

CURSO DE MEDITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

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 respiración ha sido utilizada por diferentes tradiciones, psiquiatras, psicoterapeutas e investigadores de la psique humana como herramienta catalizadora de procesos internos conducentes al despertar de la consciencia y a la transformación interior.

DESARROLLO:

La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en los seres humanos como en el reino animal y vegetal.

El término respiración significa intercambio gaseoso entre un organismo y el medio ambiente. Este intercambio consiste en la absorción y la fijación de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico.

La nutrición es una función fundamental en el proceso vital por ello es importante el aire que respiramos y cómo respiramos; lo que ingerimos y cómo nos vestimos, para que nuestra piel pueda respirar.

El aire de la atmósfera además de contener oxígeno, nitrógeno, etc. contiene Prana, fuerzas solares, lunares y las radiaciones de los planetas de nuestro sistema solar que alimentan al cuerpo etérico y al cuerpo astral. El aire puro que respiramos en los bosques contiene todos estos elementos.



Prana, tomada esta palabra del sanscrito, se traduciría por energía primordial, cósmica y absoluta. Es movimiento, vibración, luz, calor, electricidad, magnetismo, etc. todo en su forma primordial. Prana es la vida. La suma total de las energías manifestadas en el universo. Representa la fuerza moldeante del universo. Es lo que se llama el “Soplo de Dios”, aquello que provoca en los organismos las manifestaciones vitales.

En la mecánica de la respiración tenemos como alimento el aire que nutre y proporciona al organismo las vitales energías químicas, solares, eléctricas, etc, que éste tanto necesita. Al mismo tiempo el aire oxida los productos desgastados y favorece su combustión y eliminación, es decir realiza un proceso de nutrir y purificar la sangre.

Si logramos voluntariamente controlar nuestra respiración tornándola lenta y profunda nos inducimos indudablemente a un estado de tranquilidad emocional y mental. Cada vez que uno respira absorbe también Prana y se distribuye por los cuerpos.

La respiración consciente se realiza en cuatro etapas:

1. Inspiración o inhalación
2. Retención
3. Exhalación y
4. Vacío

Según la región más activa la respiración se puede clasificar en:

1 Clavicular, alta o superior: Es la respiración que se realiza con la parte alta de los pulmones. No permite la entrada de gran cantidad de oxígeno.

2. Costal o media: Es la respiración que se realiza con la parte media de los pulmones, lo que permite un mayor ingreso de aire que la anterior y se combina con la respiración alta o baja.

3. Abdominal, baja o diafragmática: Es la respiración que emplea la región baja de los pulmones, permite mayor ingreso de aire que las anteriores. Este tipo de respiración es la que comúnmente se emplea cuando se está descansando. Cuando se practica esta respiración el diafragma, que separa el tórax del abdomen, baja arrastrando consigo la base del pulmón, lo que permite aumentar el volumen interno de este y luego ocurre lo contrario. La vida sedentaria hace que con el correr de los años este tipo de respiración se vaya atrofiando gradualmente y finalmente solo se emplee la respiración superior.

4. Completa o integral: Es la respiración que combina la abdominal, costal y clavicular. Pone en funcionamiento todos los músculos, cartílagos y articulaciones del aparato respiratorio, y permite a los pulmones alcanzar su máxima elasticidad. Beneficia la circulación de la sangre, la digestión, el sistema endocrino y la eliminación de toxinas.

La práctica de ejercicios respiratorios posee una acción sedante sobre el sistema nervioso, relaja toda nuestra naturaleza emocional y mental; debe ser practicado por personas tensas, con



preocupaciones o hiperactivas. Desarrolla la atención consciente y nos permite mantenernos alertas, vigilantes y presentes en el aquí y ahora.

Mediante el gobierno de la respiración, es posible administrar eficientemente todos los movimientos del cuerpo, las diferentes corrientes nerviosas que circulan a través del organismo, reacciones mecánicas, estados emocionales negativos, falta de concentración y vitalidad. Con la respiración consciente se puede controlar y desarrollar, fácil y rápidamente, cuerpo, mente y conciencia. Armonizar conscientemente la vida individual con la vida cósmica. La respiración profunda es la clave para detener la charla interior, los pensamientos negativos y mecánicos, ansiedades y nos ayuda a mantenernos más conscientes de momento en momento.

El aliento es igual a la polea principal de una máquina. Así como se detienen las poleas auxiliares cuando el maquinista detiene la principal. Así el practicante relaja y armoniza sus órganos, mente y emociones cuando respira conscientemente. Por tanto, si se puede detener la polea principal será fácil detener las auxiliares.

