

LA MEDITACION

Paz Inverencial! Habla para vosotros Samael Aun Weor, Sede Patriarcal de México.

Nuestro tema: La MEDITACIÓN.

Es urgente comprender a fondo las técnicas de la meditación. Hoy la aplicaremos sobre el Vacío Iluminador.

Al iniciar este tema me veo obligado a narrar por mí mismo y en forma directa, lo que sobre el particular he podido verificar directamente. Creo que los que escuchen este cassette, estén informados sobre la maravillosa LEY de la REENCARNACIÓN, pues en ella fundamento el siguiente relato:

Cuando la segunda subraza de nuestra actual gran raza Aria floreció en la China antigua, yo estuve reencarnado allí, entonces me llamé CHOU LI. Obviamente, fui miembro de la dinastía CHOU. En aquella existencia, me hice miembro activo de la orden del Dragón Amarillo, y es claro que en tal orden pude aprender claramente la ciencia de la meditación.

Todavía viene a mi memoria aquel instrumento maravilloso denominado Aya Atapán, que tenía cuarenta y nueve notas. Bien sabemos lo que es la sagrada Ley del eterno HEPTAPARA PARCHINOK, o sea, la Ley del Siete. Indubitablemente, siete son las notas de la escala musical, mas si multiplicamos el siete por siete, obtendremos cuarenta y nueve notas colocadas en siete octavas. Los hermanos nos reuníamos en la sala de meditación, juntábamos nuestras piernas, nos sentábamos al estilo oriental, con las piernas cruzadas, poníamos nuestras palmas de las manos en forma tal que la derecha quedaba sobre la izquierda, nos sentábamos en círculo en el centro de la Sala, cerrábamos nuestros ojos y enseguida, poníamos mucha atención a la música que cierto hermano brindaba al cosmos y a nosotros. Cuando el artista hacía vibrar la primera nota, estaba en Do. Todos nos concentrábamos. Cuando hacía vibrar la siguiente nota, en Re, la concentración se hacía más profunda, luchábamos con los diversos elementos subjetivos que en nuestro interior cargábamos; podíamos recriminarlos, hacerles ver la necesidad de guardar un silencio absoluto; no está demás recordarles a ustedes, queridos hermanos, que esos elementos indeseables, constituyen el ego, el yo, el mí mismo, el sí mismo, son a modo de entidades diversas, personificando errores; cuando o vibraba la nota Mi, penetrábamos en la tercera zona del subconciente y nos enfrentábamos a la multiplicidad, pues, de esos diversos agregados síquicos, que en desorden bullen dentro de nuestro interior, que impiden la quietud y el silencio de la mente, los recriminábamos, tratábamos de comprenderlos, cuando lo conseguíamos, penetrábamos aún más hondo, en la nota Fa. Es obvio que nuevas luchas nos esperaban con tal nota.

Amordazar a todos esos demonios del deseo que uno lleva adentro, no es tan fácil, obligarles a guardar silencio y quietud no es cosa sencilla, pero con paciencia lo lográbamos, así proseguíamos con cada una de las notas de la escala musical; en una octava más elevada, proseguíamos con el mismo esfuerzo y así poco a poco, enfrentándonos a los diversos elementos inhumanos que en nuestro interior cargamos, lográbamos por fin amordazarlos a todos en los cuarenta y nueve niveles del subconciente y entonces la mente quedaba quieta y en el más profundo silencio.

Ese era el instante en que la ESENCIA, el alma, lo más puro que dentro tenemos, se escapaba, para experimentar lo real, así penetrábamos en el VACÍO ILUMINADOR, así el Vacío Iluminador hacía irrupción en nosotros; moviéndonos en el Vacío Iluminador lográbamos

