

SALA DE MEDITACIÓN - GUÍA EXCLUSIVA PARA EL MISIONERO.

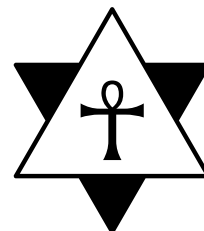
Temario Meditación

"Los gnósticos deberían practicar la meditación, por lo menos cuatro o seis horas diarias; practicar en la mañana, en la tarde y casi toda la noche, hasta que amanezca... Esto deberla hacerse durante toda la vida y, si así proceden vivirían una vida profunda y se AUTO-REALIZARIAN. De no hacerlo, llevarán una vida superficial, hueca, una vida de crónica, algo así, dijéramos, como un charco de poca profundidad."

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*

SALA DE MEDITACION. ESQUEMA Y PRACTICA.

1.- IMPORTANCIA DE UNA BASE ÉTICA.

“Purifica primero tu mente y tu corazón a través de la práctica de una conducta recta, y luego dedícate a la práctica de la concentración. La concentración sin pureza de mente y corazón no tiene sentido.

Algunos estudiantes tontos e impacientes optan por la concentración enseguida, sin someterse en modo alguno a un entrenamiento ético preliminar. Esta es una seria equivocación.

Algunos ocultistas tienen concentración, pero no buen carácter. Esa es la razón por la que no pueden conseguir ningún progreso en el sendero espiritual”.

Sivananda

La Filosofía (griego: phílos: amante, y sophía: sabiduría) es el amor a la sabiduría. Y la Etica es aquella parte de la filosofía que trata de la moral o costumbres.

En las doctrinas gnósticas la Moral está en relación con la Personalidad y la Etica en relación con el **Ser Interno**.

La Etica es nuestro modo de **Ser**. Nuestro modo de actuar es el resultado de nuestro modo de pensar y éste es el resultado, a su vez, de nuestro modo de sentir. Sentir lo que se piensa es fundamental para evitar el actuar en una Moral o modo de ser externo.

La Etica es el resultado de un Amor a la Sabiduría o esencia de las cosas. Sin Etica, por lo tanto, no es posible la Estética.

En el Arbol Sephirótico de los cabalistas, la Etica es el puente entre la Magia Hermética de la Naturaleza y el Mundo del Logos.

PRACTICA: LOS SIETE CUERPOS.

Lo primero será una postura cómoda que permita relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

A continuación pasaremos a la concentración en el corazón, tratando de escuchar sus latidos, reflexionando en la funciones físicas y espirituales de éste.

Empezarás ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire profundas, procurando tener la boca debidamente cerrada. Siete veces se repite esta parte del ejercicio. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y se contiene unos segundos, luego exhalamos totalmente.

Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez respirando de modo natural. Terminada esta parte del ejercicio, nos olvidamos de la respiración, respirando lo necesario para

concentrar la atención en los latidos del corazón. Así como existe un flujo y reflujo en la respiración, de igual modo cada latido del corazón es un flujo y reflujo de la vida y el resultado es la vida del cuerpo físico y en la esencia del Ser la cristalización de eso que llamamos Alma. "Una Alma se tiene, un espíritu se es".

El Flujo y Reflujo es una Ley Universal cuyo resultado es la tercera de las fuerzas, la Conciencia. Durante la meditación se deberá tener presente esta Ley de todas las cosas.

Ahora y a partir de tu atención puesta en el corazón, tratarás de ver con tu imaginación, los órganos internos del cuerpo físico que evidentemente se relacionan de un modo directo con el corazón (arterias y venas, glándulas, etc.). Verás con tu imaginación tu cuerpo físico en general.

Dentro del cuerpo físico existe un asiento vital llamado Cuerpo Etérico, éste es de color azul muy hermoso, que se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Pasarás con tu imaginación al Cuerpo Molecular, éste es un cuerpo de variados colores, según la variedad y calidad de las emociones.

Tratarás de ver el Cuerpo Mental, éste es un cuerpo de color amarillo, que al igual que los anteriores cuerpos sutiles, se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Hasta ahora la práctica te ha permitido tomar conciencia de cuatro tipos de energías: la física o motriz, la vital, la psíquica y la energía del pensamiento. Esto te hará comprender los distintos grados de densidad de la energía que deviene de la Substancia Unica de las cosas, la Substancia del Espíritu Puro. Los Cuatro Cuerpos de Pecado no son la Esencia, ellos son vestidos de la Esencia para poderse manifestar ésta en el mundo de la relatividad.

Sintiéndote Esencia o Embrión de Alma, continuarás interiorizándote y a continuación meditarás en ese otro vehículo llamado Cuerpo de la Voluntad.

