



CURSO DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

TEMARIO DE PRIMERA CÁMARA NIVEL "A"

Objetivo: Aprender a meditar y comenzar al despertar de la conciencia.

MODULO I: LA MEDITACIÓN

1. La Meditación del silencio
2. La Ciencia de la Respiración consciente
3. La Mente y sus funciones
4. El Pensamiento Positivo-charla interior-canción psicológica
5. La Conciencia y el Despertar

MODULO II: PSICOLOGÍA INICIÁTICA

1. La Esencia
2. La Personalidad
3. El Ego
4. El Nivel de Ser
5. Los 5 Centros Psico-físicos del ser humano

MODULO III: DESARROLLO INTERIOR

1. El Poder de la Oración Consiente
2. Los Mantram-1
3. El Diagrama del Hombre
4. El Cuarto Camino
5. Sobre el Pranayama y Ham-Sah
6. Sobre la Meditación II

MODULO IV: LAS LEYES DE LA NATURALEZA

1. Ley de Karma y Dharma
2. Ley de Desencarnación
3. Ley de Retorno, Recurrencia y Reencarnación
4. Ley de Evolución, Involución y Revolución

MODULO V: EDUCACIÓN FUNDAMENTAL

1. La Vida y la cruda realidad de los hechos
2. El Buen Dueño de Casa
3. Las Relaciones Humanas y el Don de Saber Escuchar
4. El Alcoholismo, Tabaquismo y la Drogadicción
5. Ecología: El Hombre y la Bendita Madre Naturaleza
6. Educación Formal y la Educación Fundamenta de la nueva Era



MODULO VI: SEXOLOGÍA

1. El Amor, el Noviazgo y el Matrimonio
2. Sexo, Ciencia y Religión
3. Infrasexualidad y Sexualidad Normal

EVALUACION Y ENTREVISTA FINAL



MODULO 1: TEMA 1: LA MEDITACION DEL SILENCIO

INTRODUCCIÓN: La meditación es un proceso de cambio interior. En el momento en que dejamos de buscar afuera y nos reconocemos, nos empoderamos de nuestra vida y nuestro bienestar. Meditar es mantenernos alertas y vigilantes con toda nuestra presencia, es vaciar la mente. Es aquietar la mente sin buscar nada. Es contactar con la parte más profunda de sí mismos a través del silencio interior. Se debe alcanzar el silencio de la mente por medio de la observación serena y consciente. Nos permite acrecentar la conciencia y lograr la tranquilidad del no pensar. Nos proporciona paz interior, serenidad, armonía y alegría.

DESARROLLO: En todo el mundo la gente tiene la idea de que meditación significa hacer algo. No es un hacer, no es un acto, es algo que ocurre. No es que tu vayas a ella; ella viene a ti y te penetra. En un sentido te destruye y en otro te vuelve a crear. Es algo tan vital y tan infinito que no puede ser una parte de tu hacer.

¿Entonces que hay que hacer? Tu solo puedes crear la situación en la que ocurre. Lo único que puedes hacer es ser vulnerable y estar abierto a la existencia por todas las partes y los sentidos.

La meditación es una apertura a todas las dimensiones, una apertura a todas las cosas. Pero estar abierto a todas las cosas, es peligroso, estar abierto a todas las cosas incondicionalmente nos hace sentir inseguros. No puede ser cómodo porque puede ocurrir cualquier cosa. Una mente que anhela la seguridad, que anhela la comodidad, que anhela la certeza; una mente cerrada a lo nuevo, no puede ser una mente meditativa. Solo una mente que este abierta a lo que sea que la vida ofrezca, que de la bienvenida a lo que sea que tenga lugar, aunque sea el cambio total, puede crear una situación en la que ocurre la meditación.

Así que lo único que tú puedes hacer es ser receptivo a la meditación, ser totalmente receptivo; no a un suceso en particular sino a lo que sea que venga.

La meditación no es una determinada dimensión es una existencia sin dimensiones, una existencia que está abierta a todas y cada una de las dimensiones sin ninguna condición, sin expectativas. Si hay alguna expectación, la apertura no será total. Si hay alguna condición, algún anhelo, si hay algún sí, entonces la apertura no puede ser total. Ninguna parte de ti debería permanecer cerrada. Si no estás completamente



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

abierto, no podrán recibir ningún suceso vital, vigoroso, infinito. Ni él podrá ser tu invitado ni tu podrás ser su anfitrión.

La meditación es sencillamente la creación de una situación receptiva en la cual algo puede suceder y lo único que tú puedes hacer es esperar.

