

# CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

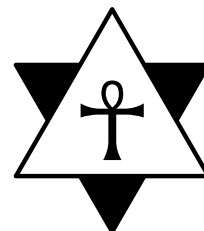
*Temario Preparación*

«En la India sagrada de los Vedas, los yoguis practican la meditación interna cuatro veces al día. En nuestro mundo occidental debido a la preocupación por el diario vivir y al duro batallar por la existencia, sólo se puede practicar la meditación una vez diaria. Con eso es suficiente. Lo importante es practicar diariamente sin dejar ni un solo día. La repetición, incesante, continua, tenaz. al fin pone a girar los chakras, y después de algún tiempo, comienzan las primeras percepciones clarividentes y clariaudientes».

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

## CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

*«En la India sagrada de los Vedas, los yoguis practican la meditación interna cuatro veces al día. En nuestro mundo occidental debido a la preocupación por el diario vivir y al duro batallar por la existencia, sólo se puede practicar la meditación una vez diaria. Con eso es suficiente. Lo importante es practicar diariamente sin dejar ni un solo día. La repetición, incesante, continua, tenaz, al fin pone a girar los chakras, y después de algún tiempo, comienzan las primeras percepciones clarividentes y clariaudientes».*

Samael Aun Weor  
"El Libro Amarillo"

*Esta guía titulada "concentración y meditación", es eso, una "guía" para la practica de la meditación zen: sala de meditación y segunda cámara.*

*Esta "guía" esta compuesta de nueve cátedras totalmente practicas, y según la cámara se ajustara a sus necesidades.*

*Sera para utilizar exclusivamente por el misionero o por el instructor.*

*Para introducir una practica complementaria, se podrá hacer a partir de la tercera etapa(ver primera cátedra).*

### **I CÁTEDRA: LO PRIMERO QUE EL ASPIRANTE DEBE ADQUIRIR EN EL SENDERO ESPIRITUAL.**

CONCENTRACIÓN: Si deseas hablar a una persona que se encuentra a una cierta distancia de ti, te sirves de tus manos como altavoz para hablarle. Las ondas sonoras se concentran así en un punto, desde el que se dirigen a la otra persona, que puede oírte con claridad. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma y para alcanzar la suprema riqueza del Ser.

La concentración es una fase de la meditación. La meditación sigue a la concentración. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante, debe adquirir en el sendero espiritual.

Práctica de la meditación mediante ejercicios respiratorios: De acuerdo con la teoría básica de mente y prana, si un hombre puede controlar su respiración, también puede controlar su mente. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la concentración, meditación y shamadhi.

Las seis entradas maravillosas: La expresión "ejercicio respiratorio" alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

La primera etapa, llamada "La etapa en que se cuenta la Respiración" consiste en concentrar la mente en la numeración de cada inhalación o exhalación en ningún caso las dos por

vez. Hay que contar de uno a diez, lenta y tranquilamente. Si el recuento es interrumpido por algún pensamiento, el yogui debe empezar de nuevo y contar desde uno. Mediante la práctica repetida, adquirirá eficiencia en este ejercicio, los pensamientos divergentes serán eliminados, y el proceso se realizará sin interrupciones. La respiración se volverá así sutil, ligera y controlada. Después, la necesidad de controlar la respiración se hace más débil -el recuento se ha convertido en un obstáculo para el yogui-.

La segunda etapa, conocida como "La Secuencia del Aliento". Cuando el yogui ha llegado a este punto, abandona el recuento y procede a la segunda etapa, conocida como "La Secuencia del Aliento". En esta etapa la mente del yogui se funde con su respiración, y la sigue en la inhalación y exhalación con comodidad y perfecta continuidad. Ahora sentirá que el aire que aspira se difunde por todo su cuerpo, y que llega hasta la raíz de los cabellos, y su mente se volverá calmada y serena. Esta experiencia se llama "La Realización de la Secuencia del Aliento". Al llegar a este punto, "La Secuencia del Aliento" se convierte en un estorbo y el yogui debe abandonarla y avanzar hasta la tercera etapa.

La tercera etapa se llama "La Práctica de la Suspensión". En esta etapa el yogui debe desatender enteramente la respiración, y "detener" la mente en la punta de la nariz. Se sentirá sumamente tranquilo y sereno y, muy pronto, tendrá la sensación de que su cuerpo y su mente se han desvanecido. Si bien la experiencia es maravillosa, uno no debe, aferrarse a ella o demorarse en ella.

La cuarta etapa. Después, el yogui debe pasar al cuarto paso, llamado "La Práctica de la observación", que consistirá en observar su respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico - los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos. etc.- Esto le llevará a la conclusión de que todos ellos son transitorios, momentáneos y engañosos, que carecen de una naturaleza propia. Aplicando repetidamente este examen, o "Práctica de Observación", el ojo de la mente del yogui se irá abriendo gradualmente y podrá ver claramente todas las más leves funciones de sus órganos y vísceras, comprendiendo que tanto la existencia física como la psíquica están aherrojadas por la miseria, la transitoriedad y el engaño, sometidas a las ideas ilusorias del "Yo".

