

LA RELAJACIÓN

Temario Meditación

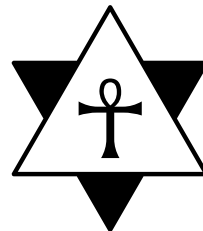
«La relajación mental debe ser perfecta. Cualquier idea, pensamiento, etc., que en un instante dado atraviesa por la mente, produce tensiones y esto no es relajación».

«El relajamiento perfecto de la mente excluye deseos, ideas, pensamientos, recuerdos, pasiones, etc. VACIAR LA MENTE, convertirla en un pozo sin fondo, profundo, es realmente relajarla».

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 RELAJACIÓN

RELAJACIÓN DEL CUERPO

Acuéstese el asceta gnóstico en decúbito dorsal (boca arriba), con la cabeza hacia el Oriente. Puede acostarse en su lecho o en la perfumada tierra, o donde quiera.

Delicioso es acostarse a meditar en los floridos campos, o entre ese rumor encantador de los parajes solariegos donde las aves cantan.

También puede el asceta gnóstico acostarse sobre las rocas de las montañas o en los acantilados del borrascoso Ponto (las rocas amigas brindan consuelo a los ascetas gnósticos).

Colocad vuestro cuerpo, ya en forma de una hermosa estrella de cinco puntas, o ya en forma de hombre muerto (escoged la figura).

La Pentalfa resulta profundamente esotérica; ella puede defenderos de los ataques de los tenebrosos.

La posición de hombre muerto es profundamente significativa ("la muerte es la corona de todos"; tú lo sabes).

Debes entonces parecer un cadáver: los pies tocándose con los talones y las de los mismos separadas en forma de abanico. A lo largo del cuerpo se extienden los brazos del "cadáver".

Respirad ahora como respiran los niños recién nacidos (observad a los pequeños, poned atención a su forma de respiración, imitadlos durante la meditación).

¡Cuán bellos son los niños recién nacidos: su respiración es ciertamente la del Alma del Mundo!

El olor de las criaturas recién nacidas resulta silvestre, sabe a bosque, a montaña, tiene un "no se que".

En las inocentes criaturas sólo se manifiesta la Esencia pura e inefable. Ahora podemos explicarnos, por sí mismos, el motivo fundamental por el cual los recién nacidos son auto-conscientes.

Sin embargo las gentes mayores, con mucha autosuficiencia, suponen que el recién nacido es inconsciente.

Observad a los recién nacidos: sus cuerpos en la cuna, relajados, tienen un aspecto inefable.

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

Imitad a las criaturas recién nacidas: relajad vuestro cuerpo como los niños lo relajan (que ningún músculo quede en tensión): las piernas y los brazos de las criaturas recién nacidas parecen de seda.

Duermen los niños deliciosamente entre sus cunas, felices y sin problemas de ninguna especie.

Imitad a los inocentes durante la meditación interior profunda; reconquistad la infancia en la mente y en el corazón.

RELAJACIÓN DE LA MENTE

Vivid de instante en instante, de momento en momento, sin el doloroso peso del pasado y sin preocupaciones por el futuro.

Relajad la mente, vaciadla de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, etc. No aceptes dentro de tu mente ningún pensamiento.

"Antes que la llama de oro pueda arder con luz serena, la lámpara debe estar bien cuidada, al abrigo de todo viento. Los pensamientos terrenales deben caer muertos a las puertas del Templo".

La mente debe estar quieta por dentro, por fuera y por el centro. Así, en meditación profunda y con la mente relajada experimentaréis LO REAL. Entregaos a vuestro Dios Interior Profundo, olvidaos completamente de la mundanidad.

Durante la meditación mantened los párpados cerrados; que vuestro vehículo físico se adormezca deliciosamente.

La meditación sin sueño destruye el cerebro y daña la mente. La meditación profunda, debidamente combinada con el sueño, conduce al éxtasis, al "Shamadhi".

Combinad el sueño con la meditación en proporciones armoniosas, nunca olvidéis la LEY DE LA BALANZA. Necesitáis realmente de un cincuenta por ciento de sueño y de un cincuenta por ciento de meditación. Practicad la meditación cuando os sintáis predispuestos al sueño normal.

El panadero que quiere preparar pan deberá saber combinar las diversas cantidades de agua y harina: si pone más agua que harina, no le resultará buen pan al panadero; si pone mucha harina y poca agua, tampoco resultará buen pan al panadero.

En forma similar, así es la ciencia de la meditación: si ponemos más sueño que meditación, caeremos en la inconsciencia; si ponemos más meditación que sueño, arruinaremos la mente y el cerebro. Empero, si sabemos combinar armoniosamente sueño y meditación, lograremos eso que se llama "Shamadhi", "éxtasis".

Quienes pretenden meditar eliminando radicalmente el sueño, se parecen a aquél que intenta poner el automóvil en marcha haciendo presión sobre los frenos.

Otro ejemplo permitirá aclarar mejor todo esto. Imaginad, por un momento, á un jinete sobre su cabalgadura. Si el jinete quiere poner en marcha al caballo, deberá aflojar las riendas; más si en vez de hacer esto, jala las riendas a tiempo que hieres a la bestia con las espuelas, entonces habrá algo absurdo: el pobre animal entrará en desasosiego, se parará sobre sus patas, relinchará y hasta arrojará con violencia al jinete.

Exactamente o algo similar sucederá al devoto que intenta meditar eliminando el sueño.

La relajación mental debe ser perfecta. Cualquier idea, pensamiento, etc., que en un instante dado atraviesa por la mente, produce tensiones y esto no es relajación.

El relajamiento perfecto de la mente excluye deseos, ideas, pensamientos, recuerdos, pasiones, etc. VACIAR LA MENTE, convertirla en un pozo sin fondo, profundo, es realmente relajarla.

La mente superficial es semejante a un charco en el camino: cuando sus aguas se evaporan bajo los efectos de los rayos solares, sólo queda el lodo y la podredumbre.

La mente profunda, relajada, es maravillosa, es como un lago insondable donde viven innumerables peces y hay vida en abundancia.

Cuando alguien lanza una piedra hacia un lago apacible y sereno, se producen ondas rutilantes que van desde el centro hasta la periferia.

Los impactos provenientes del mundo exterior, al caer en el lago de la mente, originan ondas que van desde el centro hacia la periferia. Esas ondas agitan la mente de los anacoretas y los llevan al fracaso.

La mente debe ser controlada desde el centro, a fin de que nunca reaccione ante los impactos provenientes del mundo exterior.

Samael Aun Weor