La mente que espera está esperando lo desconocido, porque lo que va a ocurrir no se puede conocer de antemano; no puedes ni imaginártelo. Puede que hayas oído algo acerca de ello, pero no es un conocimiento tuyo; sigue siendo algo desconocido. La mente cuando espera lo desconocido es una mente meditativa.

Cuando esperas lo desconocido tus conocimientos se convierten en una barrera, porque cuanto más consiente eres de tus conocimientos más sólidamente te encarcelas a ti mismo. No tienes que mantener una postura de "saber", tienes que ser completamente ignorante; solo así lo desconocido puede llegar hasta ti. En el momento que tu ignorancia es consciente de sí misma, en el momento en que sabes que no sabes, es cuando empiezas a esperar lo desconocido.

Hay dos tipos de gente ignorante. El primer tipo lo forman aquellos que no son conscientes de su ignorancia: estos automáticamente piensan que ellos saben. Esta es una sabiduría ignorante. El otro tipo lo forman aquellos que son conscientes de su ignorancia. Esta es una ignorancia sabia. La sabiduría empieza en el momento en que te haces consciente de tu ignorancia.

Un erudito, una persona que cree que sabe, jamás podrá ser una persona de meditación. Una persona que cree que sabe, tiene que no ser religioso, porque el ego de la sabiduría es algo de lo más sutil. Pero en cuanto conoces tu ignorancia desaparece el Ego, no hay ningún espacio en el que el ego pueda existir. El mayor ataque para el Ego es hacerse consciente de la ignorancia de uno mismo; el mayor refuerzo para el Ego es dársele de sabio.

Lo segundo que quisiera decir acerca de la meditación es que tu mente debe ser completamente consciente de su ignorancia. Y solo puedes hacerte consciente de tu ignorancia cuando tus conocimientos acumulados, prestados, no se confundan con la sabiduría. No es sabiduría, es simplemente información, y la información no es sabiduría aunque parezca lo contrario. El Ego solamente puede recoger información; puede acumular muchos hechos, puede citar las escrituras, etc.

Entrar en meditación es trascender tus conocimientos acumulados. El aprendizaje comienza en el momento en que se trascienden estos conocimientos. Y un aprendiz es algo muy diferente: el nunca afirma que sabe, él siempre es consciente de su ignorancia. Y cuanto más consciente de ello es,



más receptivo a lo nuevo se vuelve. Todo lo que inocentemente es espontáneo se vuelve meditativo.

El tercer punto que me gustaría acentuar es que una mente meditativa vive momento a momento. No acumula, vive cada momento tal como viene. Nunca va más allá del aquí y ahora, siempre está en el ahora, receptiva, alerta, atenta a cada momento tal como venga.

El pasado es parte de la memoria y el futuro es parte de los deseos. Ambos son mentales; no tienen existencia en sí mismos, son creaciones humanas.

Un monje Zen había sido sentenciado a muerte. El rey del país le llamó y le dijo: "Solo tienes 24 horas, como vas a vivirlas?"

El monje se rió y contestó: "Momento a momento, tal como siempre he vivido. Para mí nunca ha habido más que este momento, así que ¿Qué más da si me quedan 24 horas o 24 años? Eso es irrelevante. Yo siempre he vivido momento a momento, así que un momento es más que suficiente para mí. 24 horas es demasiado, un momento es suficiente".

El rey no podía comprenderlo. El monje le dijo: Señor déjeme preguntarle algo: ¿Puede usted vivir dos momentos simultáneamente? Nunca nadie lo ha hecho. La única forma posible es vivir un solo momento. No se dan dos momentos simultáneamente. Solo tienes un momento en las manos. Y ese momento es tan escurridizo que si estas absorto en el pasado o seducido por el futuro no te será posible atraparlo. Pasará a tu lado y te lo perderás. Solo la mente receptiva que esta aquí y ahora puede crear la situación en la que ocurre la meditación. La meditación no es una promesa para el futuro, sino una experiencia para **aquí y ahora**.

El cuarto punto es la seriedad. La gente que piensa y habla acerca de la meditación, se la toman muy en serio. Se la toman como un trabajo no como un juego. Pero si te tomas la meditación en serio, no puedes crear la situación para que ocurra. La seriedad es tensión y una mente tensa nunca puede estar en meditación.

Tienes que tomarte la meditación como un juego, un juego de niños, sin cargas, sin tensión, no como si hubiera que hacer algo sino de una forma relajada. Solo puede ocurrir en un momento de relajación, en un momento de juego.