La quinta etapa o "Práctica del Retorno", el yogui debe observar cuidadosamente la naturaleza misma de las prácticas de meditación que ha empleado hasta ahora. Entonces comprobará que todas ellas están afectadas de un carácter dual, pues siempre hay una mente que practica y un objeto o plan que se sigue y practica. Vencer esta dicotomía enfrentada y llevar la mente a su estado primordial, al absoluto Vacío-Todo; es el fin principal de la "Práctica del Retorno". Este estado primordial ha de ser alcanzado mediante la contemplación del aspecto no existente o vacío de la mente. Si uno llega a comprender que la mente es vacía por naturaleza, ¿de dónde podría venir la dicotomía "sujeto-objeto"? Cuando el yogui llega a la comprensión de esta verdad, la Sabiduría Trascendental Florecerá de repente para él, que ahora mora en forma natural y espontánea en el estado primordial.

La sexta etapa o "Práctica de la Pureza". Sin embargo el yogui debe avanzar aún otro paso con el fin de entrar en la sexta y última etapa la "Práctica de la Pureza", con el fin de limpiarse de la sutil "mácula de la acción", y completar y perfeccionar la Sabiduría Trascendental que ha florecido en él. La "Práctica de la Pureza" consiste en observar la vaciedad de la dicotomía

y en difundir la mente propia con la igualdad que todo lo abarca. Es tan sólo por medio de la práctica de la Vaciedad que una meditación Búdhdica de cualquier tipo alcanza su perfección.

Budismo chino.

## **II CÁTEDRA: PRÁCTICA DE MEDITACIÓN MEDIANTE LA CONCENTRACIÓN DE LA MENTE EN UN PUNTO.**

Objetos para concentrarse: Esta forma de meditar es aparentemente fácil, pero en realidad muy difícil. Se recomienda al yogui que, en primer término, llegue a dominar hasta cierto punto los ejercicios respiratorios antes de aprender la meditación que consiste en “concentración en un punto”; de no ser así, le resultará difícil y aburrida.

Siéntate en una postura confortable. Coloca una imagen de tu Deidad favorita frente a ti. Observa la imagen con una mirada firme. Cierra luego los ojos y visualiza la imagen en el centro de tu corazón o en el entrecejo.

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. La concentración aumentará al disminuir el número de pensamientos. Ciertamente, es una tarea ardua reducir el número de pensamientos. Del mismo modo que tienes que sacar con cuidado una tela que se te haya caído en una planta espinosa, quitando lentamente los pinchos uno por uno, tendrás que reunir asimismo con cuidado y esfuerzo los rayos dispersos de tu mente que están desperdigados en los objetos sensoriales desde hace muchos años. Al principio, desalentarás mucho y la tarea te resultará incluso desagradable.

Concentrar la atención en un objeto que está frente a nosotros es menos efectivo, que concentrar la mente en un determinado punto dentro del cuerpo. Fijar la atención en cualquier punto interior del cuerpo producirá resultados extraordinarios, y a veces espectaculares. Una determinada experiencia psíquica se producirá al concentrarse en un centro específico del cuerpo. Por ejemplo, la concentración en un punto entre las cejas producirá la experiencia de la "luz", y la concentración en el ombligo la experiencia de la beatitud. Cuando la concentración se hace sobre el centro del corazón, las fuerzas positivas y negativas del cuerpo se unirán muy pronto y, con el tiempo producirán “el vacío iluminado”, o la experiencia del “vacío beatífico”. Los que siguen al tantrismo sostienen que cada uno de los siete centros principales (chakras) del cuerpo tienen funciones especiales y aplicaciones preferenciales.

## **III CÁTEDRA: PRÁCTICA DE MEDITACIÓN MEDIANTE VISUALIZACIÓN.**

El poderoso mantram: "HAM-SAH"(primera parte):

- 1).- El discípulo se sentará en una silla o se acomodará de la manera más conveniente, a fin de que pueda relajar perfectamente el cuerpo, teniendo en cuenta que no quede ningún músculo en tensión.
- 2).- Cerrará ahora los ojos, concentrando toda la atención en el corazón. compenetrándose íntimamente en él.
- 3).- Imaginad que de vuestro corazón sale una luz resplandeciente de color azul, y que se extiende por toda la faz de la tierra, por los cuatro puntos cardinales, y que esa luz del Padre, que es Amor, cubre a todos los seres humanos de la Tierra y los envuelve en Amor y Sabiduría.
- 4).- Pronunciarás en estos momentos el poderoso Mantram: "HAM-SAH", que se mantraliza (Jam-Saj). Este Mantram se pronuncia aspirando el aire hasta llenar los pulmones, así: "JAM" (aspirando aire), "SAJ" (exhalándolo). Durad en este ejercicio aproximadamente cinco minutos.
- 5).- Seguirás entonando el mismo Mantram, inhalando y exhalando en la misma forma, ahora llevará esa luz al entrecejo.
- 6).- Abrirás lentamente los ojos y mirarás hacia arriba, tratando de ver el entrecejo que es donde se encuentra la glándula pituitaria. y al mismo tiempo, llevarás la luz a dicha región sin perder su atención en el corazón.
- 7).- Imaginad que esta glándula se despierta. Continúad siempre pronunciando los Mantram "HAM-SAH". Esta etapa deberá durar cinco minutos aproximadamente.
- 8).- Concentrad la atención en la glándula Pineal o centro coronario(Iglesia de Laodicea).
- 9).- Ahora llevad la luz de vuestro corazón hasta este centro de los mil pétalos, pero sin dejar de pronunciar el Mantram en la misma forma, pero ya con los ojos cerrados. Permaneced en este ejercicio durante un tiempo de cinco minutos, para despertar el centro coronario.
- 10).- Imaginarás en actividad el centro cardiaco, pituitario y coronario al mismo tiempo girando como las manecillas de un reloj visto de frente. Y siempre pronunciando el Mantram de esta primera etapa.
- 11).- El Mantram lo irás pronunciando con un tono fuerte, para luego ir mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.