conocer las Leyes de la naturaleza en sí mismas, tal cual son y no como aparentemente son. En este mundo tridimensional de Euclides, sólo se conocen causas y efectos mecánicos, mas no las Leyes naturales en sí mismas; mas en el Vacío Iluminador ellas son ante nosotros como realmente son, podíamos percibir en ese estado con la esencia, con los sentidos superlativos del Ser, las cosas en sí, tal cual son; en el mundo de los fenómenos físicos solamente percibimos en realidad la apariencia de las cosas, ángulos, superficies, nunca un cuerpo entero, en forma integral. Si lo poco que percibimos se esfumara, nadie podría percibir qué cantidad de átomos, por ejemplo, tiene una mesa o una silla, etc., empero en el Vacío Iluminador percibimos las cosas en sí, tal cual son integralmente; mientras nos hallábamos así sumergidos dentro del gran Vacío Iluminador, podíamos escuchar la voz del Padre que está en secreto. Indubitablemente en ese estado nos hallábamos en lo que se podría denominar arrobamiento, o éxtasis, la personalidad quedaba en estado pasivo, sentada allá en la sala de meditación. Los centros emocional y motor se integraban con el centro intelectual formando un todo único receptivo, de manera que las ondas de todo aquello que vivenciábamos del Vacío circulando por el cordón de plata, eran recibidas por los tres centros: intelectual, emocional y motor; repito, cuando el SHAMADI concluía regresábamos al interior del cuerpo, conservando el recuerdo de todo aquello que habíamos visto y oído. Sin embargo, he de decirles, lo primero que hay que dejar para poder sumergirse, por largo tiempo, en el Vacío Iluminador es el miedo, el yo del temor debe ser comprendido, ya sabemos que su desintegración se hace posible suplicándole a la Divina Madre Kundalini, en forma vehemente, ella eliminará tal yo.

Un día cualquiera, no importa cual, hallándome en el Vacío Iluminador, más allá de la personalidad, del yo, de la individualidad, sumergido en eso que podríamos decir el "TAO", sentí que era todo lo que es, ha sido y será, experimenté la unidad de la vida, libre en su movimiento; entonces era la flor, era el río que cristalino corre, entre su lecho de roca, cantando en su lenguaje delicioso, era el aire, que se precipita en los fondos insondables, era el pez que navega deliciosamente entre las aguas, era la luna, eran los mundos, era todo lo que es, ha sido y será.

Los sentimientos del mí mismo, del yo, se pudo detener en sí, sentí que me aniquilaba, que dejaba de existir como individuo, que era todo menos un individuo, el mí mismo tendía a morir para siempre. Obviamente me llené de indecible terror y volví a la forma. Nuevos esfuerzos me permitieron entonces la irrupción del Vacío Iluminador, otra vez y volví a sentirme confundido con todo, una persona como yo, como individuo, había dejado de existir. Este estado de conciencia se hacía cada vez más y más profundo, en tal forma que cualquier posibilidad para la existencia se acababa, para la existencia individual, sentía definitivamente que iba a desaparecer; ; no pude resistir más, volví a la forma; un tercer intento tampoco lo pude resistir, volví a la forma; desde entonces sé que para experimentar el Vacío Iluminador y para sentir el TAO, en sí mismo se necesita eliminar el yo del temor, eso es indubitable. Entre los hermanos de la orden sagrada del Dragón Amarillo, el que más se distinguió fue mi amigo CHANG, hoy vive en esos planetas del Cristo, donde la naturaleza no es perecedera y jamás cambia, pues hay dos naturalezas, la perecedera cambiante, mutable y la imperecedera, que jamás cambia, es y es inmutable, en los planetas del Cristo existe la naturaleza eterna e imperecedera e inmutable. El vive en uno de esos mundos del Señor, el Cristo resplandece en él. Se liberó hace varias edades, mi amigo CHANG y él vive allí en aquel lejano planeta con un grupo de hermanos que con él también se liberaron. Conocí entonces los siete secretos de la orden del Dragón Amarillo. Quisiera enseñarlos, pero con gran dolor me doy cuenta que los hermanos de todas las latitudes no están todavía preparados para poderlos recibir y esto es lamentable; también sé que hoy por hoy no es posible utilizar los cuarenta y nueve sonidos del Aya Atapán, porque ese instrumento musical ya no existe, muchas involuciones de ese instrumento existen pero son diferentes, no tienen las siete octavas. Involuciones de ese instrumento son todos los instrumentos de cuerda, violín, guitarra, también el piano.

