

# CURSO DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

## MEDITACIÓN RETROSPECTIVA

Primera Cámara nivel C.

### OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y aprender la técnica de la meditación retrospectiva.

¿CÓMO? A través de la práctica diaria conciente y alerta.

¿PARA QUÉ? Para ver por sí mismo el grado de mecanicidad o inconciencia en que estoy viviendo.

### INTRODUCCIÓN:

El espíritu cuenta con una torre inexpugnable que ningún peligro puede perturbar mientras la torre está vigilada por el protector invisible que actúa inconscientemente, y cuyas acciones se extravían cuando son deliberadas, reflexivas e intencionadas.

Tu espíritu está protegido por la naturaleza misma, no temas. No temas ni te sientas inseguro porque tu ser está protegido por la existencia entera; todo el cosmos te ayuda. Pero la ayuda es inconsciente, no es deliberada. Y tú no puedes manipularla, sino que tienes que estar suelto de manera que la fuerza cósmica pueda trabajar en ti. Si actúas con premeditación, te pones tenso. Si te pones tenso, te limitas. Si te limitas, el infinito no puede trabajar en ti. Y siempre que te asustes acabas encogiéndote, tiene lugar una contracción física.

En tu interior esta lo eterno, lo inmortal. La muerte no puede destruirlo. No hay por qué temerlo. Estas asustado porque no estás en la torre, en la torre invisible del espíritu. Ahora vives según las leyes y reglas de la sociedad, pero las leyes y reglas no pueden protegerte, solo te dan sensación de protección. Pero no hay nada que te proteja. Las leyes no pueden darte seguridad, solo una cierta sensación de seguridad, que es falsa. Al final llega la muerte y hace pedazos todas tus seguridades. Temblaras, aterrado a menos que regreses al origen, a la torre interior del espíritu. ¿Qué es esa torre? ¿Cómo funciona? Funciona inconscientemente.

Cuando nace un niño. ¿Cómo sabe él bebe que han pasado nueve meses y que tiene que abandonar el útero? ¿Cómo se entera? No tiene calendario, ni reloj, ni nada por el estilo. Pero cuando pasan nueve meses está listo para nacer. En realidad, lucha por nacer. Por eso la madre siente tanto dolor. Se trata de una autentica lucha. Se inicia el conflicto, y la madre se contrae, temerosa del dolor que sentirá su cuerpo. Así que se resiste. Esa resistencia, y el niño tratando de salir del útero, crean el dolor. Si la madre se dejase, si no ofreciese resistencia, no habría dolor. En las sociedades primitivas nunca había dolor. Cuanto más civilizada es una mujer, más dolor siente. La razón es que ahora vive según las leyes y reglas; ahora todo se ha convertido en falso y antinatural

¿Cómo sabe el niño cuando ha llegado la hora? ¿Cómo sabe una semilla que ha llegado el momento de brotar? La semilla puede llegar a esperar todo el año hasta que llega el momento adecuado.

La semilla nunca va a consultar astrólogos ni quirománticos; cuando llega el momento, la semilla se abre y se abandona a sí misma en la tierra. Deja caer sus protecciones y brota. ¿Por qué los arboles florece en la estación adecuada? ¿Cómo se mueven las estrellas? Observa el

cosmos... tan misterioso, complicado y complejo. Pero, no obstante, se mueve de manera fácil, simple y sin esfuerzo. Está protegido por el Tao, por la naturaleza, por el espíritu de la propia naturaleza. El hombre es un insensato porque se cree muy sabio.

Luego el niño crece. ¿Alguna vez te has fijado en que todos los niños son hermosos? Es muy difícil encontrar un niño feo.

Todos los niños son hermosos. ¿De dónde proviene esa gracia?

Más tarde es difícil encontrar una persona hermosa entre cien. Al principio las cien eran hermosas. ¿Qué les paso a las otras noventa y nueve? ¿Cómo se volvieron feas? ¿Por qué todos los niños son hermosos? Son hermosos a causa del movimiento; el flujo es natural. La naturaleza es hermosa. Si eres artificial y antinatural entonces te vuelves feo: actúas deliberadamente, entonces la fealdad penetra en ti.