La energía de la acción o voluntad es el vehículo de aquello que denominamos el Ser. Pide, que sea la voluntad del Padre que está en secreto, más no la tuya. Comprendiendo esto podremos pasar al siguiente de los vehículos, al Cuerpo de la Conciencia o Intuicional. La energía de este cuerpo deviene del Intimo. A nosotros lo que nos interesa es la Energía del Espíritu Puro. Una vez que comprendas esto también, podrás meditar en El y podrás decir junto con El: YO SOY EL, YO SOY EL, YO SOY EL.

Ahora tendrás puesta toda tu atención en el corazón, sintiéndole. amándolo, venerándolo... "Padre Mío, Tu estás en Mí y Yo en Ti...

AUM. AUM. AUM.

2.- EL AUTO-CONOCIMIENTO DEL SER

"Hay dos aspectos capitales, dos factores decisivos en nuestros estudios. El uno, la RECORDACION DE SI MISMO, el otro, la RELAJACION DEL CUERPO. Recordarse a sí mismo, de su propio Ser Interior Profundo y relajarse en profunda meditación: así adviene a nosotros lo nuevo, así poco a poco, nos vamos auto-explorando..."

Samael Aun Weor

"La Gran Realidad Divina surgió de su propio seno en la Aurora de este Universo Solar en el cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro Ser. La Gran Realidad no se conoce a sí misma, pero al contemplarse en el espejo viviente de la Gran Imaginación de la Naturaleza llega entonces a conocerse a sí misma. De este modo se crea una actividad mental, vibratoria, por medio de la cual la Gran Realidad conoce sus imágenes infinitas que lucen maravillosas en el escenario cósmico. Esta actividad que saliendo de la periferia se dirige al Centro, es lo que se llama Mente Universal".

"La actividad intelectual de la Mente Universal dimana de una fuerza centrípeta; y como a toda acción sigue una reacción, la fuerza centrípeta al hallar en el centro una resistencia, reacciona y crea una actividad centrífuga llamada Alma Cósmica. Esta Alma Cósmica, vibratoria, resulta ser un Mediador entre el centro y la periferia, entre el Espíritu Universal de Vida y la Materia, entre la Gran Realidad y sus Imágenes Vivientes".

Un Gran Maestro dijo: El Alma es el producto de la acción centrífuga de la actividad Universal impelida por la acción centrípeta de la Imaginación Universal .

"Todo individuo puede fabricar Alma. Cuando conocemos la técnica de la Meditación Interna, cuando dirigimos el poder mental al interior de nuestro propio divino Centro, la resistencia que hallaremos internamente causará su reacción y cuanto más vigorosa sea la fuerza centrípeta que apliquemos, más vigorosa será también la fuerza centrífuga que se forma. Así fabricamos Alma. Así el Alma crece y se expande. El Alma fuerte y robusta encarna y transforma el cuerpo físico: lo transforma en materia más sutil y elevada hasta convertirlo también en Alma".

Samael Aun Weor

El Ser se autoconoce por mediación de la Esencia. Originalmente la Esencia deviene del Ser, al caer o bajar a la densidad de este universo, ella tiene la posibilidad de cristalizar como Alma, de allí la frase: "Un Espíritu se es, un Alma se tiene".

El Alma es para el Ser, la prueba de su realización. En el Alma, lo humano se diviniza y lo divino se humaniza.

La comprensión de la relatividad de la ley centrífuga y centrípeta del universo, permite el acrecentarse, el desarrollarse, a la Esencia. Es el mundo de las impresiones, sensaciones y percepciones, que la esencia debe discernir entre lo verdadero de lo falso y lo falso de lo

auténtico. Es por esa vía que ella, la Esencia, despierta a una Conciencia de Sí, a un Auto-conocimiento del Ser.

PRACTICA: LA ESENCIA Y SU MEDIO AMBIENTE.

Lo primero será, relajar el cuerpo y la mente con una postura cómoda y un modo de respirar sereno y profundo.

A continuación, nos concentraremos en el corazón, el cual como un centro fundamental de nuestro cuerpo físico y psíquico, equilibra las distintas energías que circulan por este micro-universo, y mediante la atención puesta en los latidos del corazón, reflexionaremos en el sentido trascendental del Sístole y Diástole y su producto final: La Conciencia y La Vida.

Con los ojos cerrados y respirando serenamente, imaginamos al cuerpo físico, teniendo presente que imaginar es ver. Tratemos de establecer una relación entre la actividad del corazón y éste.

Ahora, establezcamos una relación con el medio ambiente que comienza con la habitación donde nos encontramos y teniendo presente los latidos del corazón para que éstos registren las impresiones y sensaciones del lugar.

Pon la Concentración de tu Mente en el Corazón y por el Amor que experimenta tu Esencia en esta práctica, se formará un Campo Concintivo, y éste te permitirá abarcar un campo mayor de impresión y sensación. Por ejemplo: Imaginad las otras casas, calles, árboles, personas, etc. Siente tus latidos del corazón que se corresponden con todo esto. Que hasta la misma respiración se corresponde con el medio ambiente, porque formas un todo con aquello.

