

LAS DIEZ REGLAS DE LA MEDITACIÓN

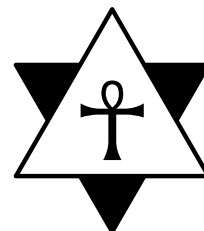
Temario Meditación

«La meditación científica tiene diez reglas básicas, fundamentales, sin las cuales resultaría imposible emanciparnos, liberarnos de los grilletes mortificantes de la mente.»».

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*

LAS DIEZ REGLAS DE LA MEDITACIÓN

La meditación científica tiene diez reglas básicas, fundamentales, sin las cuales resultaría imposible emanciparnos, liberarnos de los grilletes mortificantes de la mente.

1a. REGLA

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

2a. REGLA

Psicoanálisis: indagar, inquirir, investigar la raíz, el origen de cada pensamiento, recuerdo, afecto, emoción, sentimiento, resentimiento, etc., conforme van surgiendo en la mente.

3a. REGLA

Observar serenamente nuestra propia mente, poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto.

4a. REGLA

Tratar de recordar, rememorar esa sensación de "contemplar" de momento en momento durante el curso común y corriente de la vida diaria.

5a. REGLA

El intelecto debe asumir un estado psicológico receptivo, íntegro, unitotal, pleno, tranquilo, profundo.

6a. REGLA

Debe existir continuidad de propósitos en la técnica de la meditación, tenacidad, firmeza, constancia, porfía.

7a. REGLA

Resulta agradable, interesante, asistir cada vez que se pueda a las salas de meditación (Lumisiales Gnósticos).

8a. REGLA

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

9a. REGLA

Es imprescindible, necesario, practicar siempre con los ojos físicos cerrados a fin de evitar las percepciones sensoriales externas.

10a. REGLA

Relajación absoluta de todo el cuerpo y sabia combinación de la meditación con el sueño.

Querido lector, ha llegado el momento de aquilatar, analizar juiciosamente estas diez reglas científicas de la meditación.

A. El principio basal, fundamento vivo del Shamadhi (éxtasis), consiste en un previo conocimiento introspectivo de si mismo. Introvertirnos 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 tristeza, gusto o disgusto.

B. Reflexión serena. Examinar, aquilatar, inquirir sobre el origen, causa, razón o motivo fundamental de todo pensamiento, recuerdo, imagen, afecto, deseo, etc., conforme van surgiendo en la mente.

Práctica para esta. segunda regla: Colóquense los brazos en alto y bajando las manos a semejanza de conchas se cantan los mantrams TIR, BAR, así:

tiitiiiiirrrrrrrr... baaaaaaarrrrrrr...

Los objetivos de esta práctica son:

1. Mezclar sabiamente dentro de nuestro universo interior las fuerzas mágicas de las dos runas.
2. Despertar conciencia.
3. Acumular íntimamente átomos Crísticos de altísimo voltaje.

En la práctica de esta regla existe auto-descubrimiento y auto-revelación.

C. Observación serena. Poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto.

D. Debemos convertirnos en espías de nuestra propia mente, contemplarla en acción de instante en instante.

E. El chitta (la mente) se transforma en vritti (ondas vibratorias). Lo mental es como un lago apacible y profundo; cae una piedra en él y se elevan burbujas desde el fondo. Todos los diferentes pensamientos son rizos perturbadores en la superficie del agua.

F. Las personas inconstantes, volubles, versátiles, tornadizas, sin firmeza, sin voluntad, jamás podrán lograr el éxtasis, el Satori, el Shamadhi.

G. Es obvio que la técnica de la meditación científica puede practicarse tanto en forma individual, aislada, como en grupos de personas afines.

H. El alma 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.

I. Es urgente, indispensable, necesario, eliminar las percepciones sensoriales externas durante la meditación interior profunda.

J. Es indispensable aprender a relajar el cuerpo para la meditación; ningún músculo debe quedar en tensión. Es urgente provocar y graduar el sueño a voluntad.

Es evidente, notorio, indiscutible, que de la sabia combinación de sueño y meditación resulta eso que se llama iluminación.

RESULTADOS

En el umbral misterioso del templo de Delfos existía grabada en la piedra viva una máxima griega que decía: "Nosce te Ipsum": Hombre, conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses.

El estudio de sí mismo, la . serena reflexión, es obvio, patente, claro, que, en última instancia, concluye en la quietud y silencio de la mente.

Cuando la mente está quieta y en silencio, no sólo en el nivel superficial, intelectual, sino en todos y cada uno de los cuarenta y nueve departamentos subconscientes, adviene entonces lo nuevo: se desembotella la esencia, la conciencia, y viene el despertar del alma, el éxtasis, el Shamadhi, el Satori de los santos.

La experiencia mística de lo real nos transforma radicalmente. Las gentes que jamás han experimentado directamente eso que es la verdad viven mariposeando de escuela en escuela, no han encontrado su centro de gravitación cósmica y mueren fracasadas sin haber logrado la tan anhelada auto-realización íntima.

El despertar de la conciencia, de la esencia, del alma o Buddhata, sólo es posible liberándonos, emancipándonos del dualismo mental, del batallar de las antítesis, del oleaje intelectual.

Cualquier lucha subconsciente, sumergida, infraconsciente, inconsciente, se convierte en una traba para la liberación de la esencia (alma).

Toda batalla antitética, por insignificante e inconsciente que ella sea, señala, acusa puntos oscuros ignorados, desconocidos, en los ,infiernos atómicos del hombre.

Reflexionar, observar, conocer esos aspectos infrahumanos del mí mismo, esos puntos oscuros, resulta indispensable para lograr la absoluta quietud y el silencio de la mente.

Sólo en ausencia del yo es posible experimentar eso que no es del tiempo.

Samael Aun Weor