## **VISUALIZACIÓN DE LOS CUERPOS SUTILES: "INHALACIONES - EXHALACIONES"(SEG. PARTE):**

- 1).- Empezarás ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez, así: 1(inhalamos), 2(exhalamos), 3(inhalamos), 4(exhalamos), 5(inhalamos), 6(exhalamos), 7(inhalamos), 8(exhalamos). 9(inhalamos) y 10(exhalamos).

- 2).- Este ejercicio se repite varias veces, y debe durar cinco minutos aproximadamente. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y se contiene allí hasta que contemos el número correspondiente y luego exhalamos totalmente.
- 3).- Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez sin contar.
- 4).- Terminando este ejercicio, nos olvidaremos de la respiración, respirando tan sólo lo necesario, esto durante cinco minutos aproximadamente.
- 5).- Desatenderás enteramente la respiración para "detener" la mente en la punta de la nariz. Te sentirás sumamente tranquilo y sereno para experimentar la sensación de que tu cuerpo y tu mente se han desvanecido.
- 6).- Ahora tratarás de ver con tu imaginación, los órganos internos del cuerpo físico, tales como el corazón, el hígado, el bazo, los riñones, etc.(también cinco minutos).
- 7).- Tratarás en estos momentos de ver con tu imaginación el Cuerpo Vital, éste es de color azul muy hermoso, que se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.
- 8).- Pasarás con tu imaginación al Cuerpo Molecular, éste es un cuerpo de variados colores, en el cual nos movemos cuando estamos dormidos y también después de la muerte.
- 9).- 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.
- 10).- Observarás en estos instantes los pensamientos que te llegan a la mente, estudiadlos, pero sin rechazarlos ni condenarlos, y sin identificarnos con ellos, con el propósito que desaparezcan por si solos, como pájaros que vuelan por el espacio, sin dejar huella.
- 11).- De este modo, si no prestas atención a pensamientos errantes, visiones engañosas y otras formas negativas, y persistes en tu meditación, aprenderás a meditar sin meditar.

#### **IV CATEDRA: PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN POR MEDIO DE LOS MANTRAMS- RECITACIÓN O ENTONACIÓN DE PALABRAS MÍSTICAS.**

El tipo de meditación mas fácil y seguro: Mientras que "visualización" es una práctica que emplea el ojo de la mente, el Mantram Yoga emplea el oído de la mente. Los sonidos, del mismo modo que las imágenes pueden ser utilizados para llevar a la mente al estado de Samadhí. Recitar una plegaria o un mantram, entonar una palabra sola, como "OM", constituye una práctica de meditación muy popular en el Oriente. Aunque el budismo no subraya la importancia del sonido tanto como el hinduismo, el "yoga sonoro" ha sido uno de los puntos de apoyo de la meditación budista, y es ampliamente practicado por monjes budistas y seglares. Hay tres razones que explican su popularidad: es el tipo de meditación más fácil y más seguro, tiene carácter devoto y llena las necesidades religiosas de las masas. Los tipos de meditación ya mencionados -control respiratorio, concentración o visualización- son ejercicios psicofisiológicos, y en ellos no hay muchos elementos "religiosos". En sí mismos, son incapaces de satisfacer los anhelos espirituales de las masas.

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

Meditación en la Madre Divina: Como en las prácticas anteriores, empezarás con las inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez (debe durar cinco minutos aproximadamente). Luego, volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez sin contar. Terminada esta etapa nos olvidamos de la respiración, respirando tan sólo lo necesario, esto durante cinco minutos aproximadamente. El siguiente paso será, desatender la respiración para "detener" la mente en la punta de la nariz.

Después, pasamos a la etapa llamada "Práctica de observación". El devoto debe concentrarse en la serpiente sagrada que esta en el chakra coxígeo. El chakra muladhara está situado en la base de la columna vertebral y yace entre el nacimiento de los órganos genitales y el ano. Se halla justamente debajo del Kanda y el punto donde Ida, Pingalá y Sushumná se encuentran.

Cuatro importantes nadis emanar de esta chakra, los cuales tienen aspecto de pétalos de loto. Las vibraciones sutiles producidas por cada nadi se hallan representadas por las letras sánscritas fAFi (Van, Sam, Sham y Sam). El Yoni, en el centro de este chakra, se denomina Kama y es adorado por los Siddhas (Yoguines perfectos). Ganesha es la Devata de este Chakra.

Orad con todo vuestro corazón meditando en la siguiente plegaria de un sagrado ritual:

*"Sed tu, oh Hadith, mi secreto  
el misterio gnóstico de mi ser,  
el punto céntrico de mi conexión,  
mi corazón mismo, y florece en  
mis labios fecundos hecha Verbo.*

*Allá arriba, en los Cielos infinitos,  
en la altura profunda de lo desconocido,  
el resplandor incesante de Luz  
es la desnuda belleza de Nuit.*

*Ella se inclina, se curva en éxtasis deleitoso,  
para recibir el ósculo del secreto  
deseo de Hadith. La alada Esfera y el  
azul del Cielo son míos."*

Mantram: O AO KAKOF NA KHONSA (tres veces).

Estos mantrams tienen el poder de transmutar la energía sexual en fuego y luz dentro del laboratorio Alkimista del organismo humano. La oración con sus mantrams es una clave omnipotente para meditar en nuestra Madre Divina.

