

CURSO DE MEDITACIÓN Y AUTORREALIZACION

EL PODER DE LA ORACION CONCIENTE

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

- ¿QUÉ? PROMOVER LA PRÁCTICA DE LA ORACIÓN CONCIENTE.**
- ¿CÓMO? A TRAVÉS DE LA COMPRENSIÓN DE LA TÉCNICA.**
- ¿PARA QUÉ? PARA BENEFICIARSE DE SU PODER.**

INTRODUCCION:

Todas las religiones y todos los grandes maestro iluminados han enseñado y tienen algo en común: La Oración. La oración consciente es el quinto poder del universo.

DESARROLLO:

APRENDER A CONOCER:

La oración funciona por la fuerza del hombre y la gran debilidad de Dios.

No reces para que Dios te escuche, reza para escucharle tú a Dios.

Orar no supone ser inteligente, es estar ahí, con toda nuestra presencia.

Todas las oraciones se reducen a la adoración: “!Tu eres Dios!” y una petición:

“!Ayúdame a que sea eso que Tu esperas de mi”!

La oración no siempre cambia una determinada situación, pero puede cambiar nuestra forma de mirar dicha situación.

Las cosas que no se nos ocurren a nosotros, se le ocurren a Dios.

La oración debe abrir un espacio de silencio interior y de amor.

La oración consciente te comunica con tu Dios interior profundo.

Sobre la idea de la Oración tal como es dada en los Evangelios (que no está incluida aquí) se dice que el Universo puede tomarse como la *respuesta al ruego*. El ser humano ruega, y el Universo en toda su plena y total realidad, exterior e interior, le responde según lo que ha pedido.

Deseo que se preste atención a este hecho: son muchas las personas que han logrado una respuesta a ruegos que no se dieron cuenta de haber hecho. Si el Universo, visible e invisible, material y psicológico, grosero y fino, tal como lo aprehenden externamente los sentidos e internamente la mente y el corazón (consciencia), es una respuesta a un ruego, entonces se ve la importancia de entender la clase de *ruego* que se está haciendo con el fin de comprender por qué se logra la respuesta, que en realidad se obtiene desde cualquier lado de la vida.

El Trabajo esotérico dice: "Su ser atrae su vida". ¿No ven la relación?

Sin saberlo, un hombre o una mujer pueden pedir algo y obtener así una respuesta del Universo entero que no les gusta. Ven la respuesta pero no ven lo que provoca la respuesta, lo que hay en ellos que la atrae.

La gente, en otras palabras, puede buscar la desdicha sin darse cuenta de lo que están haciendo. Sólo ven el resultado —es decir, la respuesta. Sólo ven los efectos, no las causas. Pensar únicamente a causa de los efectos es una cosa. Es así como piensa la gente mecánica. Pensar en las causas es una cosa muy diferente. Pertenece al pensamiento más consciente.

Ahora bien, el nivel de ser forma parte del ruego tanto o aun más que el conocimiento. Alguien puede *pedir* la felicidad intelectualmente pero no ver cómo los factores que gobiernan su ser, cómo los estados negativos, los resquemores, las envidias secretas, la pereza, los resentimientos, las antipatías, las fantasías, los miedos, etc., piden algo por completo diferente, y que el universo responde a estos factores que su ser anhela y afirma secretamente sin darse cuenta de lo que está haciendo.

Comprenda que un *ruego cabal* debe contener al mismo tiempo pensamiento, sentimiento y voluntad —formulación y deseo emocional. El lado del conocimiento es el lado del pensamiento y una persona sólo puede pensar a causa de su conocimiento. El lado del ser *quiere*, y un hombre sólo *quiere* lo que desea. Si le gustan los estados negativos, entonces su voluntad tiene esta cualidad. Su amor es su voluntad; atraerá la respuesta que le pertenece. Sólo el conocimiento de sí hará que perciba su estado de ser y pueda dar así comienzo a la auto-observación. Una persona puede obtener *respuestas* que no espera ni desea, sin darse cuenta de que las está atrayendo.

La oración de los hombres mecánicos, es decir los hombres números 1, 2 y 3, solo puede dar resultados subjetivos. Con sus oraciones, tales hombres se consuelan, se sugestionan, se adormecen a sí mismos. Resultado de una auto-hipnosis, esta oración no puede dar resultados objetivos.

Debemos aprender a orar, exactamente como debemos aprender todas las otras cosas. Para aquel que sabe orar y es capaz de concentrarse en forma adecuada, la oración puede dar resultados. Pero comprendamos que hay diferentes oraciones, y que sus resultados son diferentes.

Esto es muy conocido, aun por la liturgia ordinaria. Pero cuando hablamos de la oración, o de sus posibles resultados, no consideramos más que una clase de oración: la de la petición; o bien pensamos que la petición puede asociarse a todas las otras clases de oraciones.

Evidentemente, esto no es verdad. La mayoría de las oraciones no tiene nada en común con las peticiones. Hablo de las oraciones antiguas, algunas de las cuales se remontan más allá del Cristianismo. Estas oraciones son por así decirlo recapitulaciones; al

repetirlas en voz alta o mentalmente, el hombre se esfuerza por experimentar todo su contenido, con su pensamiento y su sentimiento.

Por otra parte, un ser humano siempre puede componer oraciones nuevas para su propio uso. Dirá, por ejemplo: “Quiero ser serio.” Todo depende de la manera como lo diga. Podrá repetirla diez mil veces al día, pero si al mismo tiempo se está preguntando interiormente: “cuando terminará, y que es lo que tendrá luego para comer”, esto no será orar, sino mentirse a sí mismo.

Sin embargo, estas mismas palabras pueden convertirse en oración, si el hombre las recita así: “YO” y al mismo tiempo piensa en todo lo que sabe sobre “YO”; este “YO” no existe, no hay un solo “YO”, sino multitud de pequeños <YOES> clamantes y peticioneros. Sin embargo, el quiere ser un YO verdadero, quiere ser el amo. Y se acuerda del carruaje, del caballo, del cochero, y del amo. “YO” es el amo, el SER, el INTIMO, nuestro Padre que está en secreto y se esfuerza por sentirlo profundamente.

“QUIERO” y piensa en el significado de “YO QUIERO” ¿Es capaz de querer? En el constantemente “ello quiere”, y “ello no quiere” (el ego); pero él hará el esfuerzo de oponerse a “ello quiere” y a “ello no quiere”, su propio “yo quiero” proveniente de su Ser interior profundo, que está ligado a la meta del trabajo sobre sí. En otros términos, tratará de introducir la tercera fuerza en la combinación habitual de las dos fuerzas; “ello quiere” y “ello no quiere” (del ego).

“SER”; y pensara en lo que significa “ser” El ser de un hombre automático, para el cual todo sucede. Y el Ser de un hombre que puede Hacer. Es posible “ser” de muchas maneras. El quiere “ser” no solamente en el sentido de existir, sino en el sentido de grandeza, de poder con grandeza. Entonces la palabra “ser” toma un peso, un sentido nuevo para él. Se percibe con toda su presencia eseral.

“SERIO”; se interroga sobre el significado de estas palabras: “SER SERIO”. La manera en la cual se responde es muy importante. Si comprende lo que dice, si es capaz de definir para sí mismo correctamente lo que quiere decir: “ser serio”, y si siente que lo desea verdaderamente, entonces su oración puede tener resultados: primeramente puede recibir una fuerza, luego podrá más a menudo darse cuenta en que momentos no es serio, y por ultimo tendrá menos trabajo en vencerse a sí mismo. Por consiguiente, su oración lo habrá ayudado a volverse serio.

De la misma manera, una persona puede rezar: “QUIERO RECORDARME A MI MISMO”. “RECORDARME” -¿Que significa “recordarse”? El hombre debe pensar en la memoria -¿Cuán poco se recuerda! ¡Cuán a menudo olvida lo que ha decidido, lo que ha visto, lo que sabe! Toda su vida cambiaria, si pudiera recordarse. Todo el mal proviene de sus olvidos.

“YO MISMO”; de nuevo vuelve sobre sí. ¿De cuál “YO” desea él recordarse? ¿Vale la pena recordarse de sí mismo por entero? ¿Cómo puede discernir qué es lo que quiere recordar? La idea del trabajo sobre sí mismo: ¿Cómo llegará a ligarse más

estrechamente al trabajo sobre sí mismo? Tratará de sentir, de percibir en el templo corazón a su Ser interior profundo, a su Padre que está en secreto. ¿Cómo recordarse de su Real Ser más frecuentemente? Y así sucesivamente.

En el culto cristiano, hay innumerables oraciones exactamente como estas, en las que es necesario reflexionar sobre cada palabra. Pero pierden todo su alcance, toda su significación, cuando son recitadas o cantadas mecánicamente. (rezar)

Consideremos la conocida oración: “SEÑOR, TEN PIEDAD DE MI”. ¿Qué es lo que quiere decir? Un hombre lanza un llamado a Dios. ¿No debería pensar un poco, no debería hacer una comparación, preguntarse lo que Dios es, y lo que es él mismo?

Luego, le pide a Dios tener piedad de él. Pero Dios tendría que pensar en él, tomarlo en consideración. Ahora también, ¿vale la pena que se lo tome en consideración? ¿Qué hay en él que sea digno de que se piense en él? Y ¿quién debe pensar en él? Dios mismo. Ustedes ven, todos estos pensamientos, y todavía muchos otros, deberían cruzar su mente y su sentimiento cuando él pronuncia esta simple oración. Y son precisamente estos pensamientos los que podrían hacer por él aquello que pide que Dios haga.

Pero, ¿en qué piensa! Y qué resultados puede dar su oración, cuando el repite como un loro: ¡Señor, ten piedad! ¡Señor, ten piedad! ¡Señor, ten piedad! Ustedes saben bien que esto no puede dar ningún resultado.

He aquí una diferencia notable. Los Orientales toman, para sus Oraciones, una posición difícil de imitar por nosotros en la que esconden los pies para que la corriente terrestre no pase a través de ellos. Quieren evitar la realidad de la tierra y hacer en sí una abstracción para ser sólo mundo suprasensible, fuera de los sentidos. Los Occidentales, en cambio, al mismo tiempo que elevamos nuestras Oraciones a lo invisible, a lo alto, a Dios, doblamos la rodilla para recibir la corriente terrena, pues solo en la conjunción armónica de esos dos mundos se encuentra la Luz, la Iniciación, la Redención...

Mecanismo de acción de la oración: Dentro de la columna espinal existen canales energéticos que conducen energías especialmente conectadas con planos superiores de consciencia a través del centro emocional; el verbo crea a través de esta movilización de energías, por cuanto todo en el Universo es sonido, vibración y energía. Es así como ciertos pensamientos, ideas, sentimientos, sonidos, frases crean efectos insospechados para la gente a lo cual llama milagros.

Debemos meditar profundamente en nuestra oración y no realizarla mecánicamente.