Un niño vive inconsciente. Cuando tiene hambre, llora; cuando tiene sueño, duerme. Pero lo obligamos a seguir reglas y leyes.

Ahora hay guías sobre como criar a los niños, como ser madre y como ser padre. Se dan todo tipo de instrucciones. Uno se pregunta cómo nacían los niños antes de la aparición de esas guías. ¿Cómo nos las arreglábamos para nacer antes de ellas?

Las guías ofrecen reglas específicas y particulares. Cada cuatro horas hay que dar leche al bebe. Aunque el bebe llora, la madre deberá estar pendiente del reloj, no del niño, y de si han pasado las cuatro horas. De esa manera destruimos la naturaleza inconsciente.

Dentro de poco el niño seguirá tu ejemplo, también el mirara el reloj y, cuando hayan pasado las cuatro horas, empezara a llorar, tanto si tiene hambre como si no. Tiene que ir al retrete a primera hora de la mañana. Todo eso, es una auténtica molestia. ¿Cómo se las apañará el niño para mover las tripas cuando no tenga ganas? Y su madre permanecerá allí en pie, junto a él, con una mirada condenatoria diciéndole que lo haga, pero con orden. Y el niño llora y grita, y no sabe cómo satisfacer a su madre: ¡Esta loca! Pero el niño acabara forzándose a sí mismo.

Los psicólogos han descubierto que el cincuenta por ciento de las neurosis de la humanidad provienen de ese entrenamiento obligado por el que pasa el niño en cuestiones intestinales.

¡Cincuenta por ciento! El niño empieza a forzarse porque tiene que obedecer, y se siente culpable si no puede hacerlo con puntualidad. Y siempre que lo hace con naturalidad también se siente culpable porque sus padres tenían invitados, y se lo hizo en la sala de estar. ¿Y cómo va a saber el niño que la sala de estar no es el lugar apropiado? Vive inconsciente. No sabe lo establecido por la sociedad.

La meditación retrospectiva te ayudará a trascender todo esto y a comprenderlo.

## **DESARROLLO:**

Nuestros discípulos gnósticos deben practicar antes de dormirse entre su cama, un ejercicio retrospectivo sobre su propia vida, como quien está viendo una película desde el final hasta el principio, o como quien lee un libro desde el fin hasta el principio, desde la última página hasta la primera.

El objeto de este ejercicio retrospectivo sobre nuestra propia vida, es auto-conocernos, auto-descubrirnos.

reconocer nuestras buenas y malas acciones, estudiar nuestro propio ego lunar, hacer consciente el sub-consciente.

Es necesario llegar en forma retrospectiva hasta el nacimiento y recordarlo, un esfuerzo superior permitirá al estudiante conectar al nacimiento con la muerte de su pasado cuerpo físico. el sueño combinado con la meditación, con el ejercicio retrospectivo, nos permitirá recordar nuestra vida actual y la pasada y pasadas existencias.

El ejercicio retrospectivo nos permite hacernos conscientes de nuestro propio ego lunar, de nuestros propios errores. recordemos que el ego es un manojito de recuerdos, deseos, pasiones, iras, codicia, lujurias, orgullo, pereza, gula, amor propio, resentimientos, venganzas, etc.

Si queremos disolver el ego, debemos primero estudiarlo. El ego es la raíz de la ignorancia y del dolor.

Sólo el ser, Atman, es perfecto, pero Él no nace ni muere ni se reencarna; así lo dijo Krishna en el Bhagavad Gita.

Si el estudiante se duerme durante el ejercicio retrospectivo, tanto mejor porque en los mundos internos podrá auto-conocerse, recordar toda su vida y todas sus pasadas vidas. así como el médico cirujano necesita estudiar un tumor canceroso antes de extirparlo, así el gnóstico necesita estudiar su propio ego antes de extirparlo.

