempre en el presente, porque la vida es un instante siempre eterno...

Es indispensable que nuestros discípulos cultiven la bella cualidad de la veneración. Debemos venerar profundamente todas las cosas sagradas y divinas. Debemos venerar profundamente todas las obras del creador. Debemos venerar profundamente a los Venerables Maestros de la Fraternidad Universal Blanca.

El respeto y la veneración nos abren completamente las puertas de los mundos superiores.

No debemos tener preferencias por nadie. Debemos tratar con el mismo respeto y con la misma veneración, tanto al mendigo como al gran señor.

Debemos cultivar la misma cortesía para atender igualmente al rico y al pobre, al aristócrata y al labriego, sin preferencias para ninguno.

Debemos cultivar la paciencia y la previsión. Las hormigas y las abejas son pacientes y previsoras.

Debemos acabar con las ansias de acumulación y la codicia. Debemos aprender a ser indiferentes ante el oro y las riquezas. Debemos aprender a apreciar más la doctrina del corazón.

Aquel que desprecie la doctrina del corazón, por seguir la doctrina del ojo (teorías, escuelas, cultura libresca, etc.), no podrá llegar jamás a las grandes realizaciones...

El discípulo no debe juzgar a nadie, ni criticar a nadie, para formar una rica vida interior.

A veces hablar es un delito, y otras callar también lo es. Es tan malo hablar cuando se debe callar, como callar cuando se debe hablar.

Hay que aprender a manejar el verbo, y saber calcular con exactitud el resultado de nuestras palabras.

Una misma palabra puede servir de bendición para una persona y de insulto para otra. Por ello es que antes de hablar una palabra debemos calcular muy bien su resultado.

Los señores del Karma juzgan las cosas por sus hechos, sin tener en cuenta las buenas intenciones.

Nuestra mente debe ser sencilla, humilde y llena del más profundo respeto.

Nuestros discípulos deben evitar cuidadosamente toda disputa para no derrochar sus energías inútilmente.

Quien quiera aceptar la doctrina de los gnósticos, que la acepte, pero quién no quiera aceptarla es porque no está maduro todavía, y es inútil entonces entablar disputas con él para convencerlo.

"Que las disputas sean prohibidas, que la discordia en palabra sea derrumbada, que todas las malezas dejen claro camino". Debemos cultivar la gratitud, porque la ingratitud y la traición se hermanan.

Hay que acabar con la envidia, porque de la envidia salen los Judas que venden al Maestro por treinta monedas de plata.

La envidia es la flor venenosa que más abunda entre los tenebrosos pantanos de todas las escuelas espirituales del mundo.

La envidia suele disfrazarse con la toga del juez.

Debemos cultivar la sinceridad, por que en la substancia la sinceridad germinan las flores más bellas del espíritu.

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

Todas estas cualidades nos darán una rica vida interior; así es como nos preparamos internamente para las grandes disciplinas esotéricas de la mente, que flamea entre las llamas abrasadoras del Universo.

DISCIPLINA ESOTÉRICA DE LA MENTE

La Disciplina Esotérica de la Mente es la Meditación. Su objetivo: Poner la mente al servicio del íntimo.

El concepto de Descartes: "Pienso luego existo" es completamente falso, porque el hombre verdadero es el Intimo, y el Intimo no piensa, porque sabe...

Quien piensa es la mente, no el Intimo. La mente humana en su actual estado de evolución, es el animal que llevamos dentro. El Intimo no necesita pensar, porque El es omnisciente.

Nuestro Intimo es Sí, Sí, Sí.

La sabiduría de nuestro Intimo es Sí, Sí, Sí. El amor de nuestro Intimo es Sí, Sí, Sí.

Cuando nosotros decimos: tengo hambre, tengo sed, etc., estamos afirmando algo absurdo, porque el Intimo no tiene hambre ni sed, quien tiene hambre y sed es el cuerpo físico.

Lo más correcto es decir: mi cuerpo tiene hambre, mi cuerpo tiene sed.

Lo mismo sucede con la mente, cuando decimos: tengo una fuerza mental, tengo una fuerza mental poderosa, tengo un problema, tengo tal conflicto, tengo tal sufrimiento, se me ocurren tales pensamientos, etc. Estamos afirmando entonces errores gravísimos, porque esas son cosas de la mente, no del Intimo.

El Intimo no tiene problemas, los problemas son de la mente. El hombre verdadero es el Intimo, el Intimo debe azotar a la mente con el látigo terrible de la voluntad. El hombre que se identifica con la mente, cae en el abismo.