Aumenta tu Campo Concintivo y visualiza otros pueblos, ciudades, países, y continentes. Ten presente que la vida de un Mundo es el resultado del flujo y reflujo de la vida, al igual que tu cuerpo físico con respecto a tu corazón. Así es en lo infinitamente grande y en lo infinitamente pequeño.

Todo el Sistema Solar es un Gran Ser que palpita y por lo tanto vive, siente, imagina y se mueve en el camino de la infinita conciencia. Su corazón es el Sol. Unamos nuestro corazón al de él, como uno sólo. Experimentemos esta impresión, sensación y percepción.

Prosigamos hacia lo infinitamente grande, imaginemos millares de sistemas solares que forman una Galaxia. Nuestra Galaxia es denominada **Vía Láctea**. La estrella Sirio es el corazón de nuestra Galaxia. Las palpitaciones cósmicas mantienen vivo todo este sistema de soles y mundos. Imaginad y sentid todo esto que sucede sistemáticamente sucede por escala hasta ti.

El conjunto de Galaxias conforma un Infinito y éste tiene su corazón en la Infinitud que Todo lo Sustenta: EL ESPACIO ABSTRACTO ABSOLUTO. Así es como la diversidad retorna a la Unidad.

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

La Unidad es el SER de TODO. La Unidad del Ser depende del NO-SER. Entre el NO-SER y el SER también existe un flujo y reflujo Infinito. Piérdete con tu corazón y sus latidos en este profundo misterio de Dios.

3.- LA CONCENTRACIÓN Y EL SILENCIO.

"El SILENCIO es un factor determinante en el trabajo de la CONCENTRACION. La Ley del SILENCIO es la base de toda enseñanza inicial, ya que permite un espacio virgen para una creación interior. El gnosticismo universal enseña que si queremos lograr el desarrollo de algo real en nuestra psiquis, debemos de aprender a AISLARNOS en nuestra intimidad, a través del SILENCIO INTERIOR y con el AHORRO DE ENERGÍAS.

Velad el Silencio en el silencio de vuestra mente y Orad a vuestro Padre que está en secreto y hallaréis la Paz de la Concentración".

****El Silencio como tal no existe, pues todo movimiento es coesencial al sonido y todo vibra por el ritmo del Flujo y Reflujo producido por la Conciencia Unica. El Silencio en sí mismo es el producto de una alta vibración de la Conciencia.**

PRACTICA: "VELAD Y ORAD".

Una postura cómoda para relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

Pasaremos a la concentración en el corazón...

Ahora con inhalaciones y exhalaciones profundas, procurando tener la boca cerrada. Hay que llenar muy bien los pulmones de aire y conteniéndolo unos segundos, exhalándolo después.

Concentrad ahora la Mente en el Vacío sin fin del Universo... pensad, reflexionad en el silencio de este inmenso Vacío.

Llenad este inmenso e infinito silencio con el Poder de la Oración. Tened presente que Orar es Platicar con Dios, que el Verbo que nace del corazón, comunica y nos comunica.

"Velad y Orad, para que no entréis en tentación".

Mantram: "OMNIS JAUM INTIMO" (siete veces).

Trata de comprender la siguiente frase: "En el Silencio tienen su punto de contacto el infinito reposo y la infinita actividad". El Silencioso hablar del corazón te dará la respuesta.

Habiendo comprendido lo anterior, "Oraremos por los otros para que sean curados". Si deseamos Sabiduría, salud, prosperidad, etc., pidamos para los otros, así el beneficio será doble, se beneficiarán otros y nosotros mismos.

ORACION:

QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES...

QUE TODOS LOS SERES SEAN DICHOSOS...

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

QUE TODOS LOS SERES SEAN EN PAZ...

(tres veces).

4.- HACERNOS CONSCIENTES DE LO QUE YA SABEMOS

“Nosotros necesitamos estudiar la Gnosis profundamente. Para eso están los libros, para eso las conferencias, etc.; pero no basta la simple lectura de las obras, hay que ir más lejos hermanos...”

Cuando nosotros mediante la MEDITACION tratamos de conocer el sentido íntimo de aquello que hemos depositado en la memoria, entonces tales conocimientos pasan a partes superiores del centro intelectual, y si tratamos de ser más conscientes de la enseñanza, al fin sucederá que dicho conocimiento será definitivamente absorbido por el CENTRO EMOCIONAL”.

Samael Aun Weor

¿Qué es hacer Conciencia del Saber? Para contestar a esta pregunta, habría que preguntarse, ¿qué es el Saber?

El Saber sin el Ser es accidental, mecánico y superficial. Este es el resultado de impresiones y sensaciones que no tienen asiento en la Conciencia. La falta de Conciencia en estas impresiones y sensaciones, no tiene ese sello de universalidad e infinitud que es propio de lo trascendental. Un Saber así, se convierte en una carga o agregado a la psiquis.