BENEFICIOS DE LA ORACION CONCIENTE:

Paz interior, inspiración, armonía, salud, sabiduría, confianza en la vida, desarrolla la mística, nos desarrolla interiormente, recibimos el poder curativo de la oración, gratitud, aceptación, poder alcanzar nuestras metas.

APRENDER A SER:

FE Y FERVOR: Es la certeza de lo que no se ve con la convicción de su realidad. Orar con fe y fervor tiene importancia capital para lograr los efectos deseados, testimonio de ello lo encontramos en la revisión de las escrituras Cristianas: Mateo Cáp. 21, vers 21. “Todo cuanto pidáis con fe en oración, lo recibiréis”. Marcos 9, vers.29. “Todo es posible para el que tiene fe”. Lucas 18. ver 1. “Es preciso orar siempre sin desfallecer”, etc.

Anhelos espirituales

Soledad,

Sinceridad,

Silencio,

Devoción,

Humildad.

APRENDER A HACER:

POSICIONES PARA ORAR:

De rodillas, con las manos unidas a la altura del pecho, cabeza inclinada, ojos cerrados. (Cristiana)

De rodillas y sentados sobre los talones, manos y frente en el suelo, ojos cerrados. (Musulmana)

Sentados en la posición de loto o semi-loto, columna erguida, ojos cerrados. (Hindú)

De pie, con los brazos cruzados en espaldas sobre el pecho, ojos cerrados. (Egipcia)

De pie, con los brazos elevados, extendidos y abiertos, ojos cerrados, (Druida)

Activación de vórtices energéticos para flujo energéticos hacia planos superiores y viceversa. Cierre los ojos. Lugar tranquilo.

Respiración consciente. (7 pranayamas)

Actitud: Cierre hermético. Concentración chakra cardíaca. (Eje emocional superior).

Auto-observación con Recuerdo de Sí para confrontar distracción con comprensión.

Oración: Hacerla con el alma fervorosa, SINTIENDO lo que pide. “No ven claro sino los ojos que han llorado”. La petición acorde con la ley divina. Silencio mental, en espera de respuesta.

Frecuencia: Los orientales lo hacen 3 veces al día: amanecer, medio día y crepúsculo.

Manténgase sintiéndose, percibiéndose, con toda su presencia, consciente en el aquí y ahora y su oración será permanente. Su situación personal le llevará a aumentar su frecuencia de acuerdo a su necesidad.

APRENDER A CONVIVIR:

Promueva la práctica de la oración consciente en su familia, desde la infancia, durante la alimentación, al levantarse, al acostarse y en sus necesidades particulares. “Familia que reza unida, unida permanece”.

APRENDER A EMPRENDER:

Promueva la práctica de la oración consciente en conjunto en reuniones de reflexión, clases, velorios, etc. o para iniciar actividades como paseos, viajes, seminarios, etc.

El Maestro Nasruddin cuenta: Cuando entraba en la iglesia, al principio acostumbraba hablar. Solía decir cosas, quejarme, rezar, pedir. Pero luego, poco a poco, me sentí ridículo. Le estoy hablando y hablando y no le estoy dando ninguna oportunidad de que me hable. Es mejor escuchar, cuando estas ante Dios, es mejor escuchar. De modo que deje de hablar. Poco a poco, abandone todas las oraciones mecánicas. Me limitaba a ir a la iglesia y sentarme en silencio, pero en este silencio también habían palabras por dentro. No las estaba utilizando por fuera, pero giraban en mi interior.

Así que, poco a poco, también tuve que abandonar las palabras interiores. Solo así se hace posible escuchar. Entonces entras en una dimensión totalmente diferente, de escucha, de pasividad, de receptividad. Te conviertes en una matriz.... Entonces puedes recibir la verdad, porque no estás hablando, porque no eres agresivo. En ese instante solo Dios está trabajando y tú le permites que lo haga. Entonces Nasrudin se volvió absolutamente silencioso; y dejó de ir a la iglesia.

Alguien preguntó: ¿Por qué? ¿Por qué has dejado de ir a la iglesia?

El dijo: Ahora he aprendido lo que significa la iglesia: solo significa estar callado y escuchar. Esto puede hacerse en todas partes, y es mejor hacerlo en otra parte, porque mucha gente va allí, a la iglesia a hablar, a pedir y a suplicar. Me molestan, me distraen. Es mejor bajo un árbol. Es mejor bajo el cielo. La meditación es una oración profunda en silencio total. La meditación es una forma superior de oración íntima. La meditación del silencio es comunión con nuestro Dios Intimo a través de nuestra conciencia y sin el batallar de la mente.

ORACIÓN GNÓSTICA

"Tú, Logos Solar, emanación ígnea, Cristo en sustancia y en conciencia, vida potente por la que todo avanza, ven hacia mí y péntrame, báñame, traspásame y despierta en mi SER todas esas sustancias inefables que tanto son parte de ti como de mí mismo.

Fuerza universal y cósmica, energía misteriosa, yo te conjuro, ven hacia mí, remedia mi aflicción, cúrame este mal y apártame este sufrimiento para que tenga armonía, paz y salud.

Te lo pido en tu sagrado nombre, que los misterios y la Iglesia Gnóstica me han enseñado, para que hagas vibrar conmigo todos los misterios de este plano y planos superiores, y que esas fuerzas reunidas logren el milagro de mi curación. ASI SEA"

Una vez un muchacho fue a visitar a un maestro sufi y le dijo:

Maestro, tan grande es mi confianza en Dios que ni siquiera he atado mi camello al poste allí afuera. Lo he dejado a la providencia y al cuidado de Dios.



Y el maestro sufi le responde:

!Ve y ata el camello al poste, necio! No debes molestar a Dios con cuestiones que podemos resolver nosotros mismos.

CURSO DE MEDITACION DE DESARROLLO HUMANO

MANTRAM

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y utilizar deliberadamente los poderes e influencias del sonido.

¿CÓMO? A través del estudio y la practica continua y bien orientada.

¿PARA QUÉ? Para beneficio de nuestro crecimiento y desarrollo interno y el dominio de la naturaleza interior y exterior.

EL SONIDO UNIVERSAL:

El Principio de Vibración dice:

“Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra.” El Kybalión.

Todo movimiento es coesencial al sonido. Donde quiera que exista el movimiento, existe el sonido. El sonido es coexistencial al movimiento.

El oído humano sólo logra percibir un limitado número de vibraciones sonoras. Empero, por encima y por debajo de estas vibraciones que el oído registra, existen múltiples ondas sonoras que nadie alcanza a percibir. Los peces del mar, producen sus sonidos peculiares. Las hormigas se comunican entre sí por sonidos inaudibles para nuestra percepción física. Los átomos, al girar alrededor de sus centros nucleares, producen ciertos sonidos imperceptibles para el hombre. Las ondas sonoras, al actuar sobre las aguas, producen movimientos de elevación y de presión de las aguas. Las ondas sonoras al actuar sobre el aire producen movimientos concéntricos. El fuego, el aire, el agua y la tierra, tienen sus notas sonoras particulares.

Cada flor, cada montaña, cada río, tiene su nota clave, su nota síntesis. El conjunto de todos los sonidos que se producen en el globo planetario, viene a dar una “nota síntesis” en el coro inmenso del espacio infinito. ¡Cada mundo tiene su “nota clave”! y el conjunto de todas las notas claves del infinito, forma la orquestación inefable de los espacios estrellados. Esta es la música de las esferas que nos hablaba Pitágoras.

Los átomos de todo el organismo humano viven en incesante movimiento y todo lo que está en movimiento suena. El conjunto de todos los sonidos que se producen en nuestra naturaleza viene a dar una “nota clave”. Cada hombre tiene su nota clave.

Si se toca la nota de un piano, y si cerca hay otro piano, éste último repetirá la misma nota del primero. Esto se debe a la ley de afinidad vibratoria o ley de resonancia.

Si un músico, tocando un instrumento, diera la nota clave de un hombre, y si prolongara esa nota hasta el máximun, entonces ese hombre moriría instantáneamente. Todas las celdillas del organismo humano se sostienen por el sonido, por el Verbo. La nota

síntesis de todo el movimiento atómico del organismo humano, podría por una ley de afinidad vibratoria, matar instantáneamente al ser humano. Realmente, si el músico produjera la nota clave de un hombre y la prolongara demasiado, por ley de afinidad vibratoria se repetiría en el organismo del hombre el fenómeno de los dos pianos, y, entonces, esto significaría muerte instantánea, es decir, una conmoción intensísima fuera de la resistencia del equilibrio normal de la estructura física del ser humano.

Ciertamente, nuestro Real Ser Interior Profundo es la nota síntesis de todas las notas en nosotros. Es Dios que llevamos dentro. Es el Verbo.

Se dice que cuando Josué tocó la trompeta cayeron los muros de Jericó. Pues Josué dio con la nota clave de esos muros. (Josué 6:20) En el ejército se sabe que cuando un batallón va a atravesar un puente, debe romper la marcha para no destruir con su ritmo sonoro la estabilidad de ese puente.

Todo en la naturaleza es vibración y todos vivimos constantemente bombardeados por las vibraciones del sonido.

Todos los seres vivos son afectados por los sonidos. El efecto de la música en los seres humanos es de sobra conocido. Con un emocionante himno marcial, o los dulces acordes de románticos violines, la música puede tanto acelerarnos el pulso como hacernos sonreír. Las melodías suaves tienden a relajar las tensiones y producen bienestar. Por el contrario, las piezas musicales ruidosas y disonantes afectan los nervios y pueden llegar a causar daño físico. En un reporte presentado ante la Asociación Médica de California, Estados Unidos, un estudio de 43 integrantes de bandas de rock and roll descubrió que 41 de ellos sufrían de daños permanentes en los oídos.

Todos nosotros, igual que las plantas y los diapasones, vibramos al compás de lo que nos rodea. Tenemos conciencia de los distintos sonidos que nuestros oídos pueden captar. Pero nuestro subconsciente parece poder oír mucho más allá de esos estrechos límites. Por ejemplo, la isla de Santorini, en el mar Egeo, suele hacer sentir intensamente incómodos a los que la visitan, tanto que la mayoría se marcha en pocos días. La ciencia ha descubierto que esa isla, que fue presa de un severo terremoto en 1956, continúa vibrando constantemente, a baja frecuencia.

Los síquicos siempre han dicho que este es un mundo de vibraciones. Quizás, para poder escuchar sus mensajes, sea necesario valerse del mundo psíquico.

¡Los sonidos tienen poder! En los tiempos bíblicos, un “grito enorme” hizo derrumbarse las hasta entonces invencibles murallas de la ciudad de Jericó. En la actualidad, todos aceptamos el hecho de que los tonos agudos de una soprano pueden hacer añicos una copa de cristal. Sin embargo, ¿alguna vez nos detenemos a pensar cómo nos afectan los sonidos? ¿Hay alguna verdad tras esas historias esotéricas de que hay vibraciones peligrosas que pueden matar?