El aliento dirigido por atención y bajo el control de la voluntad, es una fuerza vitalizante y regeneradora que se puede usar conscientemente para el desarrollo propio, para la curación de múltiples enfermedades del organismo y para muchos propósitos útiles. Todo esto se halla dentro de nuestras posibilidades, fácilmente, y en cualquier momento de nuestra vida. Cada respiración puede ser fuente de alegría y paz interior. Podemos respirar, sonreír y respirar profundamente.

La respiración consciente une el cuerpo con el alma.

En una situación conflictiva o estresante, respirar profundo, contar hasta 10 y luego dar la respuesta a la persona y/o circunstancia provocativa. Detener la propia mecanicidad obra milagros en las relaciones humanas, permite la reflexión y respuestas más acertadas y serenas.

Existen varias técnicas respiratorias que se pueden usar para que la vida se vuelva más vívida y gozosa. El primer ejercicio es muy simple. Cuando se inhala, decir para sí: “Al inhalar, soy consciente de que inhalo”. Y al exhalar, decir “Al exhalar, soy consciente de que exhalo”. Sólo eso. Uno reconoce su inhalación como una inspiración y a su exhalación como espiración. Ni siquiera es necesario recitar toda la frase; es posible usar sólo dos palabras: “Adentro”, y “afuera”. Esta técnica puede ayudarnos a concentrarnos en la respiración. Al practicarla, nuestra respiración se volverá suave y apacible, y nuestro cuerpo y nuestra mente también se volverán suaves y apacibles. En tan sólo unos pocos minutos uno puede percibir el fruto de la meditación.

Aquí hay otro ejercicio simple de probar: Recite estas cuatro líneas en silencio al inspirar y al exhalar.

Al inhalar, aquieto mi cuerpo.

Al exhalar, sonrío.

Habitar el momento presente

es hacerlo un momento maravilloso.

“Al inhalar, aquieto mi cuerpo”.

Recitar esta línea es como tomar un vaso de limonada fría en un día de calor: uno puede sentir cómo lo invade la frescura.

Cuando inspiro y recito esta línea realmente siento cómo mi respiración aquieta mi cuerpo y mi mente.

“Al exhalar, sonrío” ¿Sabía que una sonrisa es capaz de relajar cientos de músculos faciales? Llevar una sonrisa en la cara es un signo de que uno es amo de sí mismo.

“Habitar el momento presente”. Aquí sentado, no pienso en otra cosa. Estoy sentado aquí, y sé exactamente dónde estoy. Es un placer sentarse, cómodo y tranquilo, volver a la propia respiración, a la propia sonrisa, a nuestra verdadera naturaleza. Nuestra cita con la vida es en este momento. Si no tenemos paz y alegría ahora mismo, ¿Cuándo vamos a tener paz y alegría? ¿Mañana? ¿Pasado mañana? ¿Qué es lo que nos impide ser felices en este instante? Al seguir la respiración, podemos decir “Aquietarse. Sonreír. Momento presente. Momento maravilloso”.

Al parecer, el ser humano ha caído a un nivel tal que ya no puede ni siquiera respirar apropiadamente.

La respiración es una de las cosas a las que hay que prestar atención, ya que es una de las cosas más importantes. Si no respiras plenamente no puedes vivir plenamente. Entonces, en casi todo estarás reteniendo algo, incluso en el amor. Incluso al hablar estarás reteniendo. No comunicarás completamente, siempre habrá algo incompleto.

Cuando la respiración es perfecta todo lo demás se alinea. La respiración es vida. Pero la gente lo ignora, no se preocupa en absoluto de ella, nadie le presta ninguna atención. Y todo cambio que vaya a ocurrir, ocurrirá a través del cambio en tu respiración. Si has estado respirando mal durante muchos años, con una respiración superficial, entonces tu musculatura se ha anquilosado; entonces ya no es sólo una cuestión de voluntad. Es como cuando alguien no se ha movido durante años: las piernas se van muriendo, los músculos se contraen, la sangre ya no fluye. De repente, un día hay una hermosa puesta de sol y la persona decide dar un largo paseo, pero no puede moverse; no le será posible hacerlo con sólo pensarlo. Ahora tendrá que realizar un gran esfuerzo para traer nuevamente a la vida esas piernas moribundas.