La Conciencia del Saber va surgiendo, en la medida en que descubramos las leyes universales en nuestro interior, y este interior comienza desde el propio cuerpo físico hasta las diferentes manifestaciones en lo psíquico.

Se puede Saber que es el miedo, sin haberlo comprendido. Se puede definir el Amor con muy bellos conceptos, sin comprender su esencia. No se confunda al Concepto con la Realidad.

Hacernos conscientes de lo que ya sabemos es enseñarle a nuestra Mente a escuchar las respuestas intuitivas del corazón. Tengamos presente que el Corazón es potencialmente la esencia de respuesta para cualquier pregunta que formule la razón.

PRACTICA: VOCALIZACIÓN Y DESARROLLO PSÍQUICO.

Lo primero será una postura física y psíquica relajada.

Luego, atentos a la respiración rítmica.

A continuación, concentrarás la atención en el corazón para percibir a éste como un centro de equilibrio entre el flujo y reflujo de la actividad de la vida.

Manteniendo una concentración natural en el corazón, pedirás a nuestro Dios Interior el Desarrollo Psíquico de nuestros sentidos internos para percibir el ultra de las cosas.

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

Harás una petición al Ser para que te ilumine el centro coronario y el centro frontal, donde tiene su asiento la imaginación positiva o clarividencia. Imaginarás un lugar distante, mientras mantralizarás la vocal fundamental de este sentido oculto: IIIIIII... (siete veces).

Ahora pedirás iluminación para el centro laríngeo donde tiene asiento el

oído oculto o clariaudiencia. Tratarás de escuchar voces o sonidos distantes y mantralizarás la vocal fundamental de este centro: EEEEEEE... (siete veces).

Siguiendo ese mismo orden, lo harás en relación al centro cardíaco para activar la Intuición. Concéntrate en tu esencia y en la esencia de aquello que anhelas conocer. Vocal fundamental: OOOOOOOO... (siete veces).

Sigue pidiendo **a nuestro Padre que está en secreto en el corazón**, el desarrollo de ese otro sentido de percepción interna llamado Telepatía. Ten presente que el Plexo Solar es la antena receptora de los pensamientos de las gentes a distancia. Este Chakra está situado arriba del ombligo. Letra Fundamental: UUUUUUUU... (siete veces).

Siguiendo el orden de vocalización que ya conoces, te concentras en los Chakras Pulmonares. Pedirás a tu Ser el desarrollo de estos centros, que te permitirán recordar tus vidas pasadas. Ten presente que el tiempo es curvo, que todo se repite en el universo de lo curvo, que el presente es el resultado del ayer y el mañana dependerá de este presente. Letra fundamental: Aaaaaaaaaa... (siete veces).

Continuarás con la región de la Próstata u Ovarios. Este centro se relaciona con el dominio del elemento agua; en ti son las Aguas Puras de Vida. Pedirás por la sublimación de éstas. La Castidad confiere el equilibrio del deseo sexual con el anhelo espiritual, es decir: un equilibrio entre lo humano y lo divino. Letra fundamental: MMMMMMMMMM... (siete veces).

Y por último, te concentrarás en la base misma de tu espina dorsal, allí tiene su asiento el fuego de tus dos naturalezas, la física y la psíquica. Pedirás por el despertar positivo de éste y de acuerdo a los méritos del corazón. El dominio del elemento fuego nos confiere aquella facultad o poder de sonreír a los peligros del camino... Letra fundamental: Ssss... (siete veces).

Termina la práctica con la atención puesta en el corazón. Meditarás en aquella de las facultades más importante de todas, la Conciencia de Sí. Fúndete en tu Ser...

5.- LA CONCENTRACIÓN.

"Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico coinciden en un mismo punto de un espacio dado, le denominamos CONCENTRACION".

"Si concentras los rayos del Sol por medio de una lente, pueden quemar un trozo de algodón o un pedazo de papel. Pero los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa CONCENTRACION. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma".

Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico, coinciden en un mismo punto de un espacio determinado, le denominamos CONCEN-TRACION.

Quien concentra las fuerzas dispersas es la Conciencia. Concentración sin conciencia es Resistencia. La Conciencia no retiene las energías, por el contrario las hace ir y retornar a su propio espacio. Mientras las fuerzas fluyen y refluyen, la Conciencia hace las veces de punto neutro.

PRACTICA: LA CONCIENCIA Y LOS CENTROS DE LA MÁQUINA HUMANA.

Con la postura del cuerpo, la respiración rítmica y la atención en el corazón, comienza esta práctica.

A partir de la concentración en el corazón, pedimos a nuestro **Ser Interno** que nos equilibre el primero de los centros de la Máquina Humana: El Intelectual.