Esta puede hacerse sobre hechos vividos durante el día o sobre acontecimientos generales de nuestra existencia. Observación psicológica de los hechos es indispensable. Sin condenar, ni aceptar, ni explicar, sino tratando de comprender la substancia misma de ellos para detectar cuál es el resorte secreto de la acción, el agregado psicológico en sí. El análisis íntimo de los hechos y la confrontación lógica de ellos con los deberes del Alma, son una gran panacea para desintegrarlos luego con la electricidad trascendente de Devi Kundalini.

#### PRACTICA:

- A) Posición cómoda
- B) Relajar el cuerpo
- C) Pranayama
- D) Vocalización del mantram OOOONNNRRRRROOOOO (siete veces)
- E) Revisar retrospectivamente cada una de nuestras acciones, dándonos cuenta del estado de identificación, inconciencia o mecanicidad en que realizamos dichas actividades, llevando dos líneas paralelas de observación alerta: la actividad física y su estado psicológico. Sin quedarnos enganchados con ninguna escena egoica.
- F) Tener definido o definir el elemento psíquico sobre el cual trabajaremos (Ej. la ira)

G) Oración. Pedir al Ser Interno que con su fuerza nos retroceda a los hechos de ayer, antes de ayer, etc.

H) La manifestación del elemento psicológico de estudio será el punto central de cada escena.

Cuanto más se realice esta práctica, más clara será la imaginación. La imaginación es un factor determinante al igual que la inspiración. Recordemos que nuestra vida es como una película y al estudiarla no debemos condenar ni justificar, ni explicar. Los acontecimientos, las personas, las cosas, etc., son impresiones vivas, energías en nuestro país psicológico.

Remordimiento es lo primero y comprensión es lo segundo, aunque ambas constituyen un todo íntegro.

Es posible cambiar reacciones mecánicas por acciones conscientes a través de la confrontación lógica y la auto reflexión íntima.

La dualidad es naturaleza del ego, no lo olvidemos. Entre el yo y el medio ambiente donde se manifiesta, se halla la dualidad. ejemplo: lo moral y lo inmoral, la culpabilidad y la inocencia, el orden y el desorden, lo justo y lo injusto, la bondad y la crueldad, etc.

En una parte de la “dualidad” condenamos para justificarnos, pero sin comprender que aquello es el reflejo de nuestro interior psicológico. En la otra parte de esta “dualidad” se alaban los valores morales con la esperanza de ser alabados los nuestros.

Para comprender la “dualidad” del ego de nuestra psicología, tenemos que ver de modo simultáneo, fuera y dentro de nosotros, aquello que se condena y aquello que se justifica y además teniendo presente que, aunque en apariencia el medio es distinto (condenar o justificar) el fin es la auto-afirmación del ego.

Auto-afirmarse es sentirse víctima o juez. sólo a través de la auto-observación podemos descubrir el engaño sutil del ego. Comprendiéndonos a nosotros, comprenderemos a los demás y es a partir de allí que comenzaremos a ponernos en el lugar de los demás. Porque eso que nos desagrada en los demás está muy vivo en el lado oculto del espacio psicológico nuestro, por esta razón conviene revisar retrospectivamente la película de nuestra vida. Allí descubriremos con asombro aquello que censuramos y que está muy vivo en nosotros.

Una vez que hayamos comprendido la substancia del ego, la dualidad del enemigo secreto, como conciencia, nos auto-enjuiciaremos haciendo memoria del daño que hemos causado a otros y a nosotros mismos. La sinceridad en este trabajo psicológico nos dará la clave del éxito.

Para eliminar este aspecto del “EGO” suplicaremos ayuda a nuestra Divina Madre. A ella debemos rogarle con todas las fuerzas del alma y del corazón que nos disuelva esa entidad o agregado de la psiquis. Ella eliminará de acuerdo a nuestro arrepentimiento, remordimiento y comprensión. Las crisis internas son necesarias para que surja el verdadero arrepentimiento. Mantram: “KRIM”.