Práctica del retorno: Debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y objeto ha sido el plan que hemos seguido, pues hay una mente que practica y un plan u objeto que se sigue. Debemos vencer esta dicotomía y llevar la mente al estado de unidad. El sujeto que practica deberá asumir al objeto. Tengamos presente para ello lo siguiente: "Sólo hay una conciencia, una Ley, un Principio, una Substancia en el Universo, y Yo Soy uno con todo lo que existe".

Por último tenemos la PRACTICA DE LA PUREZA. Consiste en hacer conciencia en todos los niveles posible de la mente en relación al ejercicio practicado en esta oportunidad.

## **V CATEDRA: PRÁCTICA DE LA AUTO-OBSERVACIÓN DURANTE LA MEDITACIÓN.**

Los sentidos y los poderes internos: Se nos ha dicho que existen los sentidos internos (no lo negamos). Obviamente, hay más sentidos internos que externos. Las distintas escuelas tienen métodos para desarrollar poderes, para desarrollar los sentidos íntimos, los sentidos internos, pero en verdad les digo, mis caros hermanos, que si queremos nosotros desarrollar los sentidos internos. debemos empezar por desarrollar el sentido de la observación de si mismo, es decir, de la auto-observación.

El sentido ese está latente en cada uno de nosotros más hay que desarrollarlo. El desarrollo solamente es posible a base de práctica.

*Samael Aun Weor.*

El conocimiento de si: Sentir con el alma (esencia, conciencia, etc.) es conocer. El conocimiento es una sensación anímica. El hombre se perfecciona a medida que va siendo capaz de sentir la verdad.

El conocimiento de una cosa debe hacerse con el alma, por la intuición y no por la mente o intelecto. La mente o intelecto se engaña con facilidad con las apariencias y al aceptar una apariencia, una falsedad, ésa pasa a ser parte del subconsciente al lado de otros errores y verdades. Todo esto constituye el carácter del individuo, así piensa, así cree, así obra, así siente y la suma total de todos esos conocimientos que acepta, unos falsos y otros verdaderos, son expresados en su modo de sentir.

*Huiracocha.*

Los poderes naturales y divinales de la esencia: Las Sagradas Escrituras han hablado muy claro; el Evangelio ha dicho: "Buscad primero el Reino de Dios y su Justicia, que todo lo demás se os dará por añadidura"... Desgraciadamente, el noventa y siete por ciento de la Esencia está embotellada entre los diversos "elementos" que constituyen el Ego, el "Yo". Necesitamos desarrollar la Esencia, desembotellarla, desenfrascarla. Cuando lo logremos, múltiples poderes naturales, divinales, se expresarán en nosotros con toda su belleza y con todo su esplendor. No necesitamos pues, "afanarnos" por conseguir poderes; lo que debemos "afanarnos" es por morir en si mismo, aquí y ahora, porque "solo con la muerte adviene lo nuevo".

Jamas digas: "Yo no puedo", "Yo no sé": Si entras en un cuarto oscuro, con el propósito de allí procurar algo, la primera cosa que haces es encender una luz para distinguir los varios objetos y encontrar lo que buscas. Lo mismo debes hacer cuando tengas que resolver un problema. En tu interior hay una luz. Esa luz es iluminación espiritual, representante de la Sabiduría Divina. Para que se te revele la solución debes encender tu luz interna y lo conseguirás cerrando las puertas de tu mente y entrando en silencio. Ahí se te revelará la solución y sabrás que es lo que debes hacer.



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

Para explicarte cómo puedes tu lograr ese estado de consciencia debo decirte que jamás digas "Yo no puedo". "Yo no sé", porque eso es una falsedad puesto que en tí está la Sabiduría divina, aún cuando no lo sepas o sientas, y si continuas con la repetición de esas palabras negativas o indolentes nunca obtendrás la manifestación de esa Divinidad en ti. El desenvolvimiento de la facultad por medio de la cual conocerás intuitivamente la solución a cualquier problema viene más por la fuerza del querer que del saber.

*Huiracocha.*

Observación, comprensión y revelación: "El sentido de la auto-observación psicológica, en sí mismo, es la clarividencia, es la imaginación consciente, o translucido".

El sentido de la auto-observación íntima se encuentra atrofiado en todo ser humano, trabajando seriamente, auto-observándose de momento en momento, tal sentido se desarrollará en forma progresiva.

*Samael Aun Weor.*

Para desenvolver la facultad que te ayudará a despertar la sabiduría interna debes antes aprender a permanecer reposado física y mentalmente. La solución se revela de distintos modos cuando estás en completo reposo. Quizás, veas la cosa mentalmente. Tal vez la visualices, veas su forma, o como una fotografía detallada pasando por tu vista mental. No pienses mucho en ver los detalles por ahí en el espacio, sino espera quietamente y la revelación aparecerá como por el horizonte. Si no aparece así, entonces tal vez vendrá como pensamiento o por una voz que te la indique. No una voz, sin embargo, que oírás con los oídos materiales, sino con una voz interna, que te dirá con precisión lo que debes hacer. Puede, aún, aparecer como un símbolo. Cuando así sucede, estúdialo, aún cuando parezca no tener relación con lo que debería ser la respuesta o solución, mas al final te inducirá al problema.

Puede, también, la respuesta no venir cuando estés en el Silencio. Si esto sucede, no te desanimes, pues muchas veces viene mucho después, cuando menos se piensa. En tal caso, debe la persona retirarse contenta del silencio y no preocuparse con la respuesta, confiando en que ella vendrá a su debido tiempo. Este es otro modo de operar de la ley de "no resistencia".