En su libro “Supernaturalidad”, el biólogo Lyall Watson nos habla de un ingeniero llamado Gavraud, quien estudió las vibraciones que producen el infrasonido, o sea ondas sonoras de baja frecuencia. Gavraud descubrió que el silbato usado por los gendarmes franceses, produce una amplia gama de estos sonidos. Se fabricó una copia gigante de dicho silbato. Esta tenía tres metros de largo y era operada por un compresor de aire. Cuando todo estuvo listo, el técnico asignado para probar el silbato cayó muerto al instante de hacerlo sonar. La autopsia reveló que las vibraciones sónicas habían destrozado todos sus órganos internos.

En todas las culturas, existen viejas tradiciones que revelan que los sonidos pueden, tanto curar como matar. Muchas fórmulas sagradas y cánticos mágicos se basan en la manipulación cuidadosa de las vibraciones sónicas. Tanto el tono, como la fuerza y la frecuencia de ciertos sonidos y palabras, parecen contribuir a la eficacia del ritual mágico.

Los oigamos o no, todos estamos perennemente sumergidos en un mar de ruidos y sonidos. Jamás en nuestras vidas podemos experimentar un silencio completo. Los sonidos de nuestras pulsaciones sanguíneas, de los latidos de nuestro corazón, de la respiración y de la digestión en nuestro estómago siempre nos acompañan.

Dondequiera que usted se encuentre en este momento, párese a escuchar. Hay sonidos vibrando constantemente a su alrededor, y aún a través de usted mismo. Vivimos en un océano de sonidos y ruidos. Evitemos la contaminación ambiental por el ruido. Seamos mas apreciativos de los sonidos de la naturaleza, de la armonía, del silencio.

En el elevador, en nuestro hogar, en el mercado...prácticamente en todas partes, nos rodean las vibraciones creadas por el hombre a las que llamamos música. La armonía musical, según los expertos, nos da algo más que un simple placer.

Se ha descubierto que todos los seres vivientes se ven afectados por la música. Hasta las bacterias mas diminutas resultan eficaces críticos musicales. Ciertas piezas de música las estimulan a crecer y multiplicarse alegremente, mientras que otras las paralizan y hasta les causan la muerte. Un estudio reciente ha demostrado que las plantas también reaccionan intensamente.

La música clásica, como las obras de Bach, Haydn y Brahms, así como piezas semi-clásicas, como la Rapsodia Azul de Gershwin, consiguieron que las plantas crecieran más altas y fuertes, y hasta se fueran inclinando hacia los altoparlantes. El jazz, tocado por los geniales Duke Ellington y Louis Armstrong, también pareció afectar favorablemente el desarrollo de las plantas. Sólo las estridentes notas del rock and roll parecieron resultar dañinas para las plantas. Estas no sólo se quedaban enanas, o demasiado largas y raquíticas, sino que crecían inclinadas hacia atrás, alejándose de los altoparlantes.

Evitemos contaminar el ambiente con ruidos innecesarios. Trabajemos en campañas de concientización por una sociedad menos ruidosa. Seamos apreciativos del silencio y la música clásica.

La palabra produce figuras geométricas objetivas. Tales figuras se llenan de materia cósmica y cristalizan materialmente. Toda palabra cristaliza a través de los Tattwas, o sea a través de las vibraciones del éter. Las figuras geométricas de las palabras están demostradas concretamente en las cintas magnetofónicas. Basta hacer pasar las cabezas, para que resuenen con intensidad todas las palabras que el parlante haya pronunciado.

Existe una íntima relación entre las glándulas sexuales y la laringe creadora. Cuando el niño llega a la edad de 14 años, su voz se transforma en la voz del hombre. Dicha transformación se debe a que entran en actividad las glándulas sexuales. Así, pues, es incontrovertible esa íntima relación entre las glándulas sexuales y el laringe creadora. La palabra es sexual. La laringe es el útero donde se gestan las palabras.

Los ángeles crean con la mente y materializan con la palabra. El iniciado en los mundos internos puede pensar en algo y luego, crearlo con la palabra. ¡El Verbo crea! ¡El universo fue creado por el Ejército de la Voz, por la Gran Palabra, el Verbo! “En el principio era el Verbo y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios; por Él todas las cosas fueron hechas!.....Evangelio de San Juan. La palabra crea. La palabra es un poder. El verbo es mántrico. El universo fue creado por la palabra, el Verbo. El Logos suena. En el Génesis, Jehová Dios no actuó, habló. Dijo: “Hágase la luz” y la luz se hizo.

Cuando alguien trabaja en transformarse debe corregir su forma de hablar, armonizar su lenguaje. Pues, las palabras vulgares, las palabras inarmónicas, las palabras arrítmicas, modifican con sus vibraciones nuestras energías, dándoles modos de vibraciones absolutamente densas, fatales y desarmonizantes. “El hombre será colmado de bienes conforme fueren los frutos de su boca”.

La palabra está íntimamente relacionada con los 4 elementos de la naturaleza, y por ello en los antiguos templos de misterios se prohibía a los iniciados hablar de las viejas catástrofes de la antigua Arcadia por temor de traerlas nuevamente a la existencia. Los antiguos hierofantes sabían demasiado que la palabra se halla relacionada con los 4 elementos de la naturaleza, y que hablar de una catástrofe es tanto como evocarla nuevamente. Por ello nunca los iniciados antiguos hablaban públicamente de arcaicos cataclismos.

El sonido del cañón, su estampido, destruye los vidrios de una ventana. Por otra parte, una palabra suave....apacigua la ira. Pero, una palabra grosera, inarmónica, produce enojo, o melancolía, tristeza, odio....Dicen que el silencio es oro. Mejor es decir: Es tan malo hablar cuando se debe callar, como callar cuando se debe hablar.

Hay silencios delictuosos; hay palabras infames. Débese calcular con nobleza el resultado de las palabras habladas. Pues muchas veces se hiere a otros con las palabras, en forma inconsciente. Las palabras llenas de mal intencionado doble sentido, producen

fornicaciones en el mundo de la mente cósmica; y las palabras arrítmicas engendran violencia en el mundo de la mente cósmica. Nunca se debe condenar a nadie con la palabra, porque jamás se debe juzgar a nadie. La maledicencia, el chisme y la calumnia han llenado el mundo de dolor y de amargura

Una palabra dura nos persigue y cae más tarde sobre el que la pronunció, como un rayo de venganza. El mal uso de la palabra crea larvas astrales en nuestra aura y crea desgracias. Duele ver como las gentes abusan de la palabra y llenan de dolor al mundo. La maledicencia es la peor de las blasfemias.

Cuídate mucho de mencionar nombres y apellidos cuando tengas que hacer algún relato, jamás menciones nombres ni apellidos, porque eso es maledicencia. Si eres filósofo, combatid “teorías”, pero no hables jamás de la vida privada de sus líderes. Cuando se habla de un líder, hálbale de su doctrina, pero no se mencione jamás su vida privada. Cada cual, es cada cual y a nadie le debe importar la vida privada de los demás.

¿Sabes tú lo que son las palabras mentirosas? La mentira mata a la esencia. Si Dios es la Verdad, el que miente peca contra el Padre que es la Verdad. La mentira nos separa de Dios y poco a poco perdemos la fe. Las palabras embusteras engendran monstruos. ¿Habéis visto alguna vez el nacimiento de algún niño monstruoso? Ese es el karma de la palabra falsa pronunciada en vidas anteriores. Admiramos mucho la sustancia de la sinceridad.

“Si alguno no tropieza en palabras, éste es varón perfecto, capaz de poner freno a todo el cuerpo. Si ponemos un freno en la boca de los caballos para que nos obedezcan, movemos su cuerpo a dondequiera. Mirad también cómo las naves aunque sean grandes, y estén llevadas de impetuosos vientos, con un pequeño timón se mueven acá y allá donde quiere el impulso del piloto. Así también la lengua es un miembro pequeño, pero se gloria de grandes cosas. ¡Mirad un fuego tan pequeño cuán grande bosque incendia! La lengua también es un fuego, es un mundo de maldad. La lengua es uno de nuestros miembros que contamina todo el cuerpo, y, siendo inflamada del fuego infernal, inflama la rueda de nuestra vida. El hecho es que toda especie de bestia, de aves, y de serpientes, y de otros animales se amansan y han sido domados por la naturaleza del hombre. Mas la lengua ningún hombre puede domarla: ella es un mal que no puede atajarse, y está llena de mortal veneno. Con ella bendecimos a Dios Padre, y con la misma maldecimos a los hombres, los cuales son formados a semejanza de Dios. De una misma boca sale la bendición y la maldición. No han de ir así las cosas. ¿Acaso una fuente echa por el mismo caño agua dulce y agua amarga? ¿O puede, una higuera producir aceitunas, o la vid higos? Así tampoco el agua salada puede dar el agua dulce”. Santiago, 3.

Cuando hablamos decretamos lo que queremos que suceda en nuestra vida. Pronunciemos afirmaciones positivas llenas de alegría, entusiasmo, abundancia y

comprobemos el poder de la palabra. Evitemos las palabras mecánicas e inconscientes en nuestro diario vivir. El hombre será colmado de bienes conforme fueren los frutos de su boca.

La palabra es un poder. Cuando ya hemos disciplinado y purificado la palabra podemos entrar al estudio de los mantram.

La combinación fonética hecha con sabiduría produce los Mantram. Así, pues, un mantram es una sabia combinación de sonidos que determinan efectos espirituales, anímicos y también físicos. Un mantram es una palabra de poder. Es una sabia combinación fonética que produce efectos físicos, anímicos y espirituales. Es importante que comprendan el poder que encierra una palabra, en toda palabra existe un valor externo y un valor interno, es precisamente el valor interno, la sustancia principal de la palabra, el elemento interno de la palabra no se encuentra comprendido dentro de nuestro espacio tridimensional. El elemento interno hay que buscarlo en las dimensiones superiores del espacio.

Para mantralizar necesitamos: posición cómoda, respiración profunda, voluntad, conciencia, imaginación conciente, concentración, ojos cerrados. Es más beneficioso mantralizar una hora diaria que leer un millón de libros. La mantralización puede ser verbal, o con el verbo silencioso o mentalmente.

EJEMPLOS DE MANTRAM:

RA-OM GA-OM = Para recordar los sueños

ONNOS ANGES
ONNOS AGNES = Para aliviar el dolor de muela

KRIM = Para asimilar mejor los alimentos al comer
EEEEEEEEEE = Para corregir y mejorar nuestra forma de hablar
GGGGGGGGG = Para estimular el hígado

AAAAOOOOOMMMM = Para alcanzar paz interior

AOM TAT SAT TAN PAN PAZ = Para acercarnos a nuestro Dios Interior Profundo

FA RA ON = Para viajes astrales

M A MA - PA PA - BA BA = Para recuperar la inocencia perdida.