Así es posible llegar a la experiencia del Vacío Iluminador. Un sistema práctico y sencillo que todos los hermanos puede practicar. Voy a dictarles ahora mismo la técnica, pongan atención: siéntense al estilo oriental, con las piernas cruzadas, mas si debido a que sois occidentales esta posición resulta para vosotros muy cansona, entonces sentaos cómodamente en un cómodo sillón al estilo occidental; colocad la palma de la mano izquierda abierta, la derecha sobre la izquierda, quiero decir el dorso de la palma de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda, relajad el cuerpo lo más posible y luego inhalad profundamente, muy despacio, al inhalar imaginad que la energía creadora sube por los canales espermáticos hasta el cerebro, exhalad corto y rápido, al inhalar pronunciad el Mantram JAAAAMMMM, al exhalar pronunciad el Mantram SAAJJ.

Indubitablemente se inhala por la nariz, se exhala por la boca; al inhalar habrán de mantralizar la sílaba sagrada JAAMM, mentalmente pues se está inhalando por la nariz; mas al exhalar se podrá articular la sílaba SAAJJJ en forma sonora; *Jam* se escribe con las letras H-A-M. *Saj* se escribe con las letras S-A-H. La H suena siempre como J.

La inhalación se hace lenta; la exhalación, corta y rápida. Motivos: Obviamente la energía creadora fluye en todo sujeto desde adentro hacia afuera, es decir, de manera centrífuga; mas nosotros debemos invertir ese orden con

finde de superación espiritual; debe nuestra energía fluir en forma centrípeta, quiero decir, de afuera hacia adentro. Indubitablemente si inhalamos despacio, lento, fluirá la energía creadora en forma centrípeta, de afuera hacia adentro. Si exhalamos corto y rápido, entonces se hará cada vez más centrípeta esa energía. Durante la práctica no se debe pensar absolutamente en nada, los ojos deben estar cerrados profundamente, sólo vibrará en nuestra mente el JAAAMMM, SAAJJJ y nada más. A medida que se practique la inhalación, se va haciendo más honda y la exhalación muy corta y rápida.

Grandes Maestros de la Meditación llegan a volver la respiración pura inhalación y entonces aquella queda en suspenso; imposible esto para los individuos, pero real para los místicos y en tal estado el Maestro participa del Nirvi-Kalpa-Shamadí, o del Maha-Shamadí, viene la irrupción del Vacío Iluminador, se precipita ese gran vacío, donde nadie vive y donde solamente se escucha la palabra del Padre que está en secreto. Con esta práctica se consigue la irrupción del Vacío Iluminador, a condición de no pensar absolutamente en nada, no debe admitir en la mente ningún pensamiento, ningún deseo, ningún recuerdo, la mente debe quedar completamente quieta, por dentro, por fuera y en el centro.

Cualquier pensamiento, por insignificante que sea, es óbice para el Shamadí, para esto en sí misma, esta ciencia de la meditación, combinada con la respiración produce efectos extraordinarios.

Normalmente las gentes padecen de eso que se llama poluciones nocturnas, hombres y mujeres sufren de tal padecimiento, tienen sueños eróticos, así los yoes copulan unos con otros, la vibración pasa por el cordón plateado hasta el cuerpo físico, y deviene el orgasmo con pérdida de energía creadora. Mas esto sucede porque la energía sexual fluye en forma centrífuga, desde adentro hacia afuera. Cuando la energía sexual fluya desde afuera hacia adentro, de una manera centrípeta, las poluciones sexuales terminarán. Ese es un beneficio para la salud. Ahora bien, el Shamadí se produce durante esta práctica de la meditación, debido que las energías creadoras fluyen desde afuera hacia adentro, impregnan a la conciencia y terminan por hacerla abandonar al ego y al cuerpo. La conciencia desembotellada dentro del ego, en ausencia del ego y fuera del cuerpo físico indubitablemente penetra en el Vacío Iluminador, recibe el TAO. Si uno elimina el ego del miedo, del temor, podrá permanecer en el Vacío Iluminador, sin preocupación alguna, sentirá que su aspecto individual, se va disolviendo y sentirá vivir en la piedra y en la voz, en la

estrella lejana y en el ave cantora de cualquier mundo planetario. Mas no temerá, y si no teme, al fin gravitará hacia su origen, convertida la conciencia, la esencia, en una criatura terriblemente divina, más allá del bien y del mal.