#### BENEFICIOS DE LA MEDITACION RETROSPECTIVA:

- Nos ayuda a recordar vidas pasadas.
- Desarrolla concentración
- Fortalece nuestra consciencia para vivir más atentos y vigilantes de momento en momento, es decir nos ayuda a despertar.
- Nos permite identificar que defectos se manifiestan con más frecuencia en nuestro día a día.
- Nos permite reconocer las causas de los problemas que se nos repiten más frecuentemente en nuestra vida.
- Nos ayuda a darnos cuenta a dónde vamos con nuestro estilo de vida, con cuánta mecanicidad e inconsciencia vivimos cada día.
- Descubrimos nuestras fortalezas, destrezas, virtudes y valores de vida.
- Le da profundidad y sentido a nuestra vida.
- Comenzamos a ser más observadores de eventos y estados psicológicos.

Solo el ser humano sufre. El sufrimiento no existe en parte alguna excepto en el corazón del hombre; la naturaleza es gozosa. La naturaleza siempre está festejando su existencia sin ningún miedo ni ansiedad. La existencia prosigue existiendo, pero el ser humano es un problema. ¿Por qué? Todo ser humano es un problema. Si solo unos pocos fuesen problemas que pudiésemos denominar enfermos, anormales, pero resulta que es al contrario; solo unos pocos no son problemas. Rara vez existe un hombre como el Buda, Jesús, Zoroastro o Chuang Tzu: alguien que esté como en casa, cuya vida sea un éxtasis y no sufrimiento ni ansiedad. Pero todo el mundo vive sufriendo y en el infierno.

El ser humano se ha extraviado; no me refiero a un hombre en particular, sino a la sociedad humana como tal, desde tal, desde la raíz. Nada más nacer un niño, la sociedad empieza a iniciarlo, en la pauta anormal, en la pauta antinatural por la que todo el resto está sufriendo. Los psicólogos han intentado profundizar en el misterio de ver a partir de qué momento el niño empieza a extraviarse y han dado con que es la edad de cuatro años. Sobre esa edad, el niño pasa a formar parte de la sociedad; alrededor de esa edad deja de ser natural. Antes de cumplir cuatro años sigue formando parte del gran mundo de árboles, flores, aves y animales; es salvaje. A partir de entonces se le domestica y la sociedad se hace cargo. Entonces empieza a vivir según las normas, la moralidad, lo que es correcto y lo que no lo es; deja de ser una totalidad. Todo queda dividido.

Antes de iniciar un movimiento tiene que decidir de forma deliberada cómo moverse, qué hacer y qué no hacer. La << obligación >> ha penetrado en él y esa << obligación >> es la enfermedad. Ha llegado la discriminación. Ahora el niño ya no forma parte de lo divino, deja de estar en gracia.

Intenta comprenderlo: ese es el significado de la historia bíblica de la pérdida de la inocencia de Adán. Antes de comer del árbol del conocimiento era natural, vivía en el Jardín del Edén. Ese Jardín del Edén está aquí: esos árboles siguen viviendo en su interior: esos animales continúan formando parte de él. El Sol, la Luna y las estrellas siguen recorriendo su firmamento.

El Jardín del Edén es el aquí y ahora, pero tu estás fuera. ¿Por qué fue expulsado Adán? Porque comió del fruto del conocimiento. Y a los cuatro años todos los Adanes y las Evas vuelven a ser expulsados.

No es algo que haya sucedido en el pasado: tiene lugar cada vez que nace un niño: Adán nace a la vida, Eva nace a la vida. Hasta los cuatro años no hay conocimiento. A los cuatro años el niño empieza a comprender qué es cada cosa. Entonces se extravía, pierde el camino, deja de ser natural, perdiendo la espontaneidad. A partir de ahora vivirá según las reglas.

Una vez que se comienza a vivir según las reglas se empieza a sufrir. Sufrirás porque no puedes amar de manera espontánea, no puedes disfrutar, no puedes bailar, no puedes cantar. Una vez que empiezas a vivir según las reglas hay que moverse de una manera determinada, y la vida nunca es de una manera determinada. Es un fluido, es un líquido, un flujo flexible, y nadie sabe adónde se dirige.