OM MANI PADME HOM = para hacer contacto con nuestro Ser espiritual.

INRI = para desarrollar la clarividencia.

Resumen extractado de la obras del **V.M. Samael Aun Weor.**

CURSO DE MEDITACIÓN, METAFÍSICA Y TRANSFORMACIÓN

EL DIAGRAMA DEL HOMBRE (Parte I)

Primera cámara nivel A.

CUERPO FÍSICO- CUERPO HUMANO- PLANETARIO-SAMSARA-CARNAL

El cuerpo físico en sí mismo está formado por sistemas, los sistemas están formados por órganos y cada órgano está formado por células, a su vez cada célula está compuesta por moléculas y cada molécula por átomos. Si fraccionamos cualquier átomo generamos energía. Los átomos en sí mismo se componen de iones que giran alrededor de los electrones, protones y neutrones. Todo eso lo sabe la física nuclear.

En última instancia el cuerpo físico se resume en distintos tipos y subtipos de energía, eso es interesantísimo. El mismo pensamiento humano es energía; del cerebro salen determinadas ondas que pueden ser registradas.

Ya sabemos que los científicos miden las ondas mentales con aparatos muy sensibles que las catalogan en microvoltios. Así pues en última instancia nuestro organismo se resume a distintos tipos y subtipos de energía. La llamada materia no es más que energía condensada.

El cuerpo físico se compone de los siguientes sistemas:

- Sistema Óseo
- Sistema Muscular
- Sistema Circulatorio o sanguíneo
- Sistema Endocrino
- Sistema Nervioso
- Sistema Respiratorio
- Sistema Digestivo
- Sistema Linfático
- Sistema Reproductor
- Sistema Inmunológico

El cuerpo físico pertenece a la tercera dimensión, está regido por 48 leyes universales. La salud, vitalidad, belleza, inteligencia, talentos, etc., del cuerpo físico son determinados por la ley de karma y darma; y estos capitales de vida son depositados en los 3 cerebros (intelectual, motriz y emocional).

Los cristianos primitivos le llaman: Primer cuerpo de pecado por su origen y por ser el vehículo de nuestras acciones en el mal y por el mal.

Debemos comprender que el cuerpo físico tridimensional existe para nosotros, no nosotros para el cuerpo, el cuerpo es nuestro para usarlo, no somos nosotros de él para que nos use. El cuerpo es un instrumento que debe ser refinado, mejorado, educado, modelado de tal modo y

hecho de tales constituyentes que sea en el plano físico el medio más adecuado para los fines superiores del hombre.

En un sentido, el cuerpo físico es una especie de escuela modelo o laboratorio de experimentación para enseñarnos a trabajar correctamente en los otros cuerpos superiores internos, conozcamos o no su existencia.

1-A. CUERPO ETÉRICO- CUERPO VITAL-LINGAM SARIRA:

El cuerpo físico tiene un fondo vital orgánico: La condensación bio-thermo-electromagnética. Cada átomo del cuerpo vital penetra dentro de cada átomo del cuerpo físico, y lo hace vibrar y centellear. Es realmente una especie de doble orgánico, si por ejemplo un brazo de ese doble vital se sale del brazo físico, sentimos que la mano se nos duerme, o el brazo se nos duerme, pero al volver ese brazo etérico a entrar dentro del brazo físico, al penetrar cada átomo del cuerpo vital dentro de cada átomo del cuerpo físico, se produce una vibración, la vibración esa que siente uno cuando se le duerme el brazo y quiere uno despertarlo; una especie de hormigueo, por así decirlo.

Pues bien, si se le sacara definitivamente el cuerpo vital a una persona y no se le volviese a traer moriría. Así que resulta interesante esto del cuerpo vital.

Sin embargo tal cuerpo no es más que la sección superior del cuerpo físico, es dijéramos la parte tetradimensional del cuerpo físico. Pertenece a la cuarta dimensión. Los vedantinos consideran al cuerpo físico y al cuerpo vital como un todo, como una unidad. Todo ser vivo posee este cuerpo etérico. (animales, plantas, minerales).

El cuerpo vital tiene más realidad que el cuerpo físico, pues es el mismo durante toda la vida, no cambia; mientras que el cuerpo físico renueva todas sus células cada siete años. Es de color azul-humo, azul-llama; de una pulgada de espesor, fuera del cuerpo físico en una persona sana y de menor intensidad en un enfermo. Se alimenta de sol, aire puro, agua, dormir a sus horas y un correcto respirar.

Se debilita con los vicios de alcohol, tabaco, trasnochadas, encierro, confinamiento y por las explosiones energéticas causadas por el ego; baja de intensidad inmediatamente después de comer y después de un acto sexual. Cuando el cuerpo vital se debilita, viene la enfermedad del cuerpo físico. Los torbellinos o remolinos energéticos del cuerpo vital coinciden con los clásicos puntos de la antigua acupuntura.

El cuerpo etérico es el puente que une el cuerpo astral con el cuerpo físico, por medio del cual se comunican las más sutiles energías y mandatos del hombre espiritual a los delicados centros nerviosos del cuerpo físico. Especialmente la función instintiva.

Otra de las funciones importantes del cuerpo etérico, es absorber prana, la fuerza vital que emana del sol o vitalidad y la distribuye al físico, de manera que está íntimamente relacionado con la salud física y contiene centros de fuerza propios, cada uno de los cuales tiene una función determinada. Así mismo recarga al cuerpo físico durante las horas de descanso, mientras duerme y en ausencia de los otros cuerpos internos.

Se divide verticalmente en dos hemisferios: Derecho-positivo e izquierdo-negativo. Se puede comprobar, colocándose de pie bajo el sol; extendiendo los dos brazos en cruz y con la palma de la mano derecha hacia arriba y la izquierda con la palma hacia abajo. Se notará que la derecha se calienta y la izquierda se enfría.

Así mismo, encontramos personas magnéticas y otras magnetizadoras. El magnetismo animal, como le llamó Franz Antón Mesmer, se comunica por los ojos, el soplo y las yemas de los dedos de las manos.

El cuerpo etérico está compuesto de cuatro éteres: Éter químico, éter de vida, éter luminoso y éter reflector. Cada uno tiene sus funciones particulares.

Las enfermedades que se originan en el cuerpo vital no duelen, no producen dolor, ejemplos: Diabetes, Colesterol alto, triglicéridos.

El asiento del cuerpo etérico está en el bazo del cuerpo físico; en el bazo los glóbulos blancos se transforman en glóbulos rojos.

CUERPO ASTRAL – KAMA RUPA-JUDAS-EIDOLON-CUERPO SIDERAL:

Este cuerpo tiene su propia anatomía y fisiología. Pertenece a la quinta dimensión, el mundo astral. Está regido únicamente por 24 leyes; siendo una de las más fuertes la ley de afinidad vibratoria. Dejando de estar gobernado por las leyes de gravedad, cohesión, tiempo, espacio, inercia, etc.

Se llama astral porque es una región luminosa que tiene luz propia, como los astros. Los colores son mucho más vividos, brillantes, luminosos, centellantes.

El cuerpo astral irradia el aura luminosa de colores centellantes que se extiende alrededor del cuerpo físico tanto como abarcan nuestros brazos abiertos en cruz y reflejan colores que corresponden a nuestros sentimientos, emociones, pasiones, virtudes, miedos, deseos, alegrías, tristezas, apegos, etc.

El cuerpo astral es el vehículo por medio del cual el hombre expresa sus emociones, sentimientos, deseos, pasiones, alegrías; además sirve como medio de transmisión entre el cerebro físico y la mente, la cual actúa en un vehículo superior. El astral está compuesto de materia mucho más fina y sutil que la física y vital. Su base en el cuerpo físico está en el sistema nervioso gran simpático y está muy relacionado con el plexo solar.

No todos los seres humanos son conscientes de la existencia del cuerpo astral y mucho menos son capaces de regularlo y actuar en él a plena conciencia. En la inmensa mayoría de las personas, el cuerpo astral es apenas una masa amorfa, deforme, vago y vaporoso debido a que sus movimientos y actividades no están todavía bajo el dominio del hombre real, o sea, del Real Ser Interior Profundo.

Durante el sueño del cuerpo físico, el hombre falto de desarrollo interior vive una existencia vaga y soñolienta y al despertar en su cuerpo físico recuerda muy poco o nada de su vida

durante el sueño. En cambio la vida del hombre con un cuerpo astral solar desarrollado, mientras el físico duerme y descansa, es activa, útil y a voluntad, el recuerdo de la cual se puede traer a la memoria del cerebro físico.

Cada noche que el cuerpo físico descansa nuestra alma envuelta en los cuerpos internos y el ego, (el 3% de esencia libre envuelta en el cuerpo astral, mental, causal y el ego) es arrojada hacia la quinta dimensión a un océano de luz astral, donde existen flotando recuerdos, deseos, premoniciones, imágenes del futuro, fragmentos del pasado y que forman nuestros sueños inconscientes, incoherentes y vagos. Nuestra psiquis atraerá, cada noche, imágenes y acciones afines a nuestro estado interior, en ese océano de luz astral.

Nuestros siete cuerpos permanecen unidos a través de cordón de plata o puente de antakarana, el cual está formado de materia astral, luminosa y de allí su nombre y como tal puede extenderse indefinidamente pues está más allá de la ley de cohesión.

Los cristianos primitivos le llaman Judas, porque es el cuerpo de deseos. Todo deseo que no podemos realizar en el mundo físico lo hacemos realidad con este cuerpo astral lunar. Dentro de la teogonía cristiana, este cuerpo de deseos siempre traicionará a nuestro Ser Interior Profundo, siempre lo venderá por 30 monedas de plata; es decir, traicionaremos constantemente nuestros anhelos y propósitos espirituales por cosas mundanales y triviales, por nuestras bajas pasiones, temores, ambiciones, etc.

Tal como tenemos este cuerpo astral lunar, es nuestro Judas interior particular que traiciona las posibilidades diarias de encarnar a nuestro Real Ser. Judas no es un personaje histórico solamente, es una partícula latente dentro de nosotros mismos que debe ser comprendida y decapitada. (Cada uno de nuestros yoes tiene su propio deseo).

Recordemos que el cuerpo físico no actúa sin motivación, sin la emoción o el sentimiento (afecto, curiosidad, miedo, ira, etc.).

La clara comprensión de la estructura y naturaleza del cuerpo astral y las posibilidades y limitaciones del mismo, es esencial, para comprender la vida a la que pasan los seres humanos al desencarnar físicamente.

Los diversos infiernos, cielos y purgatorios que estudian gran número de religiones, se puede comprender tan pronto como se conoce la naturaleza del cuerpo y del mundo astral. Las aves y los cuerpos astrales tienen innata tendencia a surcar el espacio en busca de la luz. (Léase Juan Salvador Gaviota, Bach).