Podrá posarse en el Sagrado Sol Absoluto, allí en ese Sol, la estrella microcósmica, conocerá todos los misterios del Universo, porque es bueno saber que en el Universo en sí mismo, en todo nuestro sistema solar existe la inteligencia del Sagrado Sol Absoluto, como un instante eterno. Todos los fenómenos de la naturaleza se procesan dentro de un instante eterno y en la inteligencia del Sagrado Sol Absoluto, mas si teme, perderá el éxtasis y volverá a la forma densa. Queridos hermanos que escuchen este cassette: deben abandonar el temor.

Indubitablemente, no basta decir: "dejaré de temer", hay necesidad de eliminar el yo del temor, y este se disuelve estrictamente con el poder de la Divina Madre Kundalini SHAKTI. Primero hay que analizarlo, comprenderlo, y posteriormente, invocar a Devi Kundalini, nuestra Divina Madre Cósmica particular, para que ella desintegre el yo del temor, sólo así puede uno sumergirse en el Vacío Iluminador en forma absoluta. Quien lo haga gravitará hacia el Sagrado Sol Absoluto. Allí conocerá las maravillas del Universo.

Nuestros hermanos deben, pues, practicar la técnica de la meditación tal como la hemos dado, no olvidar que al cuerpo hay que relajarlo, eso es indispensable.

JAM, SAJ, es el gran aliento; JAM, SAJ es magistral; JAM, SAJ es también el Mantram, que transmuta las energías creadoras. La meditación combinada con el Tantrismo es formidable.

JAM, SAJ es la clave; bien sabemos que la energía creadora sirve para el despertar de la conciencia, combinada con la meditación incuestionablemente saca a la conciencia dentro del elemento ego y se la absorbe en el Vacío Iluminador. Obviamente que el Vacío Iluminador está más allá del cuerpo, de los afectos y de la mente. En una Sala de meditación Zen en el Oriente, un monje le preguntó a un

Maestro: "¿Cuál es el Vacío Iluminador?" Dicen los textos Zen que el Maestro le dio una patada al discípulo en el estómago y que éste cayó privado. Después el discípulo se levantó y abrazó al Maestro: "Gracias Maestro, he experimentado el Vacío Iluminador".

Absurdo dirían muchos. No es así. Lo que sucede es que se presentan fenómenos muy especiales para el Vacío Iluminador.

El polluelo que está listo para salir del cascarón, su madre lo ayuda o le auxilia, picando ella por sí misma la cáscara y el polluelo sigue picando con esta ayuda y sale. Así cuando alguien ha madurado, recibe la ayuda de la Divina Madre Kundalini y sale del cascarón de la personalidad y del ego para experimentar el Vacío Iluminador. Pero hay que perseverar.

En la meditación se debe combinar inteligentemente la concentración con el sueño. Sueño y concentración mezclados producen Iluminación. Muchos esoteristas piensan que la meditación en modo alguno se debe combinar con el sueño del cuerpo, mas quienes así piensan se equivocan, porque la meditación sin sueño arruina el cerebro. Se debe siempre utilizar el sueño en combinación con la técnica de la meditación. Pero un sueño controlado, un sueño voluntario, no un sueño sin control, no un sueño absurdo; meditación y sueño combinados inteligentemente.

Debemos montar sobre el sueño y no que el sueño monte sobre nosotros. Si aprendemos a montar sobre el sueño, habremos triunfado. Si el sueño monta sobre nosotros, habremos fracasado, pero usar el sueño.