El conducto respiratorio tiene cierta musculatura en torno suyo, y si has estado respirando mal, y casi todo el mundo lo hace, entonces la musculatura se anquilosa. Ahora harán falta muchos años para que puedas cambiarlo con tu propio esfuerzo y será un tiempo desperdiciado innecesariamente. Mediante el masaje profundo, particularmente mediante el rolfing, esos músculos se relajan y puedes comenzar de nuevo. Pero después del rolfing, cuando hayas empezado a respirar bien, no caigas otra vez en el viejo hábito.

Todo el mundo respira mal porque la sociedad en su conjunto está basada en condiciones, nociones y actitudes completamente erróneas. Por ejemplo: un niño pequeño está lloroso y la madre le dice que no llore. ¿Qué hará el niño? -porque el llanto acude y la madre le dice que no llore- comienza a retener su respiración porque esa es la única manera de detenerlo. Si retienes la respiración todo se detiene: el llanto, las lágrimas, todo. Con el tiempo eso se convierte en algo fijo: no te enfades, no llores, no digas, no hagas esto, no hagas aquello.



El niño aprende que si respira superficialmente entonces conserva el control. Si respira perfectamente y totalmente como respira cualquier recién nacido, entonces se vuelve salvaje. Así que se mutila a sí mismo. Todos los niños y niñas comienzan a jugar con los órganos genitales porque obtienen una sensación agradable. La criatura es completamente ignorante de los tabús y absurdos sociales, pero si la madre o el padre o alguien te ven jugando con tus genitales inmediatamente te dicen que pares. Y hay tal condena en sus ojos que te impacta y temes respirar profundamente, porque la respiración profunda masajea tus órganos genitales desde dentro. Eso resulta problemático, así que no respiras profundamente; sólo respiras superficialmente y así te desconectas de tus órganos genitales.

Todas las culturas que son represivas con el sexo están obligadas a ser culturas dotadas de una respiración superficial. Sólo los pueblos primitivos que no adoptan ninguna actitud represiva con respecto al sexo respiran perfectamente. Su respiración es hermosa, es completa y total. Su respiración es como la de los animales, su respiración es como la de los bebés.

La respiración cambia continuamente con las emociones. Cuando estás enfadado tu respiración es arrítmica, asimétrica. Cuando estás lleno de pasión sexual tu respiración es casi como la de un demente. Cuando estás tranquilo y en calma, lleno de júbilo, tu respiración tiene una cualidad musical, tu respiración es casi una canción. Cuando en medio de la existencia te sientes en casa, cuando no tienes deseos y te sientes satisfecho, de repente tu respiración cesa casi por completo. Cuando estás en un estado reverencial, de asombro, la respiración se detiene por un instante. Y esos son los más grandes momentos de la vida, porque sólo en esos momentos en los que la respiración casi se detiene estás en completa sintonía con la existencia: tú estás en Dios y Dios está en ti.

Tienes que experimentar la respiración con mayor y mayor profundidad, escudriñarla, observarla, vigilarla, analizarla. Observa cómo cambia tu respiración cuando cambian tus emociones; y viceversa: cómo tus emociones cambian con tu respiración. Por ejemplo: cuando tengas miedo, observa el cambio en tu respiración. Y entonces, un día, prueba a respirar adoptando el mismo patrón que te surgía cuando tenías miedo. Y te sorprenderás al ver que si cambias tu respiración a una exactamente igual a la que te salía cuando tenías miedo, aparecerá el miedo en ti, inmediatamente. Observa tu respiración cuando estás profundamente enamorado de alguien; mientras tomas a tu amado o amada de la mano o cuando estáis abrazados, observa tu respiración. Y entonces, un día que estés sencillamente sentado bajo un árbol, obsérvate nuevamente respirando de la misma manera. Sigue ese patrón, desemboca nuevamente en la misma gestalt. Respira igual que si estuvieras abrazando a tu amado y te sorprenderás. De nuevo brotará un gran amor en ti. Ambas cosas van juntas. De aquí que en el yoga, el tantra, el tao, en todos los grandes sistemas y ciencias de la consciencia humana y de la expansión de la consciencia humana- uno de los fenómenos clave sea la respiración. Todos ellos han trabajado con la respiración.

Todo el sistema de meditación de Buda depende de una cierta cualidad de la respiración. Él dice: **«Simplemente observa tu respiración, sin cambiarla. Sin cambiarla de ninguna manera, simplemente obsérvala»**. Te sorprenderás: tan pronto te pones a observarla, cambia; porque la observación tiene su propio ritmo. Por eso dice Buda: «No necesitas cambiarla; simplemente



observa». La observación conlleva su propio tipo de respiración: sucede por sí misma. Y lentamente, lentamente, te sorprenderás: cuanto más observador te vuelves, menos respiras. La respiración se hace más larga, más profunda.

