La Técnica de la Meditación

Reunidos en la sala de meditación, debemos ante todo estudiar profundamente el tema que nos interesa: ***el de la concentración, el dhyani, lo que es el sámadhi,*** etc., etc., etc. Pensemos por un instante que ya estamos aquí todos reunidos... Voy a desarrollar el temario y luego vamos a la práctica, mis caros hermanos.

¿Qué es la mente? Obviamente, tenemos muchas mentes porque tenemos muchos *yoes*. Ya saben ustedes que los *yoes* personifican a nuestros defectos de tipo psicológico. Cada uno de esos "*yoes-demonios*" tiene su propia mente. Así pues, cuando se habla de ***una*** mente no se está hablando con entera claridad, mejor es pensar en las ***muchas*** mentes y así la comprensión se hace más evidente.

Ciertamente cada uno de nosotros parece un barco cargado de mucha tripulación, de muchos pasajeros. Cada uno de esos *yoes* es un pasajero y cada pasajero tiene su propio criterio, su propia mente, sus propias ideas, sus propios conceptos, etc. Cuando cualquiera de esos *yoes*, por ejemplo, se entusiasma por la Gnosis, jura lealtad; desafortunadamente, mucho más tarde es desplazado por otro "Yo" que no le interesa la Gnosis y entonces, como es natural, el sujeto se retira de nuestro Movimiento. Cuando uno de esos *yoes* jura amor eterno, por ejemplo, a una mujer, parece como si todo marchara bien, ¿verdad?, pero más tarde sucede que otro "Yo" desplaza al que juró, y a ése

nuevo no le interesa absolutamente tal juramento, entonces se retira de la pobre mujer y ésta queda naturalmente defraudada. Así pues, mis caros hermanos, ***comprendiendo que la mente es múltiple*** porque tenemos muchas mentes, ***ahondemos*** un poco más en esta cuestión.

¿Qué es lo que necesitamos realmente para poder llegar a experimentar lo Real, la Verdad, a través del éxtasis, del sámadhi? ¿Cómo llegar a tal estado de arrobamiento místico transcendental?

Esto es muy interesante, mis caros hermanos, muy interesante. Reflexionen por favor, reflexionen: se trata ante todo de conseguir ***la quietud y el silencio de la mente***, sólo así se puede llegar al éxtasis, al sámadhi. Empero, ***¿cómo podríamos llegar a tal quietud, a tal silencio?*** *Dentro* de nosotros mismos tenemos múltiples *yoes* que viven disputándose la supremacía; en estas condiciones, obviamente, se hace difícil conseguir ese silencio y esa quietud, pues los *yoes* pendencieros y gritones realmente no lo permiten.

Entonces, ***¿qué hacer?...***

Pues se necesita, mis caros hermanos, primero que todo colocarse en una postura cómoda. Entiendo que en el lumisial, en sala de meditación, conviene estar sentado, sí, pero con el cuerpo relajado, ningún músculo debe hallarse en tensión. En la casa es diferente, allí puede uno acostarse en su cama con la "estrella flamígera" (posición de cinco puntas), es decir, piernas y brazos abiertos, cuerpo relajado, y entrar en meditación o en posición de "hombre muerto", la famosa *sevasana* oriental, la postura de un cadáver: los talones juntos, los brazos a lo largo de los costados, el cuerpo completamente relajado, etc. Pero repito, en el lumisial, en sala de meditación, debemos estar sentados, obviamente, sí, pero con el cuerpo relajado.

Entendido esto, mis caros hermanos, entonces entramos ***en la "Técnica" propiamente dicha de la meditación***. Cerremos los ojos, conviene que los tengamos cerrados para que las sensaciones del mundo exterior, las percepciones

(en fin, todos los objetos del mundo físico: las personas, las cosas), no nos distraigan.

Ahora conviene ***poner atención***. Tener la mente quieta, en silencio, por dentro y por fuera. Repito: esto solamente es posible ***estando atentos a lo que estamos haciendo***, ¿verdad?, porque si ustedes no están atentos, ¿cómo van a tener la mente quieta y en silencio? Les viene un pensamiento, les viene otro, un deseo, cualquier cosa de ésas, y ya la mente no está quieta ni en silencio.

