

# SALA DE MEDITACIÓN

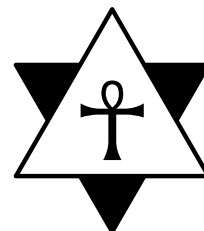
*Temario Meditación*

*"Hay dos aspectos capitales, dos factores decisivos en nuestros estudios. El uno, la Recordación de sí mismo; el otro, la relajación 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*



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*

## **ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA INTERIORIZACIÓN CONCENTRACIÓN Y 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

### **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.

### **EL AUTO-CONOCIMIENTO DEL SER.**

Hay dos aspectos capitales, dos factores decisivos en nuestros estudios. El uno, la Recordación de sí mismo; el otro, la relajación 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...

### **LA CONCENTRACIÓN Y EL SILENCIO.**

El Silencio es un factor determinante en el trabajo de la concentración. 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.

## **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 Meditación 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.

## **LA CONCENTRACIÓN.**

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

Si concentras los rayos del Sol por medio de un 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 concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del Alma.

## **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 Animal, opuesta a la toma de conciencia de todos nuestros defectos psicológicos. Con la resistencia, crecen los deseos y decrecen los anhelos de unidad.

## **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. Si pasamos, por ejemplo, por una escena de ira tendremos que comprender todo lo que sucedió. Si llegamos a la casa debemos de inmediato concentrarnos, profundamente, el hecho sucedido y si ahondamos en los motivos profundos que nos hicieron actuar de esa manera, venimos a descubrir nuestra propia auto-importancia...

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

## 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.

## FASES DE LA MEDITACIÓN.

**Asana:** "Asana es la postura del cuerpo físico. Existen distintas posturas para el ejercicio de la Meditación, tales como por ejemplo: posición de estrella de cinco puntas, posición de hombre muerto, postura de loto, de semi-loto, de siddhasana o postura perfecta (que consiste en cerrar en un círculo magnético el pulgar con el índice, apoyando el dorso de la mano sobre la rodilla); de vajrasana o postura diamantina (tal y como se sientan los incas y los japoneses, con las manos apoyadas en los muslos y con el tronco del cuerpo descansando sobre los talones), etc. Lo importante, indiferentemente de cualquier "Asana" o postura que se adopte, es mantener recta la columna vertebral.

**Pranayama:** Ciencia del control de la respiración. "Prana" es la vida, producto ésta de la fuerza electro-sexual. El "Prana" palpita en cada átomo, igual que en cada Sol. "Prana" es el aire vital. Yama: "Que se" refiere a la perfección de la ética". El "Pranayama" es el arte de aprender a respirar.

**Pratyara:** "Pratihara". Abstracción de los sentidos. Es aprender a sustraer la mente de los sentidos para dar paso a la Conciencia. Sin embargo, una de las reglas del "Pratyara" es llegar a lo invisible o abstracto por medio de lo visible o concreto, lo que de hecho significa que debemos concentrar la atención en un punto conocido normalmente por la Mente Sensorial y permanecer allí hasta ir conociendo la naturaleza dual de los pensamientos y sentimientos, trascendiendo luego esa lucha de los opuestos.

"La mente que es esclava de los sentidos", tal como dice la Maestra Helena Petronila Blavatsky, jamás alcanzará el estado de "Pratihara".

**Dharana:** Al separarnos de la mente sensual surge espontáneamente la concentración, esto es: el estado de Dharana. El Dharana no es el resultado de un empeñado deseo; Dharana surge del fondo de la Conciencia como un mediador entre lo absoluto y lo relativo.

**Dyana:** "Dhiana" es Meditación. En ese estado la Conciencia tiene la capacidad de conocer en cualquier dirección.

**Shamadhi:** Un estado profundo de la Meditación. En tal estado la conciencia se disuelve como una gota entre el gran océano y participa de la pluralidad del universo.