*Huiracocha.*

**Práctica:**

- Empezarás con las inhalaciones y exhalaciones de aire. Primero la etapa en que se cuenta la Respiración. Segundo, la etapa de la Secuencia del Aliento. Tercero, la etapa de la Práctica de la Suspensión. La cuarta etapa llamada Práctica de la observación, que consistirá en observar la respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico -los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos , etc.
- En la práctica que estamos realizando y antes de acostarnos, conviene que examinemos los hechos ocurridos en el día, las situaciones embarazosas, la carcajada estruendosa de Aristófanes y la sonrisa sutil de Sócrates, porque puede

que hayamos herido a alguien con una carcajada, o puede que hayamos enfermado a alguien con una sonrisa, o con una mirada fuera de lugar.

- "¿Has pensado tú, alguna vez en la vida, sobre lo que más te agrada o desagrada? Tú. ¿Has reflexionado sobre los resortes secretos de la acción? ¿Por qué quieres tener una bella casa? ¿Por qué deseas tener un coche último modelo? ¿Por qué quieres estar siempre a la última moda? ¿Por qué codicias no ser codicioso? ¿Qué es lo que más te ofendió en un instante dado? ¿Qué es lo que más os halagó ayer? ¿Por qué os sentisteis superior a fulano, o a fulana de tal, en un instante dado? ¿A qué hora te sentiste superior a alguien? ¿Por qué te engreísteis al relatar tus triunfos? ¿No supiste callar, cuando murmuraban de otra persona conocida? ¿Recibiste la copa de licor por cortesía? ¿Aceptaste fumar, tal vez no teniendo el vicio, por el concepto de educación o de hombría? ¿Estás tú seguro de haber sido sincero en aquella conversación? Y cuando te justificas a tí mismo, y cuando te alabas, y cuando cuentas tus triunfos y los relatas, repitiendo lo que antes dijisteis a los demás, ¿Comprendes que eres vanidoso?"

El sentido de la auto-observación íntima, además de permitirte ver claramente el "Yo" que estás disolviendo, te permitirá ver también los resultados patéticos y definidos de tu trabajo interior.

*Samael Aun Weor.*

- **Práctica del Retorno.** Debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y objeto ha sido el plan que hemos seguido, pues hay una mente que practica y un plan u objeto que se sigue. Debemos vencer esa dicotomía y llevar la mente al aspecto de unidad.
- **Práctica de la pureza.** Consiste en SENTIR al Padre-Madre Interior.

## **VI CATEDRA: PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN MEDIANTE LA CONCENTRACIÓN DE LA MENTE EN LA BUENA VOLUNTAD, O EN PENSAMIENTOS PIADOSOS.**

Los cuatro pensamientos ilimitados: Desde el punto de vista espiritual, esta meditación es mucho más importante que cualquiera de las otras cinco clases que ya hemos comentado. Hay una enseñanza, muy practicada por los yoguis budistas, que se conoce como "Los Cuatro Pensamientos Ilimitados", y que se utiliza para cultivar los pensamientos devotos y la buena voluntad hacia todos los seres. Estos Cuatro Pensamientos Ilimitados son: la afabilidad, la compasión, la alegría simpática y la serenidad de ánimo. El propósito de meditar en estas virtudes tiene dos fines: cultivar la compasión hacia todos los seres, y reducir esas vallas entre uno mismo y los otros, que tanto han contribuido a las desdichas del mundo.

Esta meditación, según los budistas, es el fundamento de otras meditaciones, y la preparación para ellas. En el Tíbet, las estrofas de estos "Cuatro Pensamientos Ilimitados" son recitadas y se contemplan antes de iniciar cualquier meditación.

Sin la preparación espiritual que es el producto del cultivo de la buena voluntad y la devoción, ningún tipo de meditación puede aportar frutos buenos, y a menudo puede llevar a la perdición. Los yoguis que no podían encontrar la iluminación después de un periodo prolongado de meditación tuvieron que aceptar que su trabajo preparatorio en el terreno de la vida devota había sido insuficiente. Esto los llevó a practicar nuevamente desde las bases los "Cuatro Pensamientos Ilimitados", a recitar plegarias, prosternarse, etc., para vencer sus insuficiencias en este terreno. Por lo tanto, el tipo devocional de meditación es el fundamental de los otros, y nunca debe ser descuidado por quienes buscan seriamente la iluminación.

Significado etimológico de estas cuatro palabras:

**Afabilidad:** v. afable. afable latín affabilis: a quien se puede hablar, de affari: hablar. S.xv - Agradable en el trato.

**Compasión:** latín cum: con, y pati: padecer. S.xv - Piedad, ternura. compasivo v. compasión.

**Alegría:** v. alegre. alegre latín alacris: vivaz, animado. S.XII - Jovial.

**Serenidad:** v. sereno. sereno latín serenus: apacible.

**Práctica** - Como en el ejercicio de la III cátedra, de este curso de Concentración y Meditación, el discípulo imagina que de su corazón sale una luz resplandeciente de color azul, y que se extiende por toda la faz de la tierra, por los cuatro puntos cardinales, y que esta luz del Padre que es Amor, cubre a todos los seres humanos de la Tierra y los envuelve en Amor y Sabiduría.