Una vez que empiezas a vivir según las reglas empiezas a saber adónde vas. Pero en lo más profundo el movimiento se ha detenido. Ahora simplemente vegetas, te mueres porque estás preso. Esa reclusión es muy sutil, y a menos que estés totalmente alerta no serás capaz de verla. Es como si llevaras puesta una armadura invisible.

Uno de los pensadores más grandes y revolucionarios de nuestra era, Wilhelm Reich, fue a dar con esta armadura. Pero la sociedad consiguió demostrar que estaba loco y fue encarcelado.

Murió en prisión muy angustiado. La angustia era a causa de lo siguiente: todo lo que dijo era cierto, pero nadie estaba preparado para escucharlo. Encontró lo mismo de lo que hablan los iniciados: la reclusión. Wilhelm Reich descubrió que toda enfermedad mental cuenta con un desarrollo corporal, un paralelismo en el cuerpo; algo que se ha muerto en el cuerpo, que se ha tornado sólido. Y a menos que esa zona del cuerpo se relaje, que el bloqueo se disperse y que la energía corporal vuelva a ser un flujo, será imposible liberar el espíritu. Hay que romper con la reclusión; hay que deshacerse de la armadura oxidada.

Por ejemplo, fíjate en cómo se le van prohibiendo cosas al niño desde que tiene dos años. No se le permite jugar con sus órganos genitales: «No te toques el pene, no te toques la vagina». En realidad se trata del disfrute natural de jugar con el propio cuerpo. Se trata de un éxtasis, de un éxtasis natural.

Observa a una criatura, niño o niña, disfrutando de su propio cuerpo, chupándose el pulgar, jugando con su cuerpo, y verás lo que es el éxtasis. Todo su cuerpo se ve agitado por temblores de éxtasis. Incluso podrás ver cómo le recorren el cuerpo oleadas de placer: la criatura está extasiada. Pero a nosotros eso nos parece un desatino. Y como hemos olvidado cómo ser salvajes y naturales, queremos que el niño también deje de serlo.

Queremos detenerlo por dos razones: una es que en lo más profundo de nosotros mismos nos sentimos celosos. La segunda razón es que a nosotros también nos pararon en nuestra

infancia, y la mente humana es un mecanismo repetitivo. Cualquier cosa que nos hayan hecho nuestros padres tendemos a repetirla con nuestros hijos. Nos sentimos culpables. Algo es incorrecto. El niño es feliz y a nosotros nos parece que algo está mal.

Recuerda, cuando un niño sea feliz no tiene que asociarlo con algo erróneo, ya que la felicidad profunda se convertiría en algo incorrecto.

Eso es justamente lo que ocurre. Siempre que te sientes feliz te sientes culpable, y siempre que te sientes triste te sientes feliz. ¡Qué tontería! <<Estoy haciendo algo equivocado>>. Siempre que estas triste, todo va bien, así es como debe ser. Eso se debe a que siempre que un niño se siente feliz de inmediato aparece la sociedad diciendo que no puede ser. El niño carece de la concepción de lo que es erróneo o correcto: no tiene moralidad.

Un niño es amoral. Solo conoce la felicidad o la infelicidad: es salvaje. Y cuando le dices que se detenga, ¿Qué es lo que hace?

Oleadas de felicidad recorrían todo su cuerpo, de la cabeza a la punta de los pies; del primer centro o chacra del sexo, al séptimo centro Sahasrara: la kundalini estaba despierta.

Todo niño llega a este mundo con su kundalini funcionando.

Pero le decimos que pare, ¿Qué puede hacer el niño? Puede aguantar la respiración. Siempre que hay que parar algo, hay que dejar de respirar. No respirará y meterá el estómago, porque esa es la única manera de parar esas oleadas. Su diafragma se endurecerá. Una y otra vez meterá el estómago y no se permitirá respirar hondo. Su diafragma se convertirá en una armadura. La respiración no conseguirá atravesar ese bloqueo. Si la respiración es honda, alcanza el centro sexual, y cuando llega ahí, te sientes naturalmente feliz en todo el cuerpo, las oleadas empiezan a recorrer el cuerpo, la energía fluye. Por eso nadie respira con profundidad.