Nuestra petición va encaminada a que se establezca una relación más consciente entre los impulsos íntimos del corazón y el cerebro.

El pensamiento y la imaginación que se procesan en este centro, necesitan de la inspiración o emoción superior que brota de lo hondo del corazón. "La Imaginación vuela en las Alas de la Inspiración..."

Mantram: "AUM A RA VA SA MA DHI, DHI, DHI, DHI, DHI."

A continuación hacemos otra petición, pero en relación al Corazón y el Centro Motor, que tiene su centro de gravedad en la parte superior de la espina dorsal.

Necesitamos auto-descubrirnos y comprender a fondo todos nuestros hábitos. No debemos permitir que nuestra vida siga desenvolviéndose mecánicamente. Necesitamos estudiar nuestros hábitos, necesitamos comprenderlos. Ellos pertenecen a las actividades del centro del movimiento. Cuando la mente interfiere en ese centro, obstruye y daña, porque ella es muy lenta y el centro del movimiento es muy rápido.

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

El movimiento del cuerpo físico y la conciencia que palpita en el corazón, deberán estrecharse cada vez más para evitar las interferencias del más lento de los centros de la máquina humana: el intelectual.

Los movimientos armónicos al caminar o andar, se deberán siempre a ese estado llamado **Recuerdo de Sí**. La desarmonía de estos movimientos, tienen su raíz en el **Yo psicológico** que tiene su asiento en la guarida de la mente.

Existe una correlación entre este centro del movimiento y el verbo. Sabido es en el esoterismo gnóstico que las deformaciones físicas tienen su causa en el mal uso del verbo o palabra. El verbo como quintaesencia del cuerpo puede sanarle o matarle. La Palabra debería siempre brotar del Corazón.

Mantram: "AUM CHI VA TUN E".

Continuamos pidiéndole al Ser. Esta vez en relación al propio Centro Emocional. Este tiene su centro de gravedad en el plexo del Corazón y el plexo Solar. El sentido estético, la mística, el éxtasis, la música superior, son necesarios para cultivar el centro emocional, pero el abuso de dicho cerebro produce desgaste inútil y derroche de energías emocionales.

Durante la práctica reflexionemos entre las emociones divorciadas de la conciencia, tales como el miedo, la sospecha, la vanidad, el orgullo, etc., y aquellas de carácter trascendental, como la paz, la caridad o la compasión, la alegría simpática, etc., que tienen su raíz en el Amor y por consecuencia producen equilibrio y confianza.

Para trascender las emociones negativas, debemos reflexionar y entender la relación existente entre nuestra vida y la de otros seres. Nuestro corazón es autónomo con respecto a nuestro cuerpo físico, pero interdependiente con respecto a todo lo que le rodea. **Todos los fenómenos del universo se encuentran substancialmente correlacionados. La separatividad sólo existe para la mente egoísta.**

Mantram: "OMNIS JAUM INTIMO".

Ahora, pedimos al Ser que restablezca la armonía entre la conciencia que hay en el corazón y el Centro Instintivo, ubicado éste en la parte inferior de la espina dorsal.

El centro instintivo es el centro con mayor actividad. Por esta razón es el centro más inteligente de la máquina humana. Está relacionado con todos los procesos de asimilación físico-químicos, la degustación, digestión, circulación de la sangre, etc. Además existen los instintos de conservación, instinto sexual, etc.; existen también muchas perversidades del instinto.

La armonía de este centro dependerá siempre de la conciencia. Comprender esto es fundamental para descubrir los factores que interfieren y que tienen su raíz también en el pensamiento y sentimiento egoísta, impidiendo la acción libre del centro instintivo.

Las aguas y el fuego de la vida se corresponden con este centro, por lo tanto, la transmutación o sublimación coadyuvan al centro instintivo.

Mantram: "SSSSSSSS..."

Trabajo con el Centro Sexual. Pedimos al Ser Interior la comprensión del Deseo sexual y el **Anhelo espiritual**, que es la base de una verdadera castidad.

Meditaremos en esta correlación del corazón y Sexo. Como ya sabemos el sexo puede liberar al hombre o esclavizarlo. Por lo tanto necesitamos trascender la mecánica del Sexo.

"El fundamento del defecto de la Lujuria es el Deseo Sexual que excluye el Anhelo espiritual".

Mantram: **ARIO** (siete veces).

AUM. AUM. AUM.

6.- LA RESISTENCIA COMO ARMA SECRETA DEL EGO.

La resistencia es la fuerza opositora. La resistencia es el arma secreta del Ego.

La resistencia es la fuerza psíquica del ego opuesta a la toma de conciencia de todos nuestros defectos psicológicos.

La resistencia actúa sobre un mecanismo de defensa que trata de omitir errores psicológicos desagradables, para que no se tenga conciencia de ellos y se continúe en la esclavitud psicológica.