Por ejemplo: si tenías un ritmo de dieciséis respiraciones por minuto, ahora puede que tengas seis, o cuatro, o tres. A medida que te vas convirtiendo en un observador la respiración se hace más profunda, se hace más larga y respiras menos y menos veces en el mismo periodo de tiempo. Entonces también puedes llegar por el otro lado: respira lentamente, calmadamente, con una respiración profunda y larga, y súbitamente verás que brota la observación en ti. Es como si cada emoción tuviera una polaridad correspondiente en tu sistema respiratorio y pudiera ser disparada mediante tu respiración.

Pero lo mejor es observarla cuando estás enamorado o enamorada, cuando estás junto a tu amiga o amigo. Observa tu respiración, porque ese amoroso ritmo de respiración es de lo más importante: transformará todo tu ser. El amor está donde más agudamente sientes el absurdo, la falsedad de tu posición como un ser separado. Y sin embargo, gracias a esta separación, a este absurdo, eres capaz de expresar lo que no podrías expresar de ninguna otra manera. Gracias precisamente a tu otredad eres capaz de celebrar la identidad. De aquí la paradoja del amor: sois dos y sin embargo os sentís uno. Sois uno y sin embargo sabes que sois dos. El uno es dos: esa es la paradoja del amor. Y esa ha de ser también la paradoja de la oración, y también la de la meditación. Finalmente te has de sentir uno con la existencia, al igual que en algunos raros y valiosos momentos te ocurre con el amado, con tu amante, con tu amigo, con tu madre, con tu hijo. Precisamente mediante tu otredad celebras la identidad.

Observa más y más tus momentos de amor. Estate alerta. Mira cómo cambia tu respiración. Mira cómo vibra tu cuerpo... simplemente al abrazar a tu mujer o a tu hombre; haz ese experimento y te sorprenderás. Sentaos un día al menos durante una hora simplemente abrazándoos, fundiéndoos el uno con el otro, y os sorprenderéis: será una de las experiencias más espirituales y profundas. Durante una hora, sin hacer nada, sólo abrazándoos, desembocando en el otro, mezclándoos, fundiéndoos el uno con el otro, poco a poco vuestra respiración devendrá una. Respiraréis como si fuerais dos cuerpos y un sólo corazón. Respiraréis al unísono. Y cuando respiréis al unísono, no porque lo estéis forzando sino simplemente porque estáis sintiendo tanto amor que la respiración sucede por sí misma, esos serán los momentos más maravillosos, los más preciosos; no serán de este mundo sino del más allá, de la inmensidad. Y en esos momentos tendréis el primer vislumbre de lo que es la energía meditativa...

Deberíais aprender a respirar muy silenciosamente, como si no hubiera ninguna prisa para respirar, como si os fuera algo indiferente, lejano, apartado, distante. Si podéis manteneros alejados, apartados, distantes de vuestra respiración seréis capaces de alcanzar el punto medio. En ese momento no seréis ni masculino ni femenino. Seréis ambos y ninguno de ellos; seréis trascendentes... Cuando os distraigáis, observad: también se distraerá vuestra respiración. Cuando no estéis distraídos, cuando estéis sentados en silencio y sin ninguna distracción, vuestra respiración será tranquila, silenciosa, rítmica; tendrá la cualidad de la música sutil. Y esa cualidad es la del punto medio exacto, porque no estáis haciendo nada y sin embargo no estáis dormidos.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

No estáis activos ni inactivos, estáis equilibrados. Y en ese momento de equilibrio estáis más cerca de la realidad, de Dios, del cielo.

Recordad: cada una de vuestras respiraciones no es sólo una respiración, es también un pensamiento, también una emoción, también una actitud. Pero esto se entenderá sólo si observáis vuestra respiración durante algunos días. Cuando estéis haciendo el amor, observad vuestra respiración. Os sorprenderéis: vuestra respiración es caótica, porque la energía sexual es una energía muy burda y cruda. Las fantasías sexuales son burdas y crudas, muy animales. No hay nada de especial en la sexualidad, cualquier animal la tiene. Cuando estás excitado sexualmente te comportas simplemente como cualquier otro animal del mundo. Y no estoy diciendo que haya nada de malo en ser animal, todo lo que digo es que es así. Estoy constatando un hecho. Así que cuando quiera que estés amando sexualmente, observa tu respiración: verás que pierde todo su equilibrio.