- Pronunciarás el poderoso Mantram: "HAM-SAH". Durad en este ejercicio aproximadamente cinco minutos.
- Ahora llevarás esa luz al entrecejo sin perder la atención en el corazón. Imaginad que la glándula Pituitaria se despierta. Continúad siempre pronunciando los Mantram "HAM-SAH". Esta etapa debe durar cinco minutos aproximadamente.
- Concentrad la atención en la glándula Pineal o centro coronario. Ahora llevad la luz de vuestro corazón hasta este centro de los mil pétalos, pero sin dejar de pronunciar el Mantram. Permaneced en este ejercicio durante un tiempo de cinco minutos, para despertar el centro coronario.
- Imaginarás en actividad el centro cardíaco, pituitario y coronario. Y siempre pronunciando el mantram "HAM-SAH".
- Luego iras mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.
- A continuación, con mente serena y reflexiva, meditaras en los cuatro pensamientos ilimitados (afabilidad, compasión, la alegría simpática y la serenidad de ánimo).
- Recuerda que es en la inter-relación con nuestros semejantes como podemos auto-descubrirnos, auto-conocernos.
- ¿Es agradable nuestro trato?

- ¿Sentimos piedad por los que sufren?
- ¿Es espontánea nuestra alegría?
- ¿Cultivamos la bella virtud de la serenidad?

*«Pensar favorablemente de los demás y hacerles bien es Caridad. La Caridad es el Amor Universal. Es generosidad hacia el pobre. Es benevolencia. En un sentido teológico, es la buena voluntad universal hacia los hombres y el amor supremo hacia Dios».*

*«La verdadera caridad consiste en desear ser útil a los demás sin pensar en obtener ningún premio o recompensa».*

*Sivananda.*

## **VII CATEDRA: PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN MEDIANTE LA IDENTIFICACIÓN DE LA ESENCIA DE LA MENTE.**

La esencia mental: Esta es la meditación "sin esfuerzo" del Zen. Es una meditación en la cual no hay nada sobre qué meditar, es el funcionamiento espontáneo y maravilloso de la propia mente, el pináculo y la esencia de las enseñanzas budistas.

Para quienes no han pasado "la puerta" esta meditación es la más ardua, pero para quienes ya la han pasado ésta es la más fácil de todas. Todos los otros ejercicios y prácticas no son más que preparaciones para ésta.

El punto esencial consiste en reconocer la naturaleza de la propia mente o, por lo menos, tener un atisbo (espiar, acechar). En cambio si reconoce la Esencia de la Mente, el yogui podrá concentrarse en ella en cualquier lugar o momento, sin dificultad. En la actividad y en la quietud la conciencia del vacío iluminado brillará siempre dentro de él. Aunque después de haber reconocido la Esencia Mental hay todavía un largo camino que andar.

Concentración y meditación "sin objeto": Una vez que se pasa la "puerta sin abertura", la meditación ya no será una práctica o un esfuerzo. El yogui puede estar sentado, caminar, hablar o dormir; todas las actividades y condiciones de la vida se han convertido en maravillosas meditaciones en sí mismas. No se necesita hacer ningún esfuerzo, y no es menester trabajar sobre ningún objeto o idea.

Pero para pasar esta puerta es necesario practicar intensamente esta meditación "sin objeto", siguiendo el camino Zen.

Experiencia de lo real: "Si de verdad y en forma muy sincera queremos nosotros establecer la base para la correcta meditación, es necesario comprendernos a si mismo 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 todas 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.

Desde el punto de vista rigurosamente lógico, resulta absurdo querer experimentar lo Real sin conocernos a sí mismos. Es urgente comprender en forma íntegra 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 la 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."

*Samael Aun Weor.*

## **LAS TRES ETAPAS SUCESIVAS DE LA MEDITACIÓN:**

La Primera Etapa: Lo primero que experimenta el meditador es la aparición continua de pensamientos que distraen. El meditador se encuentra con que su mente es tan ingobernable que ni siquiera por un breve periodo de tiempo puede controlarla. Los pensamientos casuales se presentan unos tras otros, como una catarata, sin parar ni un segundo.

El principiante se encuentra con que los pensamientos divergentes son aún más fuertes que antes: en vez de disminuirlos, la meditación parece haberlos multiplicado. Muchos principiantes quedan confundidos y decepcionados por esta experiencia inicial.

Su frustración los lleva a dudar de la eficacia de la práctica de la meditación y de la posibilidad de obtener alguna vez el Shamadhi. Algunos cambian entonces técnicas de meditación y terminan perdiendo la fe completamente y abandonando toda práctica. La verdad es que los pensamientos casuales nunca aumentan por obra de la meditación; la meditación nos vuelve más conscientes de ellos.

La Segunda Etapa: Si el yogui no presta atención a la dificultad de controlar sus pensamientos errantes, y persiste en la meditación, gradualmente notará que hay una disminución de la corriente mental, y que le resulta más fácil el control de ésta.

Al principio, los pensamientos casuales irrumpen con ímpetu, pero después la corriente mental empieza a moverse lentamente, como ondas ligeras en un río ancho y tranquilo: Al llegar a este punto, el yogui tendrá probablemente muchas experiencias excepcionales: verá extrañas visiones, oírá sonidos celestiales, olerá fragancias maravillosas y cosas de este estilo. La mayoría de estas visiones son producidas por el prana, que estimula los distintos centros nerviosos. Muchas de ellas tienen un carácter engañoso.

Si el yogui persevera en la meditación interna, si es constante, tenaz, infinitamente paciente, después de cierto tiempo, aparecen las primeras percepciones clarividentes.