Cuando le digo a la gente que respiren de manera caótica, me dicen que es muy peligroso. Se asustan. ¿Por qué todo ese miedo? Es miedo a que si respiran de manera caótica volverán a ser salvajes. La armadura se resquebrajará y la respiración volverá a alcanzar el centro sexual. Así es como te reprime la sociedad: crea una fisura entre el centro sexual y la respiración. Si la respiración no llega al centro sexual, entonces se bloquean todas las fuentes de felicidad. El estómago se convierte en una piedra. No permite que nada descienda y el cuerpo queda dividido en dos. Nunca te identificas con la parte inferior del cuerpo. Para ti, la parte inferior es realmente inferior. Ha entrado en juego la valoración. Superior significa elevado, algo bueno, inferior quiere decir algo malo. Nunca te identificas por la parte inferior de tu cuerpo, es algo malo: el demonio está ahí.

Adán es expulsado y todo Adán y toda Eva son expulsados del paraíso. ¿Por qué? Porque han comido del fruto del conocimiento, y ese fruto es de lo más venenoso. Si quieres desechar toda discriminación la división intencional deliberada tienes que desechar el conocimiento, tendrás que volver a ser niño. Solo entonces se resquebrajara la armadura, porque esa armadura es tu ego. Te sientes bien con ella porque eres moral: sientes que eres superior a los demás a causa de tu moral.

Si rompes esta armadura, tendrá lugar el caos. Primero tienes que enloquecer, luego aparecerá el miedo: si estás asustado, volverás a suprimirlo todo, volverás a colocarte la armadura, incluso más fuerte que antes. Tu reclusión es muy sutil, y ahora te da miedo salir de ella. Te da la impresión de que te protege.

He oído que en la escuela primaria, una profesora enseñaba a sus alumnos acerca de la ley de gravedad. Venía a decir que a causa de la ley de gravedad podíamos estar sobre la Tierra. Un niño se quedó perplejo. Se puso en pie y dijo que no comprendía cómo nos las habíamos arreglado para permanecer en la Tierra antes de que se aprobase dicha ley.

Crees que estás aquí a causa de la sociedad; piensas que estás aquí por moralidad, y por todos esos disparates que la acompañan; crees que estás aquí gracias a tu Biblia, al Corán, al Gita, al Talmud, etc.

¡Pues no! La naturaleza existe sin ninguna ley. Cuenta con sus propias leyes intrínsecas, pero no son leyes aprobadas por los seres humanos. No necesitan tu autorización: están ahí y la vida se desarrolla siguiéndolas. Si no interfieres, alcanzarás el objetivo de inmediato; si interfieres, entonces tendrás dificultades. Así que si estás en dificultades, pasando angustia y sufrimiento, tienes que saber que es porque interfieres con la naturaleza.

No se puede hacer nada a menos que dejes de interferir.

Ese es todo el mensaje de los Maestros; no interfieras con la naturaleza. Permítela, muévete con ella, confía en ella. Tú has salido de ella; es tu madre, es la fuente: y un día volverás a ella; es el destino fundamental. Mientras tanto ¿Para qué interferir? ¿Para qué luchar? Esa lucha se ha convertido ahora en algo casi innato

Tendrás que regresar a la infancia, tendrás que retroceder. Tendrás que revivir esos momentos en los que la sociedad entro en ti y te forzó a interferir. Así que recuerda algo básico siempre que sucede algo erróneo en el sendero de la vida, no podrás disolverlo mediante la comprensión intelectual; no es fácil. Se ha convertido en una pauta normal en tu vida. Está grabada en tu cuerpo y en tus huesos; tendrás que regresar. Si realmente quieres ser natural, deberías revivir el pasado, regresar poco a poco hacia atrás.

Todos los métodos meditativos te ayudan a regresar. Tiéndete en tu cama por la noche y haz un esfuerzo diario de una hora, cada día. Al principio será un esfuerzo, pero poco después será fácil y disfrutaras. Cuando más retrocedas, más libre y mejor te sentirás.