Pero, en realidad de verdad, tengo que decir que existen mecanismos para vencer la resistencia y estos son:

- 1.- Reconocerla.
- 2.- Definirla.
- 3.- Comprenderla.
- 4.- Trabajar sobre ella.
- 5.- Vencerla y desintegrarla por medio de la Super-Dinámica Sexual.

Samael Aun Weor / Revolución de la Dialéctica.

Sensación y Satisfacción es el mecanismo del Ego para existir. Las Sensaciones son el cambio psíquico que se produce en el lugar de entrada de una Impresión. Las Impresiones dejan una huella a su paso por los sentidos físicos y psíquicos. Tenemos por lo tanto una memoria visual, olfativa, auditiva, gustativa y del tacto.

Toda Impresión es una determinada carga cósmica de luz (Prana), que puede servir de alimento a la Esencia o al Ego-animal. Por consiguiente una Sensación produce la Satisfacción de lo agradable en relación a la Esencia o al Ego-animal y lo desagradable en relación a la Esencia o al Ego-animal.

Tenemos Sensaciones de tipo egoíco, es decir, las no transformadas por la comprensión de la Esencia, que reclaman de modo mecánico y recurrente su alimento o Impresión. El Ego-animal es la suma, precisamente, de sensaciones que demandan satisfacciones.

Tenemos, además, el deber cósmico de alimentarnos como Esencias, y el único medio son las impresiones.

Las Impresiones que se canalizan hacia el Ego-animal se convierten en Deseo. Las Impresiones que llegan a la Esencia se cristalizan en Conciencia y Luz. El Deseo concentra y la Conciencia y la Luz expanden.

La Resistencia es por lo tanto Deseo acumulado y no transformado.

La Resistencia del Deseo se opone, por lo tanto, a la toma de conciencia de las impresiones, tanto nuevas como las ya existentes en la Mente.

Tener conciencia de las impresiones es contrario a los intereses del Deseo. Tener conciencia de sí, es disolver al Deseo en Amor, dejar de existir para poder Ser.

El Deseo-resistencia impide a la Conciencia la capacidad de auto-reconocerse, auto-definirse, etc., ya que en el Deseo los esfuerzos sólo son importantes en relación con lo exterior.

PRACTICA: EL DESEO Y LOS TRES CEREBROS.

Es necesario relajar todos los músculos del cuerpo y luego oremos al Dios Interno, así: TU QUE ERES MI VERDADERO SER; TU QUE ERES MI DIOS INTERNO, ILUMINAME. HAZME VER MIS PROPIOS DEFECTOS (Deseos).

Ahora trataremos de RECONOCER la fuerza de resistencia en el Cerebro de la Mente. Observaremos el Deseo en las imágenes y pensamientos de la Mente. El proceso respiratorio crea imágenes en la Mente. Cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la Mente. Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la Mente se aquieta.

Si hemos reconocido la fuerza o semillas de deseos en la mente, ahora tratemos de DEFINIRLA.

Ya hemos dicho la naturaleza del Deseo-resistencia. Añadiremos que éste es separatista o individualista y a pesar de esto dependiente, por lo tanto contradictorio. Su objetivo siempre es la sensación del placer, placer que inclusive encuentra hasta en el dolor. El placer y el dolor es la dualidad mecanicista de su naturaleza. Su espacio de acción es lo finito, lo temporal y por lo tanto lo relativo. Al definir al Deseo-resistencia podremos entonces COMPRENDERLE.

Para COMPRENDER hay que discernir entre lo finito y lo infinito. Ser infinito es contemplarse como un momento de la totalidad y rechazar, por consiguiente, con todas las fuerzas del Ser al egoísmo asqueante de la separatividad.

Al comprender esto que hemos señalado en el párrafo anterior, entonces, trabajaremos sobre la resistencia.

Con la concentración siempre puesta en el corazón y atentos a la respiración, aprenderemos a separar el Deseo-resistencia. La infinitud del corazón al fin podrá devorarse a la finitud del fugaz Deseo.

Vencer y desintegrar al ego es posible si apelamos a un poder superior a la mente, el cual es el fuego de la Serpiente Kundalini de los indostanes.

Mantram: KRIM.

La RESISTENCIA se presenta también en el Cerebro del Corazón. En el Recuerdo de Sí, debemos RECONOCERLA allí. Los síntomas son: falta de anhelo.

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

El anhelo es Amor y de éste devienen las llamadas virtudes: Caridad y Compasión, Humildad, Cooperación, Serenidad y Dulzura, Alegría Simpática, Actividad y Templanza, Felicidad, etc.

Al Reconocerla aprenderemos a Definirla, Comprenderla y Trabajaremos sobre ella para Vencerla y Desintegrarla.

Mantram: KRIM.

Cambiadas las naturalezas de la Mente y el Corazón, será más fácil el trabajar sobre el Cerebro Sexual.