El despertamiento de las facultades astrales revela un mundo nuevo; en cuanto el hombre es capaz de entender correctamente el significado de ese mundo nuevo, alcanza una perspectiva más amplia de su propia vida y de toda la naturaleza, y se da cuenta de las posibilidades casi ilimitadas latentes en su propia naturaleza.

Respecto al modo de mejorar al cuerpo astral, asunto que a todos nos interesa, debe tenerse en cuenta que el progreso de este cuerpo depende por una parte de la purificación y desarrollo de la mente. El cuerpo astral es particularmente sensible a las impresiones del

pensamiento, pues la materia astral responde más rápidamente que la física a todos los impulsos del mundo mental.

CUERPO MENTAL – IDEOPLASMA – PILATOS - COCHERO:

Dentro del astral está la mente y los principios anímicos y espirituales del hombre. La mente es un cuerpo sutil maravilloso que tiene su ultra-fisiología y ultra-patología en íntima relación con el sistema nervioso cerebro espinal y cerebro. El pensamiento es una función del cuerpo mental. El encéfalo está gobernado por la mente, pero la mente no está gobernada por el encéfalo. El ser humano puede pensar sin cerebro físico en forma independiente de la materia cerebral. Esto ya está demostrado en los laboratorios científicos donde se logró materializar a entidades desencarnadas.

El cuerpo mental se mueve en la sexta dimensión o mundo de la mente cósmica y está regido únicamente por 12 leyes. Es necesario comprender que a mayor número de leyes, mayor grado de mecanicidad, dolor, densidad y materialidad; a menos número de leyes menor grado de mecanicidad y dolor, más libertad.

Este cuerpo es de color amarillo y está envuelto en una sedosa envoltura que lo protege y lo mantiene en línea con el sistema nervioso cerebro-espinal. Esta envoltura es la armadura argentada del cuerpo mental, dicha armadura está recubierta toda de ciertos “conos truncados” llamados “módulos”, los cuales vienen a ser los sentidos del cuerpo mental.

El asiento del cuerpo mental es el cerebro físico. Las funciones del cuerpo mental son variadas, ej. pensar, idear, imaginar, memorizar, razonar, etc. y recibir el conocimiento del propio Ser Interno en forma directa, para no depender más de los sentidos, para poder experimentar la verdad, la Gran Realidad. El cerebro es un instrumento de la mente, pero no es la mente. Debemos distinguir entre cerebro y mente.

El cuerpo mental se representa, en su aspecto positivo, con un cáliz; y en un aspecto negativo y sin desarrollo este cuerpo se representa con un burrico, por ser obsesivo, testarudo y terco. Recordemos el pasaje bíblico del Maestro Jesús el Cristo entrando triunfante en domingo de ramos sentado sobre un burrico.

Cuando un hombre está pensando, cree firmemente que él en sí mismo y por sí mismo está pensando. Debemos darnos cuenta que los múltiples pensamientos que por nuestro entendimiento cruzan tienen su origen en los distintos yoes que llevamos dentro. Absurdo sería pues, identificarnos con tal o cual pensamiento negativo y perjudicial, creyéndolo propiedad particular. Obviamente este o aquel pensamiento negativo proviene de cualquier agregado psicológico que en un momento dado ha utilizado abusivamente nuestra mente. Realmente todavía no tenemos mente individual.

Cada pensamiento negativo tiene su origen en un pensador diferente. Recordemos que la mente es la guarida del deseo, del miedo y del ego. La meditación es la práctica clásica para purificar y sanar nuestro cuerpo mental.

CUERPO CAUSAL - CUERPO DE LA VOLUNTAD - CAIFAS:

El nombre es debido al hecho de que en el mismo residen las causas que se manifiestan como efectos en los cuerpos inferiores (cuerpo mental, astral, etérico y físico); puesto que las experiencias de vidas pasadas acumuladas en el cuerpo causal, son el origen de la actitud general que asumimos hacia la vida, así como las acciones que emprendemos. En sánscrito el cuerpo causal recibe el nombre de Karana Sharira.

El cuerpo causal es el receptáculo, el depósito en el cual todos los tesoros del hombre se almacenan para la eternidad y aumenta a medida que la naturaleza interior le va suministrando más y más de lo que es propio para su construcción y desarrollo.

El cuerpo causal es aquel en el cual se teje todo lo perdurable y en el que se depositan los gérmenes de todas las cualidades que se transmiten a la vida siguiente.

El cuerpo de la voluntad está regido por 6 leyes y se mueve dentro de la séptima dimensión o mundo causal. El mundo causal es el mundo de las causas arquetípicas de todo lo que existe, un mundo divino donde encontramos la raíz del universo físico con un tremendo realismo y una exactitud matemática, es la región de las causas, fuerzas, vectores, números de todos los fenómenos del mundo físico.

En breves palabras podemos decir que el cuerpo causal desempeña dos funciones:

Servir de vehículo al Real Ser interior profundo. El cuerpo causal es el aspecto-forma de la individualidad auténtica, del Hombre Real.

Servir de receptáculo o depósito para la síntesis de las experiencias del ser humano en sus varias existencias. En el cuerpo causal se entreteje todo cuanto puede perdurar, y en el mismo se conservan los gérmenes de cualidades que el ser humano llevará a la próxima incorporación. De manera que la manifestación interior del ser humano, es decir, la expresión del mismo en sus cuerpos mental, astral y físico, depende en último término del crecimiento y desenvolvimiento del cuerpo causal, de aquel “para el cual nunca suena la hora”.

No existe el ser humano real, hasta tanto el cuerpo causal viene a la existencia. Todo ser individual ha de tener necesariamente un cuerpo causal; en efecto, lo que constituye la individualidad es la posesión de un cuerpo causal.

La inmensa obra realizada durante largos evos antes del nacimiento del cuerpo causal, tiene por objeto y finalidad construir y desarrollar la materia de los planos físico, astral y mental inferior, hasta que lleguen a ser habitación adecuada para el espíritu divino que ha de ocuparlos como auténtico hombre.

En su principio el cuerpo causal, o aspecto-forma del hombre real, es una delicada película de la materia más sutil, apenas visible clarividentemente, que marca el principio de la vida individual separada, en el seno de la naturaleza. Esa delicada, casi incolora, película de la

materia más sutil es el cuerpo que perdurará durante toda la evolución humana: en él se irán ensartando las encarnaciones sucesivas.

Como hemos dicho, el cuerpo causal es el receptáculo de todo lo duradero, es decir, únicamente lo noble y armonioso y lo que esté de acuerdo con la ley del espíritu; pues todo pensamiento grande y noble, toda emoción pura y elevada, asciende y su esencia entra a formar parte de la sustancia del cuerpo causal. De manera que éste es un verdadero registro – el único registro verdadero–del crecimiento del hombre y de la etapa de evolución que éste haya alcanzado a través de la ley del eterno retorno.

El cuerpo mental, propiamente dicho, sirve de mente concreta; el cuerpo causal, similarmente, es el órgano del pensamiento abstracto y de la voluntad.

Mientras el cuerpo mental recoge y elabora, en el cuerpo causal está el acopio de experiencias, recogidas en todas nuestras vidas pasadas y cosechadas en muchos renacimientos. El cuerpo causal tiene la función discernidora, discriminadora, separadora y distribuidora de las cosas.

Los cuerpos inferiores mental, astral y físico, reciben y tratan con sensaciones, percepciones, la formación y elaboración de ideas; pero es función del cuerpo causal distribuirlas, discernir entre ellas, ocupándose de ideas puras, separadas de la presentación concreta de las mismas.

En el cuerpo causal tenemos, por tanto, lo abstracto, no lo concreto, la acción interior pura, ya no confundida por los sentidos, ni en manera alguna entorpecida por el mundo exterior. En él está pura inteligencia, clara visión, inteligencia no agitada por los sentidos, inteligencia tranquila, potente, serena.

En el cuerpo causal está también el poder creador de la meditación, las energías resultantes de la contemplación concentrada. Este es el cuerpo creador del hombre porque se mueve en el mundo de la divina ideación, la fuerza moldeadora, dirigente, que es el poder creador del cual todo proviene.

En el cuerpo causal es divino porque posee pensamiento positivo, que es kriya-shackti o poder de hacer cosas con la voluntad consciente. La energía emanante del Real Ser, actuando en el cuerpo causal, es la fuerza que domina y moldea todo lo externo a ella. Por otra parte, la energía procedente del Real Ser, actuando en el cuerpo astral, es deseo, la característica del cual es la de ser atraído por objetos externos y la dirección del mismo es regida desde afuera.

El Real Ser actuando en el cuerpo causal es Voluntad, que no acepta decisiones dirigidas desde afuera, sino aquellas iniciadas en el interior, moldeadas en imágenes internas por un proceso de reflexión discernidora y conciencia. De modo que la energía emanante está dirigida en el cuerpo causal desde adentro, mientras que en los cuerpos: mental, astral y físico es atraída desde afuera. Esta es la diferencia esencial entre Voluntad y Deseo. Además, la voluntad es esencialmente una cualidad del Real Ser y no de la personalidad o el ego. Aprendamos a distinguir entre voluntad y deseo concentrado.

Corrientemente en las gentes, el cuerpo causal no está plenamente activo. Es difícil describir cabalmente al cuerpo causal, por cuanto los sentidos correspondientes al mundo causal son del todo diferentes y superiores a los utilizados en la esfera física. Ante la vista del clarividente se presenta como un ovoide, que es en realidad la forma de todos los cuerpos internos que rodean al físico del hombre y se extiende a unas diez pulgadas desde la superficie del cuerpo físico.

En el caso del hombre primitivo, el cuerpo causal se parece a una burbuja y da la impresión de estar vacío. Es una mera película incolora, al parecer solo lo bastante consistente para mantenerse unido y constituir una entidad reencarnante, pero nada más. Aunque pleno de materia mental, no está activa, manteniéndose incolora y transparente. A medida que el hombre se desarrolla, esta materia entra gradualmente en actividad, gracias a vibraciones que le llegan de los cuerpos inferiores (mental, astral y físico). Esto se produce muy lentamente, por cuanto las actividades del ser humano en las primeras etapas de su evolución no son del carácter que puedan expresarse en materia tan refinada como la del cuerpo causal.

Pero, cuando el hombre ya es capaz de pensar en abstracto, o de sentir emociones altruistas, la materia de dicho cuerpo es incitada a responder. Las vibraciones así despertadas se manifiestan en el cuerpo causal en colores; de tal modo que, en vez de ser una burbuja transparente, se convierte gradualmente en una esfera llena de materia de los más bellos y delicados matices, en un objeto de belleza inconcebible.