La meditación, repito, combinada con el sueño y la técnica llevará a nuestros estudiantes al SHAMADI, a la experiencia del Vacío Iluminador. Diariamente hay que practicar, ¿a qué hora? En el instante en que nos sentimos con el ánimo de hacerlo, muy especialmente cuando nos sentimos con sueño, aprovechamos para la meditación.

Si los discípulos siguen estas indicaciones, podrán un día recibir el TAO, podrán experimentar la verdad.

Obviamente hay dos tipos de dialéctica, la dialéctica racional del intelecto y la dialéctica de la conciencia. Durante el Satori, trabaja la dialéctica de la conciencia, entonces todo entendemos por intuición o a través de palabras o de figuras simbólicas, es el lenguaje de las parábolas del Evangelio Crístico, el lenguaje vivo de la conciencia Superlativa del Ser. En el Zen, por ejemplo, la dialéctica de la conciencia se adelanta siempre a la dialéctica del raciocinio. A un monje Zen se le preguntó: "¿Por qué Bodhidharma vino del oeste?", respuesta: "El ciprés está en el centro del jardín".

Cualquiera diría que esto no guarda concordancia alguna, mas sí la guarda, es una respuesta que se adelanta a la dialéctica de la razón, sale de la esencia; el ciprés, el árbol de la vida, está en todas partes, no importa el oriente ni el occidente, ese es el sentido de la respuesta.

En el Vacío Iluminador todo se sabe porque sí, por experiencia directa de la verdad. El estudiante tendrá que familiarizarse con la dialéctica de la conciencia. Desgraciadamente, el poder formulativo de conceptos lógicos, por muy brillante que sea y hasta útil en todos los aspectos de la vida práctica, resulta óbice para la dialéctica de la conciencia. No quiero con esto descartar el poder formulativo de conceptos lógicos, pues todos los necesitamos en el terreno de los hechos prácticos de la existencia, pero cada facultad, incuestionablemente, tiene su órbita particular y es útil dentro de su órbita y fuera de su órbita resulta inútil y perjudicial. Dejemos el poder formulativo de conceptos entre su órbita, y dentro del Shamadí o para el Shamadí o en la meditación, debemos siempre aprehender, capturar, vivenciar la dialéctica de la conciencia, es cuestión de experiencia que el discípulo irá haciendo a medida que practique con la técnica de la meditación.

El camino de la meditación profunda implica mucha paciencia. Los impacientes jamás lograrán triunfar. No es posible vivenciar la experiencia del Vacío Iluminador en tanto exista en nosotros la impaciencia. El yo de la impaciencia tiene que ser eliminado, después de haber sido comprendido. Que se entienda esto con claridad, si así se actúa, se recibirá el TAO. Eso es obvio. Jamás podría venir a nosotros la experiencia de lo real en tanto la conciencia continúe embutida dentro del ego; el ego en sí mismo es tiempo.

Toda esa multiplicidad de elementos fantasmales que constituyen el mí mismo, son un compendio del tiempo. La experiencia del Vacío Iluminador es la antítesis, resulta atemporal, está más allá del tiempo y de la mente.

El tiempo es toda la multiplicidad del yo, el yo es el tiempo. Así pues el tiempo es subjetivo, incoherente, torpe, pesado, no tiene realidad objetiva. Cuando uno se sienta en una sala de meditación, sencillamente en su casa a meditar, cuando quiere practicar con esta técnica, debe olvidar el concepto tiempo y vivir dentro de un instante eterno. Quienes se dedican a meditar y están pendientes de un reloj, obviamente no logran la experiencia del Vacío Iluminador.

Si se me preguntara cuántos minutos diarios debemos utilizar para la meditación, o si media hora o una hora o dos, no daría respuesta porque si alguien entra en meditación y está pendiente del tiempo, no puede experimentar el Vacío Iluminador, porque este no es del tiempo. Eso sería algo similar a un ave que intentara volar, pero estuviera amarrada por una pata a una piedra o a un

palo, no podría volar, habría una traba.

Para experimentar el Vacío Iluminador tenemos que libertarnos de toda traba. Lo importante es ciertamente experimentar la Verdad, la Verdad está en el Vacío Iluminador.