SAMYASIN SOBRE LOS CUERPOS

Necesitamos identificarnos con el Intimo.

Acostado el discípulo en su lecho, con las manos cruzadas sobre el pecho, meditará profundamente en su cuerpo físico, diciéndose a sí mismo: "No soy este cuerpo físico."

Luego meditará el discípulo profundamente en su cuerpo etérico, diciéndose a si mismo: "No soy este cuerpo etérico."

Luego, sumido en profunda meditación interna, reflexionará el discípulo en su cuerpo astral y dirá: "No soy este cuerpo astral." Ahora meditará el discípulo en su cuerpo mental, y se dirá a si mismo: "Tampoco soy esta mente con la que esto y pensando." Luego reflexionará el discípulo en su fuerza de voluntad, y se dirá a sí mismo: "Tampoco soy el cuerpo de la voluntad."

Ahora meditará el discípulo en su conciencia y se dirá a sí mismo: "Tampoco soy la conciencia."

Ahora, por último, sumido en profunda meditación, el discípulo exclamará con su corazón: "¡Yo Soy el Intimo! ¡Yo Soy el Intimo! ¡Yo Soy el Intimo!"

Concentración, Meditación y Samadhí, son los tres caminos obligatorios de la Iniciación.

Primero se fija la atención en el cuerpo sobre el cual queremos practicar, luego se medita en su constitución interna y llenos de beatitud, decimos: "Yo no soy este cuerpo."

Concentración, Meditación y Samadhí, deben practicarse sobre cada cuerpo.

Concentración, Meditación y Samadhí, los tres son llamados en oriente un Samyasin sobre cada uno de nuestros vehículos.

LA TÉCNICA CIENTÍFICA DE LA MEDITACIÓN

Ante todo es necesario aprender a vivir de instante en instante; saber aprovechar cada momento, no dosificar el momento. La momentaneidad es característica especial de los gnósticos. Nosotros usamos la filosofía de la momentaneidad.

En cierta ocasión le preguntaron al Maestro Nansen: -¿Qué es el TAO? -¡La vida Común! -¿Cómo se hace para vivir de acuerdo con ella? -Si tratas de vivir de acuerdo con ella, huirá de tí. No trates de cantar esta canción, deja que ella misma se cante. ¿Acaso el humilde hipo no viene por sí solo?

Recordad esta frase: "La Gnosis se vive en los hechos, se marchita en las abstracciones, y es difícil de hallar aun en los pensamientos más nobles."

Le preguntaron al Maestro Bokujo: -¿Tendremos que vestir y comer todos los días? ¿Como podríamos escapar de todo esto? El Maestro respondió: -Comemos, nos vestimos... -No comprendo -dijo el discípulo. -Entonces, vístete y come -dijo el Maestro.

Esta es, precisamente, la acción libre de los opuestos. ¿Comemos? ¿Nos vestimos? ¿Por qué hacemos un problema de eso? ¿Por qué estar pensando en otras cosas mientras estamos comiendo o vistiéndonos?

Si estás comiendo, come, y si estás vistiéndote, vístete, y si estás andando por la calle, anda, anda, anda, pero no pienses en otra cosa, haz únicamente lo que estás haciendo, no huyas de lo que estás haciendo, no huyas de los hechos, no los llenes de tantos significados, símbolos, sermones y advertencias. Vívelos sin alegorías, vívelos con mente receptiva de instante en instante.

Esta tensión continua de la mente, esta disciplina continua, nos lleva al despertar de la conciencia. Si estamos comiendo y pensando en negocios, es claro que estamos soñando. Si estamos manejando un automóvil y estamos pensando en la novia, es lógico que no estamos despiertos, estamos soñando. Si estamos trabajando y estamos recordando al compadre o a la comadre, al amigo o al hermano, etc., es claro que estamos soñando.

Son terribles el esfuerzo y la vigilancia que se necesitan de segundo en segundo, de instante en instante, para no caer en ensoñaciones. Basta un minuto de descuido y ya la mente está soñando al recordarse de algo, al pensar en algo distinto al trabajo o al hecho que estamos viviendo en el momento.

LA TÉCNICA

Cuando practicamos la meditación, nuestra mente es asaltada por muchos recuerdos, deseos, pasiones, preocupaciones, etc.

Debemos evitar el conflicto entre la atención y la distracción. Existe conflicto entre la distracción y la atención cuando combatimos contra esos asaltantes de la mente. El Yo es el proyector de dichos asaltantes mentales. Donde hay conflicto no existe quietud ni silencio.

Debemos anular el proyector mediante la auto-observación y la comprensión. Examinad cada imagen, cada recuerdo, cada pensamiento que llegue a la mente. Recordad que todo pensamiento tiene dos polos: positivo y negativo.

Entrar y salir son dos aspectos de una misma cosa. El comedor y el baño, lo alto y lo bajo, lo agradable y lo desagradable, etc., son siempre los dos polos de una misma cosa.

Examinad los dos polos de cada forma mental que llegue a la mente. Recordad que sólo mediante el estudio de las polaridades se llega a la síntesis.

Toda forma mental puede ser eliminada mediante la síntesis. Ejemplo: Nos asalta el recuerdo de una novia. ¿Es bella? Pensemos que la belleza es el opuesto de la fealdad y que si en su juventud es bella, en su vejez será fea. Síntesis: No vale la pena pensar en ella, es una ilusión, una flor que se marchita inevitablemente.

En la India, esta auto-observación y estudio de nuestra psiquis es llamada, propiamente, .

Los pájaros-pensamientos deben pasar por el espacio de nuestra propia mente en sucesivo desfile, pero sin dejar rastro alguno.

La infinita procesión de pensamientos proyectados por el Yo al fin se agota y, entonces, la mente queda quieta y en silencio. Un gran Maestro autorealizado dijo: "Solamente cuando el proyector, es decir, el Yo, está ausente por completo, entonces sobreviene el silencio que no es producto de la mente. Este silencio es inagotable, no es del tiempo, es lo inconmensurable, sólo entonces adviene Aquello que es".

Toda esa técnica se resume en dos principios:

a) Profunda reflexión. b) Tremenda serenidad.

"REFLEXIÓN SERENA"

Necesitamos reflexión serena si es que de verdad queremos lograr la quietud y el silencio absoluto de la mente.

Empero resulta claro comprender que en gnosticismo puro, los términos serenidad y reflexión tienen concepciones mucho más profundas, y por ende, deben comprenderse dentro de sus connotaciones especiales.

El sentimiento de sereno, trasciende a eso que normalmente se entiende por calma o tranquilidad, implica un estado superlativo que está más allá de los razonamientos, deseos, contradicciones y palabras; designa una situación fuera del mundanal bullicio.

Asimismo, el sentimiento de reflexión está más allá de eso que siempre se entiende por contemplación de un problema o idea. No implica aquí actividad mental o pensamiento

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

contemplativo, sino una especie de conciencia objetiva, clara y reflejante, siempre iluminada en su propia experiencia.

Por lo tanto, "sereno", es aquí serenidad del no-pensamiento, y "reflexión", significa conciencia intensa y clara.

Reflexión serena, es la clara conciencia en la tranquilidad del no-pensamiento. Cuando reina la serenidad perfecta, se logra la verdadera iluminación profunda.

PASOS A SEGUIR:

Todo estudiante serio que pretenda profundizar en el campo del Auto-conocimiento debe valorizar y apreciar estas reglas, practicándolas con responsabilidad, pues es la única forma de aprender a meditar.

PRIMER PASO: Relajación absoluta de todo el cuerpo. Es imprescindible aprender a relajar el cuerpo para la Meditación; ningún músculo debe quedar en tensión. Es imprescindible, necesario, practicar siempre con los ojos físicos cerrados a fin de evitar las percepciones sensoriales externas.

SEGUNDO PASO: Hacernos plenamente conscientes del estado de ánimo en que nos encontramos antes de que surja cualquier pensamiento.

El principio basal, fundamento vivo del Shamadi, consiste en un previo conocimiento introspectivo de sí mismo. Introvertírnos es indispensable durante la Meditación de fondo. Debemos empezar por conocer profundamente el estado de ánimo en que nos encontramos antes de que aparezca en el intelecto cualquier forma mental. Resulta URGENTE comprender que todo pensamiento que surge en el entendimiento es siempre precedido por dolor o placer, alegría o triunfo, gusto o disgusto.

TERCER PASO: Observación Serena. Observar serenamente nuestra propia mente; poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto. "Tratar de observar la mente en forma ininterrumpida."

CUARTO PASO: Mantralización o Koan. El intelecto debe asumir un estado psicológico receptivo, íntegro, unitotal, pleno, tranquilo y profundo.

Los objetivos de la Mantralización o Koan son:

- a) Mezclar dentro de nuestro universo interior las fuerzas mágicas de los mantrams o Koanes.
- b) Despertar conciencia. c) Acumular íntimamente átomos Crísticos de altísimo voltaje.

QUINTO PASO: Psicoanálisis. Examinar, indagar, investigar la raíz, el origen, la causa, razón o motivo fundamental de cada pensamiento, recuerdo, afecto, emoción, sentimiento, imagen, deseo, etc., conforme van surgiendo en la mente.

En esta etapa será necesaria la sabia combinación de la meditación con el sueño. Es urgente provocar y graduar el sueño a voluntad. De la sabia combinación de sueño y meditación resulta eso que se llama Iluminación.

De esta forma se va profundizando en los niveles ocultos de la mente, conociendo los resortes Íntimos de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

RECOMENDACIONES ESENCIALES

A) Debe existir continuidad de propósitos en la técnica de la meditación, tenacidad, firmeza, constancia, porfía. Las personas inconstantes, volubles, versátiles, tornadizas, sin firmeza, sin voluntad, jamás podrán lograr el Éxtasis, el Satori, el Shamadi.

B) Resulta agradable, interesante, asistir cada vez que se pueda a las salas de meditación (Lumisiales Gnósticos). Es obvio que la técnica de la meditación científica puede practicarse tanto en forma individual, aislada, como en grupos de personas afines.

REQUISITOS EN LA ACTIVIDAD DIARIA

1.- Debemos tratar de recordar, rememorar, esa sensación de contemplar de momento en momento durante el curso común y corriente de la vida diaria. Debemos convertirnos en espías de nuestra propia mente. Contemplarla en acción de instante en instante.

2.- Es perentorio, apremiante, necesario, convertirnos en vigías de nuestra propia mente durante cualquier actividad agitada, revuelta; detenernos siquiera por un instante para observarla.

La Esencia debe liberarse del cuerpo, de los afectos y de la mente; resulta evidente, notorio, patente, que al emanciparse, al liberarse del intelecto, se libera de todo lo demás.

EL VACÍO ILUMINADOR

En el umbral solemne del templo de Delfos se hallaba una inscripción hierática cincelada en piedra viva que decía: "NO SE TE IPSUM". Conócete a ti mismo y Conocerás al universo y a los Dioses.

La Ciencia trascendental de la Meditación tiene por piedra angular básica éste sagrado lema de los antiguos HIEROFANTES GRIEGOS.

Si de verdad y en forma muy sincera queremos nosotros establecer la base para la correcta meditación, es necesario comprendernos a sí mismos en todos los niveles de la mente.

Establecer la correcta base de la meditación es de hecho, estar libres de la ambición, el egoísmo, el miedo, el odio, la codicia de poderes psíquicos, el ansia de resultados, etc., etc., etc.

Es claro a todos luces y fuera de toda duda que después de establecer la PIEDRA ANGULAR BÁSICA de la meditación la mente queda quieta y en profundo e imponente silencio.

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

Desde el punto de vista rigurosamente lógico, resulta absurdo querer experimentar LO REAL sin conocernos a sí mismos.

Es urgente comprender en forma INTEGRAL y en todos los terrenos de la mente, cada problema conforme va surgiendo en la mente, cada deseo, cada recuerdo, cada defecto psicológico, etc.

Es claro a todas luces que durante la práctica de meditación, van pasando por la pantalla de la mente en sinuosa procesión, todos los defectos psicológicos que nos caracterizan, todas nuestras alegrías y tristezas, recuerdos innumerables, múltiples impulsos que provienen ya del mundo exterior, ya del mundo interior, deseos de todo tipo, pasiones de toda especie, viejos resentimientos, odios, etc.

Quien de verdad quiere establecer en su mente la piedra básica de la meditación, debe poner plena atención en éstos valores positivos y negativos de nuestro entendimiento y comprenderlos en forma íntegra no solamente en el nivel meramente intelectual, sino también en todos los terrenos subconscientes, infraconscientes e inconscientes de la mente. Jamás debemos olvidar que la mente tiene muchos niveles.

El estudio de fondo de todos estos valores significa de hecho conocimiento de sí mismo.

Toda película en la pantalla de la mente tiene un principio y un fin. Cuando termina el desfile de formas, deseos, pasiones, ambiciones, recuerdos, etc., entonces la mente queda quieta y en profundo silencio VACIA de toda clase de pensamientos.

Los estudiantes modernos de psicología necesitan experimentar el VACIO ILUMINADOR. La irrupción del VACIO dentro de nuestra propia mente permite experimentar, sentir, vivenciar un elemento que transforma, ese ELEMENTO es lo REAL.