Aunque en el curso de sus existencias el ser humano introduce en sus vehículos internos cualidades indeseables y del todo inadecuadas para su vida espiritual, tales como la irritabilidad, el orgullo, la codicia, la lujuria, etc., ninguna de éstas puede expresarse en el cuerpo causal; aquí solo encontramos las raíces mismas del ego.

Todos los diversos cuerpos del ser humano han de ser considerados como envolturas o vehículos que permiten al Real Ser actuar en alguna región determinada del universo. Del mismo modo que una persona utiliza un automóvil para viajar en la tierra, una embarcación en el mar y un avión en el aire, y siempre es la misma persona, así el Real Ser utiliza sus diversos cuerpos, cada uno con su fin correspondiente, pero siempre es él mismo, cualquiera que sea el cuerpo que utilice en un momento dado.

La voluntad consciente autentica es crear nuevas circunstancias, trascender la mecanicidad, superar la ley de recurrencia, romper la inconciencia de momento en momento, modificar reacciones automáticas y estereotipadas, esto es Hacer conscientemente. Es dejar de ser víctimas de las circunstancias. Ser dueño de sí mismo. Solo quién tiene encarnado al Real Ser puede Hacer realmente. Lo único que nosotros podemos hacer ahora, en nuestro estado actual, es tratar de vivir en recuerdo de sí de instante en instante para generar nuevas circunstancias, para trascender la ley de recurrencia y cambiar el futuro, aquí y ahora.

Todo “sucede”. La gente no puede “hacer” nada. Desde el tiempo en que nacemos hasta el tiempo en que desencarnamos suceden, suceden y suceden cosas, como cuando nos llueve, truena o relampaguea, y pensamos que estamos haciendo. Las cosas suceden por sí mismas. Este es nuestro estado natural en la vida. Esta es una de nuestras máximas ilusiones. Uno



solo puede hacer las cosas de la misma manera que las ha hecho siempre, mecánica e inconscientemente. Esto no es Hacer.

“Hacer” comienza muy a menudo con “no hacer”. Antes que puedan hacer algo que no pueden hacer, deberán de No Hacer muchas cosas que solían hacer antes. ¿Qué significa que no podemos hacer? ¿Cómo puedo entender esto? Tratando de hacer lo que nunca hicieron antes o haciendo las mismas cosas de otro modo diferente. Entonces verán si pueden hacer o no. No podemos hacer porque estamos dormidos ¿las personas dormidas cómo pueden hacer? Es necesario despertar. Cuando uno está despierto puede “Hacer”. Hacer es mágico. Sólo son posibles los actos nacidos de la voluntad consciente cuando nos hemos dado el lujo de despertar y de crear y desarrollar para nuestro uso particular un cuerpo causal.

La voluntad solar consciente sólo sabe hacer la voluntad del Padre, así en los cielos como en la tierra. “Padre mío, si es posible pasa de mi este cáliz, más no se haga mi voluntad sino la tuya”. El paño de la Verónica y el Divino Rostro con la cabeza coronada de espinas representa el cuerpo de la voluntad consciente, dentro del evangelio cristico.

El ser humano actual todavía no tiene cultivados ni desarrollados estos cuatro cuerpos internos, tenemos el germen, la posibilidad de crearlos plenamente, pero necesitamos trabajar en el nacer en los mundos superiores de consciencia. Poseer estos cuatro cuerpos es condición básica necesaria para convertirnos en Hombres auténticos, en todo el sentido de la palabra.

CURSO DE MEDITACION Y TRANSFORMACIÓN

EL CUARTO CAMINO

Primera cámara nivel A.

Hay tantos caminos que llevan a Dios, como almas hay en la tierra.

Cada uno tiene su propio camino.

Cada uno busca el camino con su mejor don.

OBJETIVO:

FORJAR AL HOMBRE EQUILIBRADO IDENTIFICANDO SUS CARACTERÍSTICAS

PARA SABER CÓMO ESTAR EN LA VIDA Y LOGRAR LO QUE SE ANHELA DE

ELLA.

En verdad, ningún ser humano tiene derecho a ser llamado un Hombre, en el pleno sentido de la palabra, hasta que sus cuatro cuerpos se hayan desarrollado totalmente. Por eso, el Hombre verdadero posee numerosas cualidades que el hombre ordinario no tiene. Todas las religiones, todas las antiguas enseñanzas aportan la idea para el desarrollo pleno de los cuerpos internos, y todas indican caminos que llevan a la adquisición y el desarrollo de la consciencia.

Hace miles de años, la gente llegó a la idea de que el ser humano puede cambiar, que puede adquirir algo que no obtuvo. Lo que podemos adquirir fue expresado de distintas maneras y encarado desde diferentes ángulos, pero la idea general fue siempre la misma: que el ser humano puede desarrollarse, que puede adquirir algo nuevo. De modo que se formaron tres caminos correspondientes a la división del hombre en Hombre N°.1, Hombre N°.2, y N°.3.

En este sentido algunas enseñanzas comparan al ser humano con una casa de cuatro habitaciones. El ser humano vive en la más pequeña y la más miserable, sin sospechar en lo más mínimo, hasta que se le indique, de la existencia de las otras tres, que están llenas de tesoros. Cuando oye hablar de ellas, comienza a buscar las llaves de estas habitaciones, especialmente de la cuarta, la más importante de todas. Y cuando un hombre ha encontrado el medio de penetrar en ella se convierte realmente en el amo de la casa porque es solamente entonces que la casa le pertenece plenamente y para siempre.

Para captar la esencia de esta enseñanza, es indispensable darse cuenta cabalmente de que los caminos son los únicos métodos capaces de asegurar el desarrollo de las posibilidades ocultas del hombre. Esto muestra además, cuan raro y difícil es un desarrollo de esta clase. El desarrollo de estas posibilidades no es una ley. Los caminos son estrictos y estrechos. Sin embargo, nada se puede alcanzar sin ellos.

Todos los caminos que conducen al desarrollo interior del ser humano pueden dividirse en tres categorías:

1. El camino del Faquir
2. El camino del Monje
3. El camino del Yogui

1. El Camino del Faquir es el de la lucha con el cuerpo físico, es el camino del trabajo sobre la primera habitación. Es largo, difícil e incierto. El Faquir se esfuerza en desarrollar la voluntad física, el poder sobre el cuerpo. Lo obtiene mediante terribles sufrimientos, torturando al cuerpo. Todo el camino del Faquir está hecho de ejercicios físicos increíblemente penosos. Se mantiene de pie, en la misma posición, sin movimiento alguno, durante horas, días, meses o años; o bien, sentado sobre una piedra desnuda bajo el sol, bajo la lluvia, bajo la nieve, mantiene los brazos extendidos o bien se tortura con fuego o con un hormiguero en el que pone sus piernas desnudas y así sucesivamente. Si no se enferma o muere, se desarrolla en él lo que puede llamarse la voluntad física y obtiene entonces la cuarta habitación es decir, la posibilidad de formar el cuarto cuerpo. Pero sus otras funciones emocionales, intelectuales permanecen sin desarrollar. Ha conquistado la voluntad, pero no tiene nada en que poder aplicarla, no puede hacer uso de ella para adquirir el conocimiento o perfeccionarse a sí mismo. Por lo general está demasiado viejo para iniciar un trabajo nuevo.

Pero ahí donde hay escuela de Faquires, también hay escuelas de Yoguis. Por lo general los Yoguis no pierden de vista a los Faquires y si un Faquir alcanza lo que anhelaba antes de ser demasiado viejo lo llevan a una de sus escuelas para curarlo; restablecen en él su poder de movimiento después de lo cual comienzan a enseñarle. Un Faquir tiene que volver a aprender a hablar y a caminar como si fuera un niño. Pero ahora tiene una voluntad que ha superado dificultades increíbles y está podrá ayudarlo a vencer dificultades que todavía lo esperan en la segunda parte de su camino en la que se tratara de desarrollar las funciones intelectuales y emocionales.

2. El segundo camino, el camino del Monje, es el camino de la fe, del sentimiento religioso y de los sacrificios. Un ser humano que no tuviera emociones religiosas muy fuertes y una imaginación religiosa muy intensa, no podría llegar a ser un monje en el verdadero sentido de la palabra. El camino del monje es también muy duro y muy largo, el monje pasa años y decenas de años luchando contra sí mismo; pero todo su trabajo está concentrado sobre la segunda habitación, sobre el segundo cuerpo, es decir, sobre los sentimientos. Sometiendo todas sus otras funciones a una sola emoción, la fe; desarrolla en sí mismo la unidad, la voluntad sobre las emociones, y por este camino alcanza la cuarta habitación. Pero su cuerpo físico y sus capacidades intelectuales pueden quedarse sin desarrollo. Para poder servirse de lo que él habrá obtenido habrá que cultivarse física e intelectualmente. Esto no se podrá realizar sino por medio de nuevos sacrificios, de nuevas austeridades, de nuevos renunciamientos. Un monje tiene que llegar a ser un Yogui y un Faquir. Son muy pocos los que llegan tan lejos, más escasos aun los que llegan a triunfar sobre todas las dificultades. La mayoría muere antes de haber alcanzado esto y no llega a ser monje sino en apariencia.

La palabra monje significa uno que vive solo, que huye de la gente. Pero lo que realmente te brinda la oportunidad de crecer es la relación, el amor lo que te estimula a crecer y la amistad lo que te confiere tu verdadero aroma. Es la vida, con todas sus aventuras y sus retos, lo que te ayuda a hacerte maduro e íntegro.

Los monjes se vuelven retrasados y estúpidos. No pueden por menos que volverse estúpidos, pues han sido arrancados del suelo fértil de la vida. Como máximo, son plantas de invernadero que si las sacas al exterior se marchitan y mueren. Son gente asustada que siempre está temblando por miedo al infierno y ávida del cielo. Y entre el cielo y el infierno se pierden todo lo que existe en el aquí y ahora.

3. El tercer Camino es el del Yogui. Es el camino del conocimiento, la consciencia, el camino del intelecto. El Yogui trabaja sobre la tercera habitación para llegar a penetrar en la cuarta por medio de los esfuerzos intelectuales. El Yogui llega a alcanzar la cuarta habitación al desarrollar su intelecto, pero su cuerpo y sus emociones quedan sin desarrollarse y, como el Faquir y el Monje, es incapaz de sacar partido de su victoria. Lo sabe todo pero no puede hacer nada. Para ser capaz de hacer debe conquistar el dominio sobre su cuerpo y sobre sus emociones, es decir, sobre la primera y la segunda habitación. Para lograr eso, le es necesario comenzar a trabajar de nuevo, y no obtendrá resultados sin esfuerzos prolongados. En este caso sin embargo, él tiene la ventaja de comprender su posición, de conocer lo que le falta, lo que debe hacer, y la dirección que debe seguir.

Los caminos también difieren mucho unos de otros con relación al maestro, o al guía espiritual.

En el camino del Faquir, un hombre no tiene maestro en el verdadero sentido de la palabra. En este caso, el maestro no enseña, simplemente sirve de ejemplo. El trabajo del discípulo se limita a imitar al maestro.