Desafortunadamente hermanos no es tan fácil ***estar atentos,*** surge inevitablemente eso que podríamos llamar ***"I-NA-TEN-CIÓN".*** Hay pues dos estados: el de **ATENCIÓN** y el de **INATENCIÓN.** ¿Comprendido?... Sí queremos estar atentos, surge lo opuesto, la ***inatención***. ¿Y qué es lo que causa la inatención? Obviamente los *yoes* que cargamos dentro, ¿verdad?: recuerdos, deseos, emociones, pasiones, acontecimientos del día, del mes, del año o de los años, memoria, rencores, resentimientos, etc.; eso es obvio.

¿Qué hacer entonces con toda esa multiplicidad del "Yo"?, ¿qué hacer con esa inatención?: ***¡OBSERVARLA****, mis caros hermanos,* ***OBSERVARLA!***

Cuando uno serenamente observa todas las fases de la inatención, cuando de verdad las mira en forma detallada y sin tomar partido por esto o por aquello, ***en esa misma observación de lo que es inatento surge la "REAL ATENCIÓN"***; cuando ésta surge, la mente queda quieta y en silencio.

Quiero que ustedes sepan que cuando la mente está quieta, que cuando la mente está en silencio ***adviene lo nuevo***; eso es claro. En esos instantes la ***Esencia*** se desembotella para experimentar en el mundo de ***lo Real*** y en esos estados de lucidez plena, venimos a experimentar cierto "***elemento***" que transforma radicalmente, que nos da ánimo, que nos refuerza para la batalla, para la lucha, ¿entendido?...

Hay un dicho antiguo que dice: *"Gnosce Te Ipsum": "Hombre conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses".* Cuando uno está observando lo que hay de inatento, surgen naturalmente diversas cosas: cualquier pensamiento debe ser debidamente comprendido y olvidado, cualquier deseo, cualquier sentimiento, todo lo que vaya apareciendo, después de ser comprendido a fondo debe ser olvidado. Es claro que la procesión ésa, de deseos, pensamientos, emociones, etc., tiene un comienzo y tiene un fin. Realmente tal procesión está constituida por todos los *yoes*: *yoes* de la ira, *yoes* de la envidia, *yoes* del odio, *yoes* de la lujuria, *yoes* del resentimiento, *yoes* de tales o cuales escenas del pasado, etc. Al verlo todo eso,

al comprender cada uno de esos detalles, se está uno conociendo a sí mismo, ¿verdad?; y sólo conociéndose a sí mismo se puede conocer al Universo y a los Dioses (de acuerdo con la máxima de Tales de Mileto, allá en la antigua Grecia, cuando todavía existían los Misterios de Eleusis en el mundo físico).

No es posible llegar uno a la experiencia de *lo Real* sin haberse conocido a sí mismo profundamente, y eso es lo que se hace cuando uno está en meditación: se está conociendo a fondo, íntegramente, *tal cual es*. Resultado: viene la experiencia de *lo Real*, porque conociéndose a sí mismo se conoce todo lo que existe en el infinito; eso es obvio.

Distíngase entre lo que es una mente que está quieta a la fuerza, violentamente (es decir que está aquietada a la brava, como dijéramos) y lo que es una mente que realmente está quieta de forma espontánea y pura. Distíngase entre una mente que está silenciada violentamente, y una mente que está en silencio. Cuando la mente está aquietada violentamente, no está quieta, lucha por moverse en sus fondos más profundos; y cuando la mente está silenciada violentamente tampoco está en silencio, grita en sus fondos. Total, ese camino resulta estéril. La quietud y el silencio deben surgir en forma espontánea y pura, y surgen cuando la procesión esa de recuerdos, pasiones, deseos, defectos, etc., concluye. En esos instantes es cuando la conciencia logra desenfrascarse para vivenciar lo que es *Real*, eso que no es del tiempo, eso que es la *Verdad*.

Así pues mis caros hermanos, ***conociendo esta técnica,*** todos reunidos en pleno santuario, debemos meditar. No quiero decirles a ustedes que la labor resulte fácil, es obvio que este trabajo es difícil, empero no es imposible, y conduce ostensiblemente a la iluminación mística. Quien se conoce a sí mismo, no lo olviden, conoce al Universo y a los Dioses.

Uno tiene que libertarse de la mente, y eso solamente es posible a través de la meditación de fondo.