Una persona seria no puede ser religiosa. Parece como si solo personas enfermas con caras largas se volvieran religiosas. La meditación es algo que no tiene ningún propósito en absoluto; es algo cuyo fin es intrínseco. No hay



nada que alcanzar por ella o a través de ellas; no se la puede convertir en un medio.

Pero tal como yo lo veo, la gente que se interesa por la meditación no está realmente interesada en la meditación, está interesada en otras cosas y utilizan a la meditación como un medio para conseguirlas. Puede que esté interesada en el silencio, en alcanzar un estado mental sin tensión, en la paz, en el amor, etc. pero no está simplemente interesada en la meditación como tal; por eso no puede estar abierto a ella.

La meditación solo llega a aquellos que están interesados en la meditación como un fin en sí misma. El silencio llega: eso es otra cosa. La paz llega, lo divino llega. Esas son consecuencias, resultados no pueden ser anhelados porque los anhelos crean tensión.

El quinto punto es que todo lo que la mente es capaz de hacer no puede ser meditación. Se trata de algo que está más allá de la mente, y en ese terreno la mente resulta absolutamente inútil. La mente no puede acceder a la meditación. Donde termina la mente, comienza la meditación. Es necesario recordar esto, porque en nuestras vidas, hagamos lo que hagamos, lo hacemos a través de la mente; sea lo que sea lo que logramos, lo logramos a través de la mente. Y entonces, cuando nos volvemos hacia adentro, nuevamente empezamos a pensar en términos de técnicas, métodos, acciones, porque toda la experiencia de vida nos muestra que la mente puede lograrlo todo. Sí, a excepción de la meditación, la mente puede lograrlo todo. Todo lo ejecuta la mente, salvo la meditación. Porque la meditación no es un logro; es un estado previo: es tu naturaleza. No es necesario adquirirla; sólo es preciso reconocerla, sólo hay que recordarla. Está allí esperándote: basta con darte vuelta y está a tu disposición. Te ha estado acompañando desde siempre.

La meditación es tu naturaleza intrínseca: eres tú, es tu ser, es tu conciencia, no tiene nada que ver con tus acciones. No puedes tenerla y no puedes no tenerla. No puede ser poseída, pues no es una cosa. Eres tu mismo. Es tu Real Ser interior profundo.

Cuando el Maestro invitó al Gobernador a practicar la meditación, y éste le dijo que estaba muy ocupado, la respuesta del Maestro fue:
Me recuerdas a un hombre que caminaba por la selva con los ojos vendados... y que estaba demasiado ocupado para quitarse la venda.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

Cuando el Gobernador alegó su falta de tiempo, el Maestro le dijo: Es un error creer que la meditación no puede practicarse por falta de tiempo. El verdadero motivo es la agitación de la mente.

Había un leñador que se agotaba malgastando su tiempo y sus energías en cortar madera con un hacha roma, porque no tenía tiempo, según él, para detenerse a afilar la hoja.

Cuando la mente sabe, lo llamamos conocimiento.

Cuando el corazón sabe, lo llamamos amor.

Cuando el Ser sabe, lo llamamos meditación.

La meditación es simplemente un método quirúrgico extraño que secciona todo lo que no es tuyo y conserva solo aquello que es tu auténtico ser. Quema todo lo demás y te deja desnudo, solo bajo el sol, en el viento.

Es como si fueras el primer hombre que ha descendido sobre la tierra, que no sabe nada, que tiene que descubrirlo todo, que tiene que ser un buscador, que tiene que ir de peregrinación. _¡Experimenta, no creas!

El propio proceso de creer, es creer en algo que no has experimentado por ti mismo. ¿Si eres sincero, cómo puedes creer?

Si estás buscando la verdad, es cierto que no puede creer; ni tampoco puedes no creer.

No puedes decir que Dios existe, no puedes decir que Dios no existe. Solo puedes decir "No sé y estoy buscando, estoy experimentando y tratando de saber por mi propia experiencia directa". Este es el camino de la Meditación. Es introducir métodos científicos de experimentación allí donde la religión ha gobernado durante milenios.

He concensado toda la religión en una sola palabra: Meditacion.

De la misma forma que la ciencia explora la materia, la meditación es la ciencia de lo interior; explora la conciencia.

Hay dos tipos de ciencia: uno, la ciencia que estudia sobre el mundo exterior; y dos, la ciencia que estudia sobre los mundos internos. Ciencia de lo exterior y ciencia de lo interior; ambas se basan en la observación y la experimentación.