Cuando a Jesús el Gran Kabir, le dijeron: "¿Cuál es la verdad?", el Maestro guardó profundo silencio, y cuando a Gautama Sakiamuni le hicieron la misma pregunta, dio la espalda y se retiró. No puede ser descrita la verdad, no puede ser explicada, cada cual tiene que experimentarla por sí mismo, a través de la técnica de la meditación, con el Vacío Iluminador experimentamos la verdad. Ese es un elemento que nos transforma radicalmente. Hay que perseverar, hay que ser tenaces. Por eso, en principio, no logremos nada, pero a medida que vaya pasando el tiempo sentiremos que nos vamos haciendo cada vez más profundos, hasta que un día cualquiera irrumpirá en nuestra mente la experiencia del Vacío Iluminador. Incuestionablemente, el Vacío Iluminador en sí mismo es el Santo OKIDANOK, el activo Okidanok Omnipresente, Omnipenetrante, Omnisciente que emana en sí mismo del Sagrado Sol Absoluto. Dichoso quien logre precipitarse entre el Vacío Iluminador, donde no vive criatura alguna, porque es allí precisamente donde experimentará lo real, la verdad; perseverancia se hace indispensable, diariamente hay que trabajar a fondo hasta conseguir el triunfo total. Resulta prodigioso la experiencia de la verdad a través de la meditación. Quien ha experimentado la verdad se siente con la fuerza para perseverar en el trabajo sobre sí mismo.

Brillantes autores han hablado sobre el trabajo sobre sí mismos, sobre el yo, sobre el mí mismo, y sólo que han hecho bien en haber hablado así, mas se han olvidado algo: la experiencia de la verdad.

En tanto uno no haya experimentado lo real, no se siente reconfortado, no se siente con fuerza suficiente como para trabajar sobre sí mismo, sobre el yo. Cuando uno de verdad ha pasado por tal experiencia mística es diferente, nada lo puede detener en su anhelo por la liberación, trabajar incansablemente sobre sí mismo para conseguir de verdad un cambio radical, total y definitivo.

Ahora comprenderán ustedes, mis queridos amigos, por qué es tan indispensable la Sala de Meditación. Francamente yo me siento bastante triste al ver que a pesar de haber escrito tanto sobre meditación en distintos Mensajes de Navidad de años anteriores, todavía en los países sudamericanos y centroamericanos no existen salas de meditación, cuando ya deberían existir, ¿qué es lo que ha pasado? Existe indolencia, ¿por qué existe? Por falta de comprensión. Se hace indispensable entender que el pobre animal intelectual equivocadamente llamado hombre necesita aliento, necesita algo que lo anime en la lucha, estímulo para el trabajo sobre sí mismo. Sucede que el pobre animal intelectual es débil por naturaleza y se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa.

El ego es demasiado fuerte y la personalidad terriblemente débil. Dejado así solo, apenas si puede caminar. Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo y esto solamente es posible mediante la meditación. No quiero decir que todos de un sólo golpe de voz vayan a experimentar el Vacío Iluminador. Obviamente hay que llegar a esa experiencia a través de distintos grados; el devoto irá sintiendo cada vez más el impulso íntimo del Ser, tendrá diversas vivencias más o menos lúcidas.

Por último, un día llegará en que tendrá la mejor de las vivencias, la experiencia directa de la gran realidad. Entonces recibirá el TAO. Aquellos que escuchen este cassette, sopesen bien mis palabras, en reflexión. No basta sencillamente escuchar, hay que saber

escuchar y esto es diferente, pero el que escucha la palabra y no la hace, dice el Apóstol Santiago en la Epístola Universal, se parece al hombre que se mira en el espejo y luego da la espalda y se

va.

Hay que hacer la palabra dentro de sí mismo, no basta escuchar este cassette, hay que convertirlo en carne, sangre y vida si es que se quiere una transformación radical, hay que perseverar. Hasta aquí mis palabras.

PAZ INVERENCIAL

Conferencia dictada por el V.M. Samael Aun Weor