De aquí que en el tantra sólo se permita hacer el amor cuando has aprendido a hacer el amor conservando sin embargo una respiración calmada y rítmica. Entonces a tu hacer el amor le sobreviene una cualidad totalmente diferente: se convierte en una oración, entonces es algo sagrado, espiritual. Para una persona ajena al asunto no habría ninguna diferencia porque te vería haciéndole el amor a un hombre o haciéndole el amor a una mujer, y a esa persona le parecería lo mismo. Pero para las personas implicadas, para aquellos que saben, hay una gran diferencia. En las antiguas escuelas del tantra, donde todos esos secretos se desarrollaban, se experimentaban, se observaban, este era uno de los focos centrales de experimentación: si un hombre puede hacer el amor sin que su respiración se vea afectada por ello, entonces ya no se trata de sexo, entonces es algo sagrado, es algo trascendental. Y entonces te lleva a las mayores profundidades de tu propio ser, te abre las puertas y a los misterios de la vida.

Tu respiración no es sólo respiración, porque la respiración es tu vida; contiene todo lo que la vida contiene. La respiración consciente une el cuerpo con el alma.

APRENDER A SER:

- Actitud valorativa hacia la respiración consciente, partícipe de otorgar longevidad, gozo, plenitud, serenidad, en síntesis bienestar físico, mental y espiritual.
- Perseverancia en recordar y realizar respiración atenta y concentrada en el proceso, encontrar fórmulas para recordarse a sí mismo cada vez para realizar esta práctica.
- Paciencia.

APRENDER A HACER:

Requisitos indispensables: atención y concentración en cada fase y en el contaje respectivo.
Técnica de la respiración consciente

- 1.- Percatarse de mantener postura cómoda, con la columna erguida.
- 2.- Ritmo respiratorio: Son 4 fases:

2.a.-Fase inspiración (cuente mentalmente hasta 6 a velocidad moderada) baje el músculo tóraxico-abdominal diafragma hacia el abdomen a medida que ingresa el aire para lograr mayor expansión pulmonar.

2.b.- Fase Retención: Retenga el aire por 6 tiempos, concentrándose en el contaje.

2.c.- Fase espiración: exhale lentamente todo concentrado en el contaje de 6 tiempos más.

2.d.- Fase vacío, Sostenga el vacío, cuente mentalmente los 6 tiempos.

- 3.- Reinicie el ciclo. Empiece con 7 respiraciones y luego vaya aumentando hasta que se convierta en su respiración cotidiana.
- 4.- Es importante ir aumentando el tiempo de retención del aire de manera progresiva pero sin brusquedad, mientras más lenta la respiración, más se prolonga la vida.

APRENDER A CONVIVIR:

*En una situación conflictiva o estresante, respirar profundo, contar hasta 10 y luego dar la respuesta a la persona y/o circunstancia provocativa. Detener la propia mecanicidad obra milagros en las relaciones humanas, permite la reflexión y respuestas más acertadas y serenas.

*Auto-observarse descubrirse y rectificar los hábitos contaminantes del aire en beneficio de la salud personal y de los demás.

APRENDER A EMPRENDER:

*Promover salidas al campo,

*Educar sobre la necesidad de evitar la contaminación del aire.

*Socializar estos conocimientos en la familia, empresa, etc.

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.

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

Resumen extractado de las enseñanzas del Venerable Maestro Samael Aun Weor.



CURSO DE MEDITACIÓN Y METAFÍSICA

LA MENTE Y SUS FUNCIONES I

Primera cámara nivel A.

Una mente no entrenada te hace mayor mal que aquellos que te odian.
Una mente entrenada te hace mayor bien que aquellos que te aman. Buda

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer los funcionalismos y limitaciones de la mente.

¿CÓMO? A través de la práctica constante de la meditación.

¿PARA QUÉ? Para evitar sufrimientos innecesarios y disfrutar de paz interior.

INTRODUCCIÓN:

Nace un niño y de hecho recibe el cuerpo físico en forma gratuita, es obvio. Un cuerpo maravilloso con unos 15,000 millones de neuronas a su servicio. Nada le ha costado. Nacimos con un cuerpo físico maravilloso pero en realidad necesitamos hacer algo más. Formar el cuerpo físico no es difícil, lo heredamos, pero formar al Hombre Psicológico sí es difícil. Para formar el cuerpo físico no necesitamos trabajar sobre sí mismos, pero para formar al Hombre Psicológico, si debemos trabajar en