La meditación no es una promesa para el futuro, sino una experiencia para **aquí y ahora.**



Es mas fácil tener conocimientos adquiridos, externos; es mucho más barato, no cuesta nada. Pero llegar al conocimiento directo y al conocimiento de uno mismo es muy difícil, arduo. Por eso solo unos pocos, gente muy rara, tratan de meditar, muy poca gente hace algún esfuerzo por conocer lo que la verdad es. Y todo lo que no hayas conocido por ti mismo no tiene sentido.

Es mejor no meditar que hacerlo con expectativas y ambiciones, porque al menos no padecerás frustraciones. Pero, si has decidido meditar, entonces tenlo claro se abren tremendas posibilidades, pero tu no debes esperarlas. Si esperas, las puertas permanecen cerradas. Tus expectativas y deseos bloquean el camino.

No esperes la ocasión. No digas: "Mañana voy a meditar, mañana voy a amar, mañana voy a bailar con la existencia". ¿Por qué mañana? El mañana nunca llega. ¿Por qué no ahora? ¿Por qué posponer? Posponer es un truco de la mente; te mantiene a la espera y, mientras tanto, la ocasión pasa de largo. Finalmente, llegarás al callejón sin salida de la muerte y no habrá más oportunidades.

Intenta comprender esto. Naces en soledad; mueres en soledad. Estos son los dos momentos más grandes de la vida: el nacimiento y la muerte. Naces en soledad; mueres en soledad. Los momentos más grandes de la vida, el principio y el final, son en soledad. Cuando meditas, una vez más estás en soledad. Por eso es por lo que la meditación es ambos: una muerte y un nacimiento. Mueres al pasado y naces a lo nuevo, a lo desconocido del aquí y del ahora, a la verdad; ya que la verdad es lo desconocido de momento en momento.

La meditación debería convertirse en la atmósfera que te rodea, el medio en el que vives. Donde quiera que vayas, lleva contigo tu atmósfera. Por eso no te envío a las montañas para que puedas meditar todo el día; porque esto te daría una noción equivocada, la noción de la cantidad.

Observando una y otra vez, en plena meditación, la afluencia de pensamientos empieza a disminuir poco a poco. Empiezan a aparecer momentos de silencio; viene un pensamiento y después hay un silencio antes del siguiente pensamiento.

Estos intervalos te darán el primer destello de la meditación y la primera alegría de que estás llegando a casa.

Pronto las pausas serán mayores y, finalmente, el vacío estará siempre contigo. Aunque estés haciendo alguna cosa, el silencio está allí, la paz interior estará contigo.

Si no estás haciendo nada, el silencio está allí. Incluso en el sueño el silencio y la paz interior estarán allí.



Si entras una y otra vez en el intervalo, si una y otra vez saboreas la experiencia, si miras una y otra vez a través del cese de la mente.

Sin pensamientos miras dentro de tu propio ser; este flujo se vuelve paz, este flujo se hace natural, este flujo de energía se convierte en espontáneo. Empiezas a conseguir tu propio tesoro. Primero son vislumbres, pequeños intervalos; más tarde los espacios son mas grandes, y después aún mayores.

Un día llega en que el último pensamiento desaparece y ya no viene otro. Estas en un profundo silencio, el silencio eterno, la paz interior. Este es el objetivo.

Al igual que los niños nacen mediante el sexo ordinario, la meditación nace mediante el sexo extraordinario.

La persona que medita tiene la mayor posibilidad de alcanzar el punto más alto de inteligencia, porque meditando está haciendo el mayor trabajo posible que un ser humano es capaz de hacer: esto es, llegar a saber por si mismo "Quién soy yo".

El descubrimiento de uno mismo en su total realidad es tan extático y tan eterno que no se puede concebir mayor dicha, mayor bendición. El deseo de tener más desaparece, porque no puede concebirse que pueda haber más.

Meditación es tener el coraje de estar en silencio y a solas.

Meditación es hacer un viaje silencioso hacia tu propio ser, un peregrinaje silencioso hacia tu propio ser. Y en el momento en que encuentras tu propio centro, has encontrado el centro de toda la existencia.

Al principio el silencio se siente como tristeza, porque siempre has estado activo, comprometido, ocupado; y súbitamente, toda tu actividad, todas tus ocupaciones, todos tus quehaceres, se han marchado. Se siente como si lo hubieras perdido todo, toda tu vida. Parece tristeza.

Pero sé un poco paciente: permite que esta tristeza se asiente.

Este es el comienzo del silencio interior.

Cuando la tristeza se estabilice, empezarás a disfrutar de la paz, la inactividad, sin agitación....y llegará un punto en que verás que era un malentendido: era silencio y paz interior, pero tu lo confundiste con la tristeza.