La naturaleza es inconmensurable, y todas las leyes humanas son limitadas y estrechas. Son como túneles: cuanto más penetras en ellos más estrechos se vuelven. Y en un momento se convierten en un callejón sin salida, y ya no puedes ir a ninguna parte, y el túnel se convierte en tu tumba. Así es como todo el mundo queda atrapado.

Si realmente quieres liberarte, cierra los ojos antes de quedarte dormido por la noche y regresa a revivir el pasado. No corras, no hay prisa, no puedes hacerlo en un día: te llevara al menos tres meses. No corras. No te limites a recordar, revive. Recordar no te ayudara porque es intelectual, permanecerás ajeno, sin implicarte. ‘Re-vive’.

¿Qué quiero decir con “Re-vive”? Regresar como si volviese a suceder. Al principio será <<como si>>, pero poco después se hará realidad. Tú ser reprimido, incompleto, está ahí, luchando por liberarse. Regresa y poco después, en tres semanas, alcanzaras la barrera. Tras esa barrera sabrás que eres libre; natural y que esa barrera creo todo el problema. Desde entonces nunca fuiste natural. También encontraras a tu madre, a tu padre, de pie junto a la barrera; por eso lo has olvidado todo tan completamente.



Si recuerdas, no serás capaz de hacerlo más allá de la edad de cuatro años porque la barrera es demasiado grande. Lo bloquea todo. Si no fuese así, ¿Por qué no podrías recordar más allá de los cuatro años de edad? ¿Por qué lo has olvidado por completo?

Tu mente estaba ahí. Disfrutaste, sufriste, pasaste muchas experiencias. ¿Por qué las has olvidado todas? No has olvidado.

Pero la barrera ha hecho que reprimas todo en lo profundo del inconsciente. Por eso la gente dice que su infancia fue hermosa.

Creen que la infancia fue un paraíso. No lo fue, pero lo parece porque no puedes recordar. Es un espacio en blanco.

No corras. Poco a poco irán surgiendo cosas. Se removerá el polvo del pasado. Sudaras, te asustaras; tu mente te dirá: << ¿Que estás haciendo? ¡Vuelve, vuelve al futuro!>>. La mente siempre habla de ir al futuro, porque entonces el pasado permanece intacto.

Si de verdad quieres convertirte en meditador, primero vete al pasado. Si has tomado el camino equivocado en algún cruce, la única manera de solucionarlo es regresar al cruce y tomar el camino correcto; no hay otro modo. Desde donde estas ahora no puedes tomar el camino correcto. No hay camino correcto, debes regresar.

Y cuando digo “Re-vive”, quiero decir que permitas que también suceda en el cuerpo. Recuerda el día en que te tocabas el centro sexual y tu padre o tu madre te dijo que apartases la mano. Recuerda su mirada, su rostro: todo parecía condenarte. Vuelve a ver a tu padre, de pie, con el mismo rostro, los mismos ojos, el gesto, la condena en la mirada, todo. Y no solo eso también debes sentir la sensación de ese día, el encogimiento, el estrechamiento de tu conciencia, la herida que crearon, la condena.

Un niño esta tan indefenso que debe seguir tus órdenes, digas lo que digas, él debe hacerlo. Aunque vaya contra su naturaleza, deberá hacerlo. Está tan indefenso que no puede vivir sin ti, depende de ti.

Observa toda esa indefensión. Siéntela en tu cuerpo. Puedes empezar a gritar, a llorar. Puedes patear. Tal vez quieras pegar a tu padre, porque entonces no lo hiciste y eso es lo que quedo incompleto. No podrás perdonar a tu padre a menos que le pegues en este momento revivido. Por eso ningún niño puede perdonar, ni olvidar a sus padres. Siempre están allí porque hay algo erróneo en ellos. Regresa, revive esos momentos, y poco a poco podrás profundizar más y más. De repente el túnel desaparece, has pasado la barrera. Te encuentras bajo un cielo infinitamente amplio: vuelves a ser un niño. Solo entonces comprendes a los Maestros, a Wilhelm Reich y su terapia pueden ser de ayuda. Puedes usar a Wilhelm Reich maravillosamente en el camino del despertar de consciencia.