El hombre que sigue el camino del monje tiene un guía espiritual y parte de sus deberes consisten en tener una fe absoluta en él, en someterse por completo a su maestro, en la obediencia. Pero lo esencial en el camino del Monje es la fe en Dios, el amor a Dios, los esfuerzos ininterrumpidos para obedecer a Dios y servirlo, la mística, la piedad, la religiosidad, aunque en su comprensión de la idea de Dios y del servicio de Dios, pueda haber una gran parte de subjetividad y muchas contradicciones.

En el camino del Yogui no hay nada que hacer, y no se debe hacer nada sin un maestro. El hombre que emprende este camino al comienzo debe imitar a su maestro como el Faquir y creer en él como el Monje. Pero después, paulatinamente, llega a ser su propio maestro, aprende los métodos de su maestro y gradualmente se ejercita en aplicárselos a sí mismo.

Pero todos los caminos tanto el del Faquir como el del Monje y el del Yogui, tienen un punto en común. Todos comienzan por lo que es más difícil, un cambio total de vida, una renuncia a todo lo que es de este mundo. Un hombre que tiene un hogar, una familia, una ocupación, debe abandonarlos, debe renunciar a todos los placeres, apegos y deberes de la vida, y partir al desierto, entrar en un monasterio o en una escuela de Yoguis. Desde el

primer día, desde el primer paso en estos caminos, debe morir para el mundo, abandonarlo; solo así puede esperar obtener algo en uno de estos tres caminos.

En las condiciones ordinarias de la vida civilizada, un ser humano que busca el conocimiento trascendental, no tiene esperanza, porque él no tiene la menor posibilidad de encontrar a su alrededor algo que se asemeje a una escuela de Faquires, un monasterio o a una escuela de Yoguis. La situación sería realmente desesperada, si no existiese otra posibilidad, la de un cuarto camino.

EL CUARTO CAMINO no exige que uno se retire del mundo, no exige que uno abandone todo lo que hasta entonces había constituido su vida. Este camino comienza mucho más lejos que el del Yogui. Esto significa que es necesario estar preparado para entrar en el cuarto camino, y que esta preparación, que es de las más serias, debe ser adquirida en la vida ordinaria y aplicarse a muchos de sus aspectos diferentes. Además, el ser humano que quiere seguir el cuarto camino tiene que reunir en su vida condiciones favorables al trabajo, o por lo menos aquellas que no lo hagan imposible; porque es necesario convencerse de que tanto en la vida exterior como en la vida interior, ciertas condiciones pueden constituir barreras infranqueables para el cuarto camino. Añadamos además, que este camino, contrariamente al del Faquir, al del Monje y al del Yogui, no tiene una forma definida. Ante todo, tiene que ser hallado. Es la primera prueba. Y es difícil, porque el cuarto camino es mucho menos conocido que los otros tres caminos tradicionales.

Sin embargo, el comienzo del cuarto camino es más fácil que el comienzo de los caminos del Faquir, del Monje y del Yogui. Es posible seguir el cuarto camino y trabajar en él mientras uno continúa atendiendo a sus ocupaciones ordinarias, en las condiciones habituales de la vida, sin cortar las relaciones que uno tiene con la gente, sin abandonar nada. Este camino no exige el renunciamiento. Por el contrario, las condiciones de vida en las que un hombre se encuentra cuando emprende el trabajo son las mejores posibles para él, por lo menos al comienzo, porque ellas le son naturales. La vida de un hombre y sus condiciones corresponden a lo que él es. La vida las ha creado a su medida; por consiguiente, otras condiciones serían artificiales, y en este caso el trabajo no podría tocar inmediatamente todas las partes de su ser.

De esta manera, el cuarto camino alcanza simultáneamente todas las partes del ser humano. Es un trabajo inmediato sobre las tres habitaciones a la vez. El cuarto camino difiere de los otros en que exige a los hombres ante todo la comprensión, el entendimiento pleno, la iniciativa. El hombre no debe hacer nada sin comprender salvo a título de experimento, bajo el control y la dirección de su maestro. Cuanto más comprenda un hombre lo que hace, tanto más valor tendrán los resultados de sus esfuerzos. **Entender a fondo es un principio fundamental del cuarto camino.** Los resultados obtenidos en el trabajo son proporcionales a la consciencia que uno tiene de ese trabajo. No se requiere fe (creencias) en este camino, por el contrario, la fe, de cualquier naturaleza que sea, es aquí un obstáculo.

En el cuarto camino, un hombre tiene que asegurarse por sí mismo de la verdad de lo que se le dice, por experiencia mística directa, por vivencia, y en tanto que no haya adquirido esta certeza, no debe hacer nada. La iniciativa es fundamental para trabajar intensamente sobre sí mismo y despertar en su intimidad y alcanzar la iluminación.

El método del cuarto camino es el siguiente: Si uno comienza un trabajo sobre una habitación, debe emprender simultáneamente un trabajo correspondiente sobre las otras dos. En otros términos, mientras uno trabaja sobre el cuerpo físico, hay que trabajar simultáneamente sobre el pensamiento y sobre las emociones y así sucesivamente. Lo que permite lograrlo es que en el cuarto camino es posible hacer uso de un cierto saber,

inaccesible a los otros caminos. Además, en el cuarto camino es posible individualizar el trabajo de cada uno es decir, cada uno hace solo lo que le es necesario y nada de lo que no tiene utilidad para él.

A veces se llama al cuarto camino el camino del hombre ladino, o el sendero del hogar doméstico. El hombre ladino conoce un secreto que no conocen ni el Faquir, ni el Monje, ni el Yogui.

Entre los cuatro, el Faquir es el que actúa de la manera más tosca; sabe muy poco y comprende muy poco. El monje sabe un poco mejor lo que quiere; lo guía su sentimiento religioso, su tradición religiosa, un deseo de realización espiritual, de salvación; tiene fe en su guía espiritual que le dice lo que debe hacer, y cree que sus esfuerzos y sacrificios complacen a Dios. El Yogui sabe mucho más. Sabe lo que quiere, sabe por qué lo quiere y sabe cómo lo puede alcanzar.

Recordemos que todos los caminos nos llevan al desarrollo interior, el problema no es cuál es el mejor, sino cual es el que podemos seguir, en el que podemos trabajar en este presente. Necesitamos descubrir qué camino es el mejor para nosotros de acuerdo a nuestra naturaleza. Todos los caminos han producido grandes seres. Lo que es similar en todos los caminos es la posibilidad de cambiar el nivel de ser.

En el cuarto camino hay condiciones y practicas especiales que no existen en los otros. Así una de las condiciones para el ascenso de la escalera en el cuarto camino es que un hombre no puede alcanzar el peldaño siguiente antes de poner a alguien en su propio peldaño. Este, a su vez, tiene que poner a un tercero en su lugar si es que él mismo quiere subir un peldaño. Entonces, cuanto más asciende un hombre, más se encuentra bajo la dependencia de los que lo siguen. Si ellos se detienen, él también se detiene.

Si solo existiesen los tres primeros caminos tradicionales, no habría nada para nosotros, pues estamos demasiado sobre-educados para estos caminos.

En el cuarto camino todo el trabajo es interior. En muchos aspectos, este camino demuestra ser más difícil que los otros, pues no hay nada más difícil que cambiarse internamente sin cambiar externamente. Todos los lados que pueden desarrollarse, se desarrollan al mismo tiempo, y esto lo torna diferente de los otros caminos en los que, primero, usted desarrolla



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

un lado, y luego, retrocede y desarrolla otro, luego retrocede otra vez y desarrolla un tercer lado. En el Cuarto Camino los 5 centros (intelectual, motor, emocional, instintivo y sexual), en total, deben estar más o menos vivos, en la superficie, abiertos para recibir las impresiones, de otro modo es necesario un largo trabajo preliminar para abrirlos antes que uno pueda empezar. En el camino religioso la gente debe obedecer. En este Cuarto Camino, la gente debe tener mentes más amplias, debe entender y poseer bastante iniciativa para el trabajo sobre sí mismo. Aquí, los resultados son proporcionales al entendimiento y comprensión. En el cuarto camino se aprovechan todas las circunstancias de la vida común y corriente y también todas las relaciones personales para el despertar de la consciencia, la cristalización de virtudes y poderes y la encarnación de nuestro Ser interior profundo.

El Cuarto Camino es el más difícil de todos, porque es preciso practicarlo en medio del trajín de la vida diaria. Debe relacionarse siempre con las circunstancias variables de la

vida y nunca llega a ser fijo y habitual. Este Camino está en la vida y la gente debe tener suficiente fortaleza para mantenerlo en su voluntad y en su comprensión porque no tiene ni templos, ni iglesias, ni rituales públicos, sino solo reglas. Un hombre que sigue el Cuarto Camino debe llegar a ser el Hombre N°.4, es decir, un Hombre que ha desarrollado sus 5 centros y que está despertando, para luego continuar en otros niveles de cristalizaciones espirituales, el Hombre Equilibrado (Hombre N°.5, Hombre N°.6 y Hombre N°.7).

Investigue usted ejemplos de grandes seres de cada uno de los cuatro caminos.

Enumere las Prácticas clásicas que corresponden a cada camino.

El Ayuno..... camino del Fakir
La Oración.....camino del monje
La Concentración.....camino del Yogui
La Meditación.....camino del Yogui
Mantram.....camino de Yogui
Tantrismo.....cuarto camino
Respiración consciente...camino del Fakir.

CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

PRANAYAMA

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PARA LOGRAR VITALIDAD Y SALUD INTEGRAL.

INTRODUCCIÓN:

Todos conocemos que el ser humano puede vivir unos días sin ingerir alimentos; sin líquidos unas cuantas horas, pero sin aire contados minutos, el primer órgano en lesionarse es el cerebro y con daños irreversibles. En la cultura oriental, se conocen tratados completos para tratamientos de un sinnúmero de enfermedades con técnicas respiratorias exclusivamente. Sus efectos salutíferos y sedantes nos otorgan vitalidad, salud y serenidad oportunamente, en razón de ello, vale la pena proponerse Experimentar técnicas de respiración consciente a través de prácticas específicas para lograr vitalidad y salud integral.

La palabra pranayama es de origen sanscrito. Hace alusión a la asimilación consciente y deliberada del prana.

Recordemos que la respiración profunda y consciente une el cuerpo con el alma.

EJERCICIO DEL PRANAYAMA

Primero. Posición: Puede ser de pie, hincado o sentado, se necesita la columna vertebral erguida. Siéntese el devoto en una silla con el rostro hacia el Oriente.

Segundo. Haga mucha Oración, rogándole a la Divina Madre que le despierte la consciencia.

Tercero. El pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical. No se debe doblar el cuerpo a los lados, ni hacia adelante, o hacia atrás. Las palmas de las manos deben descansar sobre las piernas en forma muy natural.