Al principio, sólo puntos luminosos, luego aparecen rostros, cuadros de la naturaleza, objetos como en sueños, en aquellos instantes de transición que existe entre la vigilia y el sueño.

Las primeras percepciones clarividentes levantan el entusiasmo del discípulo. Estas percepciones internas le están demostrando que sus poderes internos están entrando en actividad.

Es urgente que el estudiante no se canse. Se necesita muchísima paciencia. El desarrollo de los poderes internos es algo muy difícil. Realmente, son muchos los estudiantes que comienzan, pero muy pocos aquéllos que tienen la paciencia del santo Job.

Los impacientes no logran dar un solo paso en el sendero de la realización. Esta clase de prácticas esotéricas son para gente muy tenaz y paciente".

*Samael Aun Weor*

La Tercera Etapa: De este modo, si el yogui no presta atención a pensamientos errantes, incomodidades físicas, visiones engañosas y otras formas negativas, y persiste en su meditación, eventualmente logrará la realización deseada.

"Sólo cuando la mente está natural y espontáneamente quieta, solo cuando la mente se encuentra en delicioso silencio, viene la irrupción del Vacío Iluminador.

*Samael Aun Weor*

## **VIII CATEDRA: COMPRENSIÓN Y AUTO-REVELACIÓN EN LA MEDITACIÓN.**

Comprensión o memoria: "Recordar no es comprender. Recordar es tratar de almacenar en la mente lo que hemos visto y oído, lo que hemos leído, lo que otras personas nos han dicho, lo que nos ha sucedido. etc.. etc.. etc.

Recordar no es comprender. De nada sirve recordar sin comprender. El recuerdo pertenece al pasado, es algo muerto, algo que ya no tiene vida.

Es indispensable entender realmente el hondo significado de la profunda comprensión. Comprender es algo inmediato, directo, algo que vivenciamos intensamente, algo que experimentamos muy profundamente y que inevitablemente viene a convertirse en el verdadero resorte íntimo de la acción consciente.

Recordar, rememorar, es algo muerto, pertenece al pasado y desgraciadamente se convierte en ideal, en lema, en idea, en idealismo que queremos imitar mecánicamente e inconscientemente.

En la comprensión verdadera, en la comprensión profunda, en la íntima comprensión de fondo, sólo hay presión íntima de la Conciencia, presión constante nacida de la Esencia que llevamos dentro, y eso es todo.

La comprensión auténtica se manifiesta como acción espontánea, natural, sencilla, libre del proceso deprimente de la elección, pura sin indecisiones de ninguna especie. La comprensión convertida en resorte secreto de la acción es formidable, maravillosa, edificante y esencialmente dignificante.

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

La acción basada en la recordación de lo que hemos leído, del ideal al que aspiramos, de la norma de conducta que nos han enseñado, de las experiencias acumuladas en la memoria, etc., es calculadora, depende de la opción deprimente, es dualista, se basa en la elección conceptual y sólo conduce inevitablemente al error y al dolor.

Eso de acomodar la acción a la recordación, eso de tratar de modificar la acción para que coincida con los recuerdos acumulados en la memoria, es algo artificioso, absurdo, sin espontaneidad y que inevitablemente sólo puede conducir al error y al dolor”.

*Samael Aun Weor*

Comparación y envidia: "Aquellas personas que quieren basar todos los actos de su vida en los ideales, teorías y recuerdos de toda especie acumulados en las bodegas de la memoria, andan siempre de comparación en comparación, y donde existe comparación existe también envidia. Esas gentes comparan sus personas, sus familias, sus hijos con los hijos del vecino, con las personas vecinas. Comparan su casa, sus muebles, sus ropas, todas sus cosas con las cosas del vecino o de los vecinos o del prójimo. Comparan sus ideas, la inteligencias de otras personas, y viene la envidia que se convierte entonces en el resorte secreto de la acción.

Para desgracia del mundo, todo el mecanismo de la sociedad se basa en la envidia y el espíritu adquisitivo. Todo el mundo envidia a todo el mundo. Envidiamos las ideas, las cosas, las personas y queremos adquirir dinero y más dinero, nuevas teorías, nuevas ideas que acumulamos en la memoria, nuevas cosas para deslumbrar a nuestros semejantes, etc. En la comprensión verdadera, legítima, auténtica, existe verdadero Amor y no mera verbalización de la memoria.

Las cosas que se recuerdan, aquello que se le confía a la memoria, pronto cae en el olvido porque la memoria es infiel.

*Samael Aun Weor*

Comprensión de cualquier defecto psicológico: "En tratándose de comprender fundamentalmente cualquier defecto de tipo psicológico, debemos sincerarnos consigo mismos. Sin evasivas de ninguna especie, sin justificaciones, sin disculpa, debemos reconocer nuestros propios errores.

Es indispensable auto-explorarnos para auto-conocernos profundamente y partir de la base cero radical.

El Fariseo Interior es óbice para la comprensión. Presumir de virtuoso es absurdo. Auto-explorarse íntimamente es ciertamente algo muy serio; el EGO es realmente un libro de muchos tomos.

Atención plena, natural y espontánea en algo que os interesa, sin artificio alguno, es en verdad concentración perfecta.

Cualquier error es polifacético y se procesa fatalmente en las cuarenta y nueve guaridas del subconsciente. El Gimnasio psicológico es indispensable, afortunadamente lo tenemos y este es la misma vida.