La conciencia desgraciadamente está presa entre la cárcel de la mente. Obviamente, mientras la conciencia esté encerrada, la experiencia de *lo Real* resulta imposible. Necesitamos luchar por nuestra libertad, mis caros hermanos. Recuerden que cada uno de vosotros está preso y lo grave es que no os dais cuenta de que estáis presos; creéis que sois libres y no lo sois porque estáis presos. La cárcel de la mente es horrible, allí, dentro de esa cárcel, está encerrada la conciencia, el Alma -dijéramos- lo anímico, lo que verdaderamente vale la pena en nosotros. Estáis en una situación difícil y no os dais cuenta de que estáis en una situación difícil. Ved cuantas gentes se dedican a fortificar los barrotes de esa prisión: ponen avisos en los periódicos, "que la escuela tal le confiere a uno poderes extraordinarios en la mente", "que le desarrolla a uno la fuerza mental", "que tiene técnicas extraordinarias para dominar por medio de la mente a todo el mundo", etc., es decir, los que están presos hacen propaganda para que los demás sigan presos. ¡Qué horror! Desgraciadamente así es. Vosotros todos, mis caros hermanos, debéis comprender en forma íntegra la necesidad de libertaros de la mente para experimentar en el terreno de *lo Real*, y eso -repito- solamente es posible cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio...

No dejo de aclarar, y en esto no quiero ahorrar esfuerzos de ninguna especie, que el ***problema*** de cada uno de ustedes sentado aquí, en la sala de la meditación, consiste precisamente en la ***I-NA-TEN-CIÓN.*** Todos queréis estar atentos; desgraciadamente no lo lográis, surge al inatención, os dis-

trae cualquier cosa, desde el canto de un grillo hasta una bala de cañón, o el automóvil que pasa por la calle, o el último recuerdo de hace un ratito no más, posiblemente cuando estuvisteis conversando con tu comadre, o con vuestro compadre, o tal vez con alguna novia, etc., etc., etc. Por lo común el trajín del día deja tantas huellas en el fondo de la mente, que cuando llega la hora de estar atentos no se logra. Entonces es cuando verdaderamente debemos comprender esta ***Técnica***: ***PONER OBSERVACIÓN EN LA INATENCIÓN,*** es decir, ***OBSERVAR CUIDADOSAMENTE LO QUE HAY DE "INATENTO" EN NOSOTROS…***

Cuando uno observa -repito aunque me haga cansón con tanto repetir- todos los detalles de la **inatención**, es obvio que por tal motivo ***ya hay atención***. Pues bien, la ***atención plena***, mis caros hermanos, nos da precisamente la lucidez del espíritu. La ***atención plena*** nos lleva a una quietud natural, espontánea y simple de la mente; la ***atención plena*** nos lleva a un silencio bellísimo, muy profundo de la mente.

Lo curioso es que cuando uno está verdaderamente atento, cuando realmente está en silencio, ni siquiera se da cuenta que está en meditación, aquélla quietud y silencio es tan natural o son tan naturales, que se olvida uno de que está practicando un ejercicio. ¡Bendito olvido!, porque cuando eso sucede viene la iluminación, el sámadhi.

Ved por ejemplo hermanos lo que sucede cuando uno está arrobado contemplando un cuadro de la naturaleza, o una película que le interesa, o a la mujer amada, o un amanecer, o un anochecer..., si realmente está uno arrobado en aquello, en esos instantes hay atención plena. Instantes de esos son los que necesitamos para llegar realmente a la iluminación. Hay que crear en la meditación el clima favorable para una atención así, tan plena, y se crea ese ambiente favorable ***cuando se observa a fondo lo inatento***. Entonces viene, de hecho, la atención natural, y eso es lo indispensable para llegar a la verdadera iluminación interior, mística, profunda.

Yo quiero, mis caros hermanos, que vosotros comprendáis todo esto, pero que lo comprendáis a fondo. Necesitamos todos, todos, todos, libertarnos de las trabas de la mente, del batallar horroroso de los conceptos opuestos. Necesitamos zafarnos de entre todo ese *maremagnum* de opiniones, teorías, autores, etc. Muy bello es, mis caros hermanos, poder uno estudiar, por ejemplo, en los Registros Akásicos de la Naturaleza todas las maravillas de la Tierra y de sus Razas; eso es asombroso. Si uno lee, por ejemplo, a la Maestra Helena Petronila Blavatsky, resulta

maravillosa cuando habla sobre Cosmogénesis, Antropogénesis, etc. Muy bello es tener uno información intelectual sobre la Raza Polar, sobre los Hiperbóreos, sobre los Lemures, sobre los Atlantes, etc., pero otra cosa es experimentar eso en forma directa. Sucede que en los Registros Akásicos de la Naturaleza nosotros podemos experimentar en forma directa, empero se hace necesario zafar a la conciencia de entre el intelecto.

