

La Quietud y el Silencio de la Mente
V.M. Samael Aun Weor
(Extracto de una catedra de Tercera Camara)

Que es lo que necesitamos realmente para poder llegar a experimentar lo real, la verdad a traves del extasis, del Samadhi? Como llegar a tal estado de arrobamiento mistico trascendental? 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, solo asi se puede llegar al extasis, al Samadhi. Empero, como podriamos llegar a tal quietud, a tal silencio, dentro de nosotros mismos tenemos multiples yoes que viven disputandose por la supremacia. En estas condiciones, obviamente se hace dificil el conseguir ese silencio y esa quietud, pues los yoes pendencieros y gritones realmente no lo permiten. Entonces que hacer?

[...] Ahora, conviene poner atencion, 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 estan atentos, como van a tener la mente quieta y en silencio? Les viene un pensamiento, les viene otro, un deseo, cualquier cosa de esas y ya la mente no esta quieta ni en silencio.

Desafortunadamente hermanos, no es tan facil estar atentos. Surge inevitablemente eso que podriamos llamar inatencion. Hay pues dos estados: el de atencion y el de inatencion. Comprendido?

Si queremos estar atentos, surge lo opuesto, la inatencion. Y que es lo que causa la inatencion? Obviamente o yoes que cargamos dentro, verdad? Recuerdos, deseos, emociones, pasiones, acontecimientos del dia, del mes, del año o de los años, memorias, rencores, resentimientos, etc., eso es obvio. Que hacer entonces con toda esa multiplicidad del yo? Que hacer con esa inatencion? Observarla mis caros hermanos, observarla. Cuando uno serenamente observa todas las fases de la inatencion, cuando de verdad las mira en forma detallada, y sin tomar partido por esto o por aquello, en esa misma observacion de lo que es inatento, surge la real atencion. Cuando esta surge, lamente queda quieta y en silencio.

Quiero que ustedes sepan que cuando la mente esta quieta, que cuando la mente esta en silencio, adviene lo nuevo. Eso es claro. En esos instantes la esencia se desembotella, para experimentar en el mundo de lo real. En esa, o en esos, mejor dijera, estados de lucidez plena, venimos a experimentar cierto elemento que transforma radicalmente, que nos da animo, que nos refuerza para la batalla, para la lucha. Entendido?

[...] Cuando uno esta 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 despues de haber sido comprendido a fondo, debe de olvidarse. Es claro que la procesion esa de deseos, pensamientos, emociones, etc., tiene un comienzo y tiene un fin. Realmente tal procesion esta 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., etc., etc. Al verlo todo eso, al comprender cada uno de esos

detalles, se esta uno conociendo a si mismo, verdad?

Distingase entre lo que es una mente que esta quieta a la fuerza, violentamente, es decir, que esta aquietada a la brava, como dijéramos, y lo que es una mente que realmente esta quieta en forma espontanea y pura. Distingase entre una mente que esta silenciada violentamente y una mente que esta en silencio.

Cuando la mente esta aquietada violentamente, no esta quieta. Lucha por moverse en sus fondos mas profundos. Y cuando la mente esta silenciada violentamente, tampoco esta en silencio, grita en sus fondos. Total, ese camino asi, resulta esteril. La quietud y el silencio deben surgir en forma espontanea y pura. Surgen cuando la procesion 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.

Asi pues, mis caros hermanos, conociendo esta tecnica, todos reunidos en pleno santuario, debemos meditar. No quiero decirles a ustedes que la labor resulte facil, es obvio que este trabajo es dificil. Empero no es imposible y conduce ostensiblemente a la iluminacion mistica. Quien se conoce a si mismo, no lo olviden, conoce al universo y a los dioses.

Uno tiene que libertarse mis caros hermanos de la mente y eso solamente es posible a traves de la meditacion de fondo. La conciencia desgraciadamente esta presa entre la carcel de la mente. Obviamente mientras la conciencia este encerrada la experiencia de lo real resulta imposible. Necesitamos luchar por nuestra libertad mis caros hermanos. Recuerden que cada uno de vosotros esta preso. Lo grave es que no os dais cuenta de que estais presos. Creeis que sois libres y no lo sois porque estais presos. La carcel de la mente es horrible, alli dentro de esa carcel esta encerrada la conciencia, el alma dijéramos, lo animico, lo que verdaderamente vale la pena en nosotros. Estais en una situacion dificil y no os dais cuenta de que estais en una situacion dificil. Ved cuantas gentes se dedican a fortificar los barrotes de esa prision. Ponen avisos en los periodicos, que la escuela tal, que le confiere a uno poderes extraordinarios en la mente, que le desarrolla a uno la fuerza mental, que tiene tecnicas extraordinarias para dominar por medio de la mente a todo el mundo, etc., etc., etc., es decir, los que estan presos hacen propaganda para que los demas sigan presos. Que horror! Desgraciadamente asi es.

Vosotros todos, mis caros hermanos, debeis comprender en forma integra, la necesidad de libertaros de la mente para experimentar en el terreno de lo real. Y eso, repito, solamente es posible cuando la mente esta quieta, cuando la mente esta 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 aqui en la Sala de la Meditacion, consiste precisamente en la inatencion. Todos quereis estar atentos, desgraciadamente no lo lograis. Surge la inatencion. Os distrae cualquier cosa, desde el canto de un grillo hasta una bala de cañon, o el automovil que pasa por la calle, o el ultimo recuerdo de hace un ratito no mas, posiblemente cuando estuviste conversando con tu comadre, con vuestro

compadre, o tal vez con alguna novia, etc., etc., etc. Por lo comun el trajin del dia 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 tecnica, poner observacion en la inatencion, es decir, observar cuidadosamente lo que hay de inatento en nosotros.

Cuando uno observa, repito, aunque me haga canson con tanto repetir, todos los detalles de la inatencion, es obvio que por tal motivo ya hay atencion. Pues bien, la atencion plena, mis caros hermanos, nos da precisamente la lucidez del espiritu. La atencion plena nos lleva a una quietud natural, espontanea y simple de la mente. La atencion plena nos lleva a un silencio bellisimo, muy profundo, de la mente. Lo curioso es que cuando uno esta verdaderamente atento, cuando realmente esta en silencio, ni siquiera se da cuenta de que esta en meditacion. Aquella quietud y silencio es tan natural, o son tan naturales, que se olvida uno de que esta practicando un ejercicio. Bendito olvido porque cuando eso sucede viene la iluminacion, el samadhi.

Vean por ejemplo hermanos lo que sucede cuando uno esta arrobado contemplando un cuadro de la naturaleza, o una pelicula que le interesa, o a la mujer amada, o a un amanecer, un anochecer. Si realmente esta uno arrobado en aquello, en esos instantes hay atencion plena. Instantes de esos son los que necesitamos para llegar realmente a la iluminacion. Hay que crear en la meditacion el clima favorable para una atencion asi tan plena y se crea ese ambiente favorable cuando se observa a fondo lo inatento. Entonces viene de hecho la atencion natural y eso es lo indispensable para llegar a la verdadera iluminacion interior, mistica, profunda.

Yo quiero, mis caros hermanos que comprendais todo esto vosotros, pero que lo comprendais a fondo. Necesitamos todos, todos, todos libertarnos de las trabas de la mente, del batallar horroroso de los conceptos opuestos. Necesitamos zafarnos dentro de todo ese maremagnum de opiniones, teorias, autores, etc., etc., etc.

[...] Asi pues mis caros hermanos, debemos comprender la necesidad de emanciparnos cada vez mas y mas de los procesos de tipo intelectualivo razonativo.