El sendero del hogar doméstico con sus infinitos detalles muchas veces dolorosos es el mejor salón del gimnasio. El trabajo fecundo y creador mediante el cual nos ganamos el pan de cada día es otro salón de maravillas.

Vivir de instante en instante, en estado de alerta percepción, alerta novedad, como el vigía en época de guerra, es urgente, indispensable, si en realidad queremos disolver el yo pluralizado.

En la inter-relación humana, en la convivencia con nuestros semejantes, existen infinitas posibilidades de auto-descubrimiento.

No sería posible la comprensión de fondo sin la práctica de la meditación. Auto-revelación es posible cuando existe comprensión íntegra del defecto que sinceramente queremos eliminar.

Auto-determinaciones nuevas surgen de la conciencia cuando la comprensión es unitotal.

Análisis superlativo es útil si se combina con la meditación profunda, entonces brota la llamarada de la comprensión.

El control de los defectos íntimos es superficial y está condenado al fracaso. Cambios de fondo es lo fundamental y esto sólo es posible comprendiendo íntegramente cada error.

Comprensión es lo primero, eliminación lo segundo".

*Samael Aun Weor*

## **IX CATEDRA: EL "KOAN" EN LA MEDITACIÓN.**

¿Que es un ejercicio Koan? "Esto es algo que nosotros los Gnósticos debemos estudiar profundamente.

KOAN es la pronunciación Japonesa de la frase China KUNG-AN, cuyo sentido original es: "documento de un acuerdo oficial sobre el escritorio".

Resulta ostensible que los budhistas Zen le dan al Koan un significado totalmente diferente. Es obvio que ellos designan al Koan como un cierto dialogo místico entre Maestro y discípulo.

Por ejemplo: Cierta monje preguntó al Maestro TUNG SHAN. ¿Quién es el Buddha? El maestro respondió extrañamente: "Tres Chin (una medida) de lino".

Un monje Budhista preguntó al Maestro CHAO CHOU: "¿Qué sentido tiene la llegada del Boodhisattwa desde el oeste?" La respuesta fue: "El ciprés que está en el jardín". Enigmática respuesta ¿Verdad?. Todas estas famosas historias narradas en la forma antedicha son Koan.

Resulta patético, claro y manifiesto que "Koan" designa una historia Zen, un problema Zen".

*Samael Aun Weor*

Imaginación y comprensión: "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.



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

De la razón solo debemos extraer su fruto de oro. El fruto de oro de la razón es la comprensión. La comprensión y la imaginación son los cimientos de las facultades superiores de la mente.

Aquellos que lean estas enseñanzas y sin embargo, continúen tercamente encerrados dentro del proceso del razonamiento, no sirven para los estudios superiores del espíritu. Todavía no están maduros .

*Samael Aun Weor*

Clarividencia o imaginación: La Clarividencia y la Imaginación son la misma cosa. Clarividencia es Imaginación, e Imaginación es Clarividencia. la Clarividencia existe eternamente.

Cuando en nuestro interior surge una imagen cualquiera, hay que examinarla serenamente, para conocer su contenido.

Cuando la rosa ígnea del cuerpo astral, situada en el entrecejo, despierta a una nueva actividad, entonces las imágenes que internamente vienen a nuestra imaginación, van acompañadas de luz y colorido .

*Samael Aun Weor*

La imaginación y sus dos polos: "Hay que aprender, por experiencia propia, ha hacer diferenciación entre las imágenes que son recibidas y las imágenes que consciente o inconscientemente creamos y proyectamos.

Hay que diferenciar entre las imágenes propias y las imágenes que vienen a nosotros. La imaginación tiene dos polos: uno receptor y otro proyector.

Una cosa es recibir una imagen, y otra cosa es proyectar la imagen creada por nuestro entendimiento. Tenemos que aprender a hacer diferencia entre lo que es crear una imagen con el entendimiento, y lo que es captar una imagen que flota en los mundos suprasensibles.

Muchos dirán: ¿Cómo es posible, que yo pueda captar una imagen sin ser clarividente? A ellos tendremos que responderles que la imaginación es la misma clarividencia, y que todo ser humano es más o menos clarividente.

*Ver, Rosa Ignea, Cap.: Disciplina Esotérica de la Mente/Samael Aun Weor.*

Resumen: Es indudable que la vida de cada uno de nosotros es un Koan, que la existencia en general es un Koan y que sólo por la vía de la comprensión y la imaginación, podemos resolver este problema Zen.

**Ejemplos para la meditación:**

¿Quién recita el nombre del Buddha?

Si todas las cosas se reducen a la unidad. ¿A qué se reduce dicha unidad?

No es la mente, no es el Buddha, no es nada.

**Observaciones:**

- En el Zen, el Sujeto y el Objeto no están separados. Todos los fenómenos están inter-relacionados. La Conciencia Búdhdica está presente en todo.
- En el ZEN, es más importante una vivencia que una pregunta.
- En el ZEN, una respuesta es la propia manifestación de la Conciencia Búdhdica en el universo de lo infinitamente pequeño o en lo infinitamente grande.

Por estas simples razones a una pregunta importante, pero que tiende a alejarnos de la realidad presente, hay una respuesta simple y hasta demasiado insignificante pero que esta llena de una tremenda realidad.

Meditando en "El ciprés que está en el jardín" comenzaremos a comprender, ¿Que es la Conciencia Búdhdica? por la vía de la revelación directa la importancia de que el Boddhisatwa llegue por todas partes, sin distinguir : ¿Por cuál?