Cuarto. La mente del devoto debe estar dirigida hacia adentro, hacia la Divina Madre, amándola y adorándola.

Quinto. Cierre los ojos para que las cosas del mundo físico no lo distraigan.

Sexto. Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar vocalizando mentalmente el mantram Tom, a tiempo que respira o inhala muy lentamente el aire por la fosa izquierda.

Séptimo. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Retenga el aliento. Envíe el Prana a la columna para despertar, y pronuncie mentalmente el Mantram Sa... Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar.

Octavo. Exhale ahora lentamente por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram Ham...

Noveno. Mantenga el vacío por unos instantes de acuerdo a su capacidad pulmonar.

Décimo. Inhale lentamente la vida, el Prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram Tom.

Once. Clausure ahora la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram Ra. Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. Envíe el Prana a la columna vertebral para despertar.

Doce. Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica Ham.

Trece. Mantenga el vacío por unos instantes de acuerdo a su capacidad pulmonar.

Catorce. Esto constituye un Pranayama completo.

Quince. Siete Pranayamas seguidos deben realizarse al amanecer y al anochecer.

Dieciséis. El devoto se levantará de su silla y arrodillará en tierra.

Diecisiete. Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares.

Dieciocho. Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia Oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo Egipcio.

Diecinueve. Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram Ra, de los Egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram R, así: Rrrrrrrr Aaaaaaaa. Vocalícese siete veces consecutivas.

Estos son los puntos del Pranayama Egipcio. El mantram Ra, tiene el poder de hacer vibrar la columna vertebral para despertarnos.

Los mantrams del Pranayama son Tom-Sa-Ham, Tom-Ra-Ham.

Con el Pranayama se despierta. Con el Pranayama se disipan las tenebrosas regiones de las tinieblas y la inercia. Con el Pranayama disipamos la pereza y la torpeza.

El Prana se relaciona con la mente. La mente es el vehículo de la voluntad. La Voluntad debe obedecer a la Gran Alma del mundo.

Todos los vehículos internos deben ser controlados con el Pranayama. Prana es la Vida.

La habitación destinada a la práctica del Pranayama no debe ser húmeda, ni tampoco mal ventilada, o sucia. Debe ser una habitación limpia, pura, aseada. También se debe practicar el Pranayama en el campo, en la montaña, a orillas del mar, etc...En el caso de la mujer se hace a la inversa.

El discípulo puede practicar diez minutos diarios de Pranayama.

El discípulo puede inhalar y exhalar lentamente con la Mente bien concentrada en su práctica de Pranayama.

Antes de empezar la práctica, el discípulo debe orar a su Intimo meditando profundamente en El.

Los ejercicios de Pranayama se pueden hacer en nuestra misma casa, sin tanta complicación y sin necesidad de abandonar el cumplimiento de nuestros deberes con la familia, con la sociedad, con la humanidad.

Beneficios. Entre los beneficios del pranayama tenemos: Mejora el timbre de voz, ayuda a mantener más saludables las vías respiratorias, nos cargamos de energías pranicas, calma la agitación mental, nos produce una sensación de paz y armonía, nos interioriza, relaja y nos prepara para entrar a la meditación.

CONCLUSIÓN: EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PROPORCIONA VITALIDAD, PLENITUD, GOZO Y SALUD INTEGRAL.

EVALUACIÓN:

Complete:

1.-Es posible lograr vitalidad y salud integral incluyendo en nuestra vida técnicas de respiración.....

2.-Explique detalladamente una técnica para realizar este tipo de respiración.

TAREA:

Cada día, toda vez que se encuentre transportándose en un vehículo hacia algún lugar, ponga la concentración mental en realizar la técnica respiratoria señalada. Descubra los resultados que obtiene, al final del día identifique los efectos que encontró y escríbalo en su cuaderno. También escriba las veces que se le olvidó hacer la práctica e identifique qué hechos motivaron este olvido.

CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

PRACTICA DE RESPIRACION CONCIENTE HAM SAH

Primera Cámara nivel A.

OBJETIVO:

EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PARA LOGRAR VITALIDAD Y SALUD INTEGRAL.

Comprendamos la necesidad de la experiencia directa de lo real. Es necesario que los aspirantes a la iniciación se entrenen diariamente en meditación, solamente es posible llegar a la experiencia de la Verdad a través de las técnicas de la meditación, sólo en ausencia de la mente podemos nosotros vivenciar lo real, y cuando realmente lo experimentamos, venimos a sentir en nosotros un elemento que transforma radicalmente.

No hay duda mis caros estudiantes que la disolución del ego suele ser un trabajo arduo, por eso es que la experiencia de lo real, en ausencia del ego, en ausencia de la mente es muy necesario, porque al vivenciar la verdad nos permite luchar con más ventaja contra el ego. Desafortunadamente la mente vive en incesante parloteo, no está quieta un sólo instante.

La mente está dividida incesantemente en el batallar de las antítesis, la lucha de los opuestos; una mente así dividida no puede experimentar la verdad. Jesús el Cristo dijo: “Conoced la Verdad y ella os hará libres”.

Cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio, adviene lo nuevo. Si queremos la experiencia de la verdad, necesitamos aprender a formar el vacío iluminador en nosotros mismos; claro que la gente no ha llegado a formar el vacío absoluto, obviamente, se necesita para ello de una bomba de succión la cual tenemos afortunadamente, y es todo nuestro sistema respiratorio con los canales extraordinarios de Idá y Pingalá, a lo largo de los cuales el prana asciende.

Necesitamos también de un dínamo y lo tenemos: la voluntad; necesitamos de un aparato generador de energía y está establecido en nuestro organismo: nuestros órganos creadores. Tenemos que aprender a manejar esos instrumentos si es que queremos de verdad experimentar lo real, el vacío iluminador.

Necesitamos escaparnos del ego, pasar más allá del cuerpo físico, de los afectos y de la mente durante la meditación, necesitamos que la mente quede quieta por dentro, por fuera y en el centro. Cuando la mente esta quieta por dentro, por fuera y en el centro, adviene el Todo, es decir, lo Real. Si conseguimos formar el vacío iluminador en nosotros es obvio que llegaremos a experimentar la autentica paz interior y la libertad. La experiencia mística de lo real suele ser un acontecimiento trascendental, ésta muchas veces causa terror, al saber

que tan sólo somos gotas del gran océano; y experimentar cuando la gota se pierde en el océano y el océano en la gota.

La conciencia entonces se diluye, se desprende en forma tan extraordinaria que llegamos a sentirnos convertidos en árboles, en montañas, en aves, en mundos, en estrellas que viajan a través del espacio infinito. Ah!, entonces viene el terror, nos decimos a sí mismos: ¡Y yo qué?, ¿Era o existí?, ¿Voy hacia la inspiración?, el terror por la muerte se vuelve insoportable; se pierde la forma; casi no tiene valor el mundo y sus vanidades. Comprenderá que más allá de toda aspiración tenemos un centro de gravedad cósmico y es el Sagrado Sol Absoluto.

Ningún terror podrá hacer suspender el éxtasis, meditaremos y con plena conciencia cósmica conseguiremos experimentar la verdad; allí comprenderemos las leyes de la naturaleza tal cual son; en este mundo solamente conocemos la mecánica de los fenómenos, la sucesión de causa y efecto; pero en las regiones superiores de la naturaleza conoceremos las leyes del universo en sí mismas. Cuando uno ha experimentado la verdad, siente

uno un impulso interior formidable, que le permite luchar ventajosamente contra el yo, contra el ego, sin soltarlo, por eso precisamente, ahora nos toca a todos nosotros saber formar el vacío iluminador, se hace urgente usar el aparato generador, la bomba de succión y el dínamo que está en la voluntad.

Incuestionablemente, el aparato generador produce energía que asciende por los canales espinales hasta el cerebro; debemos aprovechar la energía sexual en el samadí; formar el vacío iluminador es muy importante y se puede.

Todos nos ponemos en cómoda posición, con la columna vertebral erguida, en posición vertical, inhalamos, y al inhalar pronunciar el mantram, imaginamos que la energía sube desde nuestros órganos creadores hasta el cerebro. Se inhala con el mantram HAM y se exhala con el mantram SAH. Los mantram de la meditación son HAM – SAH. HAM para inhalar, SAH para exhalar, repito. Al inhalar, el mantram puede vocalizarse con la mente, HAM; pero al exhalar, se articula con la laringe creadora: SAH, la mente en ese instante debe estar completamente quieta, repito, por dentro y por fuera.

La inhalación cada vez se hace más profunda y la exhalación cada vez más corta. Hoy vamos a practicar aquí con el fin de que conozcan la técnica, pero ustedes deben continuar con esa misma práctica en sus casas, diariamente, incesantemente, hasta que se logre un día tener la experiencia del vacío iluminador, hasta que se logre un día vivenciar la verdad, lo real.

Bien, todos bien sentados, con recuerdo de sí, con la atención en sí mismos, ojos cerrados, inhalarán muy despacio por las fosas nasales, pronunciando mentalmente el mantram HAM; exhalarán corto y seco con el mantram SAH. InhalenHAM....largo, suave, profundo, una respiración diafragmática. Exhalen.....SAH...por la boca, corto, fuerte.

Continúen indiferentemente, rítmicamente, sin pensar en nada, con los ojos cerrados, solo poniéndose atención, sintiendo conscientemente sus respiraciones. La inhalación cada vez



ESCUELA GNÓSTICA
DE EDUCACIÓN CONTINUA

más lenta y profunda, la exhalación cada vez más corta y rápida. El cuerpo bien relajado y adormeciéndose sin pensar en nada. ¡Sienta que respira no piense!

Desde afuera hacia adentro, en forma sencilla, con la inhalación cada vez más profunda, las fuerzas van fluyendo; las fuerzas sexuales desde afuera hacia adentro; mientras más honda y profunda sea la inhalación, más profunda es también, más a fondo, es el avance de las energías sexuales hacia adentro y hacia arriba. La exhalación por tal motivo, se va haciendo más breve, se va haciendo cada vez más corta. Se oxigena completamente el cerebro, se calma la agitación mental, dejamos de pensar y solo nos sentimos, nos percibimos, nos hacemos conscientes de toda nuestra naturaleza interna y externa.

CURSO DE MEDITACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

LA MEDITACION DEL SILENCIO

INTRODUCCIÓN:

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 tú 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 expectativa, 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 abierto, no podrán recibir ningún suceso vital, vigoroso, infinito. Ni él podrá ser tu invitado ni tú 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 consciente eres de tus conocimientos más sólidamente te encierras 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 dárseles 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, el 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 mas 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, ¿Cómo 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 te 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 está 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, las metas 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. Si, 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 entrar en contacto y fundirte con 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.

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. La identificación con tus tareas diarias.

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, solo con lo que auténticamente eres.

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!