Un poco más profundo, hazte amigo de lo que ahora llamas tristeza y esta misma tristeza se convertirá en tu profundo y sereno silencio interior. Este silencio interior te dará equilibrio, aplomo, sabiduría, inspiración, amor conciente, compasión, comprensión.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

Libérate de la voces de tu interior y pronto te sorprenderá escuchar una vocecita tranquila, que nunca antes habías escuchado; no puedes determinar de quién es esta voz.

No, no es la de tu madre, no es la de tu padre, no es la de tu sacerdote, no es la de tu profesor...entonces sucede el súbito reconocimiento de que es la voz del silencio, tu voz.

Descubre tu voz. Entonces síguela sin ningún miedo. La llamada voz de tu instinto, intuición, sexto sentido. Entonces síguela sin ningún miedo. Dondequiera que te lleve, allí está el objetivo de tu vida, allí está tu destino. Es allí solamente donde encontrarás la autorrealización, la satisfacción. Es allí solamente donde florecerás—y en ese florecimiento, el conocimiento de si mismo sucede.

Has vivido toda tu vida horizontalmente, en una línea, desde la cuna hasta la tumba.

En meditación sucede la transformación: ya no eres más una línea horizontal, te vuelves vertical. Alcanzas el punto más alto de tu conciencia, y alcanzas el punto más profundo de tu conciencia. La altura y la profundidad te revelan tu santidad. Comprende la compasión, el amor, la amistad, la alegría, la creatividad. Te brinda nuevas canciones, nuevos bailes. Te ofrece la verdad, y tu inmersión dentro de la verdad cósmica.

La meditación te conduce a la transformación desde dentro. No es una imposición de moralidad y de mandamientos desde fuera. Cualquier cosa que llegue desde fuera no tiene ningún valor –moralidad, religión, espiritualidad, como quiera que lo llames. Solo aquello que florece dentro de ti como un loto tiene el valor supremo y el efecto transformador. A partir de ese surgimiento de la conciencia, no puedes ser perverso. Cada una de tus acciones será espontánea; surgirá de tu ser más profundo, y el ser más profundo no puede hacer ningún daño.

Si estás convencido de alguna verdad, actúa de acuerdo con ella, ¡y actúa inmediatamente!, porque la mente es muy astuta, y la mayor astucia de la mente es posponer.

La mente dice: “Mañana...”, pero mañana nunca llega.

La mente dice: “Sí, un día vamos a meditar. Pero déjanos comprender primero qué es meditación”. Y así puedes seguir toda tu vida comprendiendo lo que es la meditación y no actuarás jamás. Y a menos que actúes nunca va a pasar nada, no va a suceder ninguna transformación radical en tu forma de ser.

La meditación no es tan barata. La meditación es una completa transformación de tu ser. Y es necesaria una gran comprensión, una gran inteligencia y un gran coraje.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

La meditación es la única y auténtica revolución que existe.

La meditación no es una revolución social, es una revolución individual, íntima. Es un llamamiento al alma individual: tú tomas la responsabilidad en tus propias manos.

Si quieres tener una relación armoniosa con tu pareja, tendrás que aprender a ser más meditativo.

El amor por sí solo no es suficiente.

El amor por sí solo es ciego, la meditación le da ojos a tu amor.

La meditación le da comprensión. Y una vez que tu amor sea amor y meditación, os convertís en compañeros de viaje.

Ya no es una relación ordinaria entre marido y mujer. Entonces se convierte en amistad en el camino que lleva a descubrir los misterios de la vida y de la muerte.

Antes de entrar en meditación....Irás a un espacio alejado dentro de ti mismo. Ve riéndote y alegre. No necesitas la seriedad. Esfuérzate en mantenerte tan poco serio como sea posible, por la simple razón de que la meditación, todos los tipos de meditación, puede haceros demasiado serios y esa seriedad creará una enfermedad espiritual y nada más. Excepto que una meditación te ofrezca más alegría, más risa, más juego, más gozo, más júbilo, evítala. No es para ti.

Un corazón que ríe tiene más coraje que un corazón serio. Un corazón serio duda, vacila, piensa dos veces. Se toma muy en serio. El corazón que ríe es el del jugador, él sencillamente de un salto entra en el juego. Y la meditación es una cuestión de saltar hacia lo desconocido.

Todo el esfuerzo de la meditación está en proporcionarte el sabor de la libertad suprema. Por lo tanto, no tengas miedo de nada, no hay nada que temer. Es tu propio cielo, tu propia verdad, tu propia originalidad.

La meditación es el equilibrio. La meditación es un pájaro con dos alas: La Libertad y el Amor.