Con la conciencia emancipada podemos revisar todos los "archivos sellados" de esta gran Naturaleza, viajar en el tiempo, vivir en esas épocas antiguas (primera, segunda, tercera, cuarta raza, etc.), recordar nuestras vidas anteriores, mis caros hermanos. ¡Eso es formidable!, ¿verdad? Pero sería imposible realmente todo esto si continuamos presos, metidos en esa horrible prisión de la mente.

Quiero que os libertéis y esto se hace por medio de la meditación de fondo. Así pues, mis caros hermanos, reunidos en esta sala de meditación, debemos comprender la necesidad de emanciparnos cada vez más y más de los procesos de tipo "intelectivo-razonativo"…

Hay mantrans que ayudan también, pero hoy no voy a citarles mantrans, ***hoy quiero que comprendan la Técnica***…

Bueno, mis caros hermanos, ¡vamos a empezar la meditación!

Por favor tomar asiento mis caros hermanos… Relajen sus cuerpos. Siéntense bien, siéntense bien mis caros hermanos, que ninguno quede mal sentado, ninguno en posición incómoda; lo más cómodamente posible. No crucen las piernas una sobre otra porque eso está mal. Las piernas y brazos sueltos -repito- bien sueltos, que ningún músculo quede apretado, que todos los músculos queden bien sueltos, bien relajados. No hagan de esto un problema por favor, no hagan un problema, esto es una cosa simplemente sencilla, soltarse uno fácilmente lo puede hacer sin tanto trabajo.

¡A ver, a ver, a ver!, ¿ya están relajados? Para eso no se necesita de tanto trabajo, únicamente que uno esté seguro de que ninguna parte de su cuerpo está en tensión, eso es todo. En cuanto a las manos, pues sí, colóquenlas como quieran, no se "pegen" de detalles, porque si ustedes se "pegan" de detalles físicos, tales detalles se convierten en otra traba para la mente, nuevos problemas más de los que ya tenemos, ¿verdad? Bueno, creo que estamos listos... Ahora cierren sus ojos.

Al hacer la práctica se puede admitir un poquito de sueño para el físico; con tal de que no se duerma la conciencia todo está bien. Muchas escuelas creen que uno no debe dormir el cuerpo físico, se equivocan. Cuando uno está en meditación conviene más bien que el cuerpo físico no estorbe, y no estorba cuando está dormido, porque un cuerpo físico despierto es muy estorboso, molesta demasiado. Yo mismo cuando estoy en los mundos internos, estoy muy contento, muy feliz, si mi cuerpo físico está bien dormido, pero cuando el cuerpo físico está despierto me sostengo allí a base de pura voluntad, ¡claro!, en una forma más incómoda, eso es obvio. Así pues, pueden los vehículos físicos adormecerse y eso es mejor. ***Lo importante es que la conciencia no se adormezca,*** que esté vigilante como el vigía en época de guerra, ¿entendido?

Bueno, mis caros hermanos, vamos ahora, pues, a meditar. Empiecen por ***observar*** lo que vaya surgiendo en su mente y con mucho cuidado pongan ***atención, ¡atención!, ¡atención!,*** pongan ***atención en lo que uno tiene de*** "***inatento***". Lo que uno tiene de inatento son los deseos que van apareciendo, las emociones, las pasiones, los recuerdos de las cosas del día, del ayer, del anteayer, etc., etc., etc.

¡Observen!, ¡Observen!, ¡Observen!, por favor, observen lo que vaya apareciendo en su mente. ***¡Observen!,*** y con mucho cuidado, ***¡observen!*** Pongan atención en todo eso que vaya apareciendo… Pero ***comprendan***, ***sí***, ***comprendan*** lo que va apareciendo, mis caros hermanos, ***compréndanlo*** y ***olvídenlo***; y si algo nuevo surge, pues, ***compréndanlo*** y ***olvídenlo***; y si otra cosa nueva surge, pues, ***compréndanla*** y ***olvídenla***...

¡A ver!, entren, entren en meditación. Adormezcan sus cuerpos físicos un poco más, un poco más, un poco más, pero con la conciencia alerta, ¡alerta!, ¿verdad?, ¡alerta! ¡alerta!...

(Aquí hay un tiempo de meditación. Luego, el Maestro Samael finalizó, diciendo): Bueno mis caros hermanos, como ésta no es sino la indicación práctica de cómo se debe meditar, sólo me resta deciros que es conveniente que estas prácticas ***se hagan durante una hora seguida***, una hora, una hora seguida.

¿Entendido?...

Extracto de la conferencia "Meditaciones Avanzadas".La conferencia completa está en el libro "Mente Meditación".