La Resistencia ejerce un gran control sobre las funciones sexuales. Las impresiones que recoge la Mente Sensual a través de los sentidos y que no han sido transformadas por la Esencia, pasan de manera equivocada al deseo del corazón y al deseo del Sexo. La energía sexual es finísima y rápida, de allí que no resulte nada fácil Reconocer y Definir a la Resistencia-deseo de este cerebro. Pero con la debida atención puesta en el corazón y en la respiración, afinaremos el Sentido Psicológico de la Auto-observación. Este nos permitirá descubrir vibraciones inferiores que no están a la altura del propio corazón, porque es el propio corazón quien dará las pautas del equilibrio en lo sexual.

La Yoga y el Esoterismo nos hablan de la estrecha relación entre las Gónadas Sexuales y la Respiración a través de los Nadis Idá, Pingalá y Sushumná. Ya conocemos la relación entre el Prana y la Mente y al Corazón con todos.

Los Tres Cerebros deberán mantener una armonía con lo íntimo de la conciencia. La Esencia se acrecentará si todo este trabajo de los Tres Cerebros se corresponde con ella, y es así como podremos fabricar Alma, venciendo la resistencia.

Mantram: KRIM.

7.- ANÁLISIS SUPERLATIVO DEL "YO".

Es de los distintos eventos de la existencia de donde podemos nosotros sacar el material psíquico, necesario para el despertar de la conciencia.

La mejor didáctica para la disolución del Yo, se halla en la vida práctica intensamente vivida.

La convivencia es un espejo maravilloso donde el Yo se puede contemplar de cuerpo entero.

En la relación con nuestros semejantes, los defectos escondidos en el fondo subconsciente, afloran espontáneamente, saltan fuera, porque el subconsciente nos traiciona y si estamos en estado de alerta percepción, entonces, los vemos tal cual son en sí mismos.

La mejor alegría para el gnóstico es celebrar el descubrimiento de alguno de sus defectos.

Defecto descubierto, defecto muerto. Cuando descubrimos algún defecto, debemos verlo en escena como quien está viendo cine, pero sin juzgar ni condenar.

No es suficiente comprender intelectualmente el defecto descubierto, se hace necesario sumergirnos en profunda meditación interior para atrapar al defecto en los niveles de la mente.

La mente tiene muchos niveles y profundidades y mientras no hayamos comprendido un defecto en todos los niveles de la mente, nada habremos hecho y éste continuará existiendo como demonio tentador en el fondo de nuestro propio subconsciente.

Samael Aun Weor

Así, analizando cada uno de nuestros defectos, los vamos comprendiendo y defecto que vayamos comprendiendo, debe ser eliminado con la ayuda de la Divina Madre Kundalini. Es obvio que habrá que suplicarle a ella, habrá que rogarle elimine el defecto que uno vaya comprendiendo...

Samael Aun Weor

PRACTICA: MEDITACIÓN RETROSPECTIVA.

Esta puede hacerse sobre hechos vividos durante el día o sobre acontecimientos generales de nuestra existencia. Observación psicológica de los hechos es indispensable. Sin condenar, ni aceptar, sino tratando de comprender la substancia misma de ellos para detectar cuál es el resorte secreto de la acción, el agregado psicológico en sí. El análisis íntimo de los hechos y la confrontación lógica de ellos con los deberes del Alma, son una gran panacea para desintegrarlos luego con la electricidad trascendente de Devi Kundalini.

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

- a) Relajar el cuerpo.
- b) Pranayama.
- c) Vocalización (siete veces).
- d) Tener definido o definir el elemento psíquico sobre el cual trabajaremos.
- e) Pedir al Ser Interno que con su fuerza nos retroceda a los hechos de ayer, antes de ayer, etc.
- f) El elemento psicológico de estudio será el punto central de cada escena.
- g) Cuanto más se realice esta práctica, más clara será la imaginación. La imaginación es un factor determinante al igual que la inspiración. Recordemos que nuestra vida es como un película y al estudiarla no debemos CONDENAR ni JUSTIFICAR. Los acontecimientos, las personas, las cosas, etc., son impresiones vivas, energías en nuestro país psicológico.
- h) REMORDIMIENTO es lo primero y COMPRENSION es lo segundo, aunque ambas constituyen un todo íntegro.
- i) Es posible cambiar reacciones mecánicas por acciones conscientes a través de la CONFRONTACION LOGICA y la AUTO REFLEXION INTIMA.
- j) LA DUALIDAD ES NATURALEZA DEL YO, no lo olvidemos. Entre el Yo y el Medio Ambiente donde se manifiesta, se halla la DUALIDAD. Ejemplo: lo MORAL y lo INMORAL, la CULPABILIDAD y la INOCENCIA, el ORDEN y el DESORDEN, lo JUSTO y lo INJUSTO, la BONDAD y la CRUELDAD, etc.
- k) En una parte de la "dualidad" CONDENAMOS para JUSTIFICARNOS, pero sin comprender que aquello es el reflejo de nuestro interior psicológico. En la otra parte de esta "dualidad" se ALABAN los valores morales con la esperanza de ser ALABADOS los nuestros.
- l) Para comprender la "dualidad" del Yo de nuestra psicología, tenemos que ver de modo simultáneo, fuera y dentro de nosotros, aquello que se CONDENA y aquello que se JUSTIFICA y además teniendo presente que aunque en apariencia el medio es distinto (condenar o justificar) el fin es LA AUTO-AFIRMACION del YO.
- m) Auto-AFIRMARSE es sentirse VICTIMA o JUEZ. Sólo a través de la AUTO-OBSERVACION podemos descubrir el engaño sutil del Yo. Comprendiéndonos a nosotros, comprenderemos a los demás y es a partir de allí que comenzaremos a ponernos en el lugar de los demás. Porque eso que nos desagrada en los demás está muy vivo en el lado oculto del espacio psicológico nuestro, por esta razón conviene revisar retrospectivamente la película de nuestra vida. Allí descubriremos con asombro aquello que censuramos y que está muy vivo en nosotros.
- n) Una vez que hayamos comprendido la substancia del Yo, la dualidad del enemigo secreto, como conciencia, nos auto-enjuiciaremos haciendo memoria del daño que hemos causado a otros y a nosotros mismos. La sinceridad en este trabajo psicológico nos dará la clave del éxito.

o) Para eliminar este aspecto del "Yo" suplicaremos ayuda a nuestra Divina Madre. A ella debemos rogarle con todas las fuerzas del alma y del corazón que nos disuelva esa entidad o agregado a la psíquis. Ella eliminará de acuerdo a nuestro arrepentimiento, remordimiento y comprensión. Las crisis internas son necesarias para que surja el verdadero arrepentimiento.

Mantram: "KRIM".

8.- UNA ARDUA TAREA PARA EL PRINCIPIANTE.

“Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y el cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración, o Ananda.

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. La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción”.

Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y el cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración, o Ananda.

Sivananda.

Sé que el **animal intelectual** es débil por naturaleza y que se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa: el Ego es demasiado fuerte y la Personalidad terriblemente débil; es algo así, y sólo, apenas si puede caminar. Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo, y esto solamente es posible mediante la meditación.

Samael Aun Weor

La Meditación es una frontera entre nuestro mundo finito y sensual y ese otro mundo o universo de lo infinito y trascendental. Y el punto de contacto de ambas dimensiones es la fuerza del Amor.

El conocimiento no es suficiente para integrar la conciencia individual con la conciencia universal. El conocimiento es tan solo el cuerpo de la Sabiduría, y el alma de ésta es el Amor. Cuerpo y Alma del conocimiento es lo que podríamos denominar Sabiduría. El Amor es el summum de la Sabiduría.

Todas las criaturas de Dios son amadas por éste y éstas recíprocamente le deben amar. La meditación es precisamente un medio. En la proporción en que se ama a Dios, al Ser y a todas sus criaturas, se experimentará eso que llamamos la Verdad.

Sin Amor no hay Voluntad, sin Voluntad no hay Concentración, sin Concentración no hay experimentación de la Verdad.

PRACTICA: MEDITACIÓN EN LA UNIDAD DE DIOS.

- Esta Meditación es muy sencilla, basta tomar una posición cómoda, es decir, sentarse cómodamente, los ojos cerrados, ligeramente adormecidos, pasivos.
- La Mente debe quedar completamente vacía de toda clase de pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, etc. ; cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la Mente. Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la Mente se aquieta.

-Debemos aprender a recibir los mensajes que vienen a través de los Centros Superiores del Ser, y eso solamente es posible estando la mente en estado pasivo, es decir, estando la personalidad en estado pasivo.

- En este tipo de Meditación debemos comprender que nadie puede conocer la Verdad mientras sea esclavo de la Mente.
- Mente existe en todo: Los siete Cosmos, el Mundo, las Lunas, los Soles, no son más que substancia mental cristalizada, condensada. La Mente también es materia aunque más enrarecida; substancia mental existe en los reinos Mineral, Vegetal, Animal y Humano. Mi persona, tu cuerpo, mis amigos, las cosas, mi familia, etc., son en el fondo eso que los Indostanes llaman MAYA (ILUSION), formas mentales vanas que tarde o temprano deben reducirse a polvareda cósmica. Mis afectos, los seres más queridos que me rodean, etc., son simples formas de la Mente Cósmica, no tienen existencia real.
- Aquello que está más allá de la mente es BRAHAMA, el Eterno Espacio Increado, eso que no tiene nombre, lo REAL.

Mantram: AUM. TAT. SAT. TAN. PAN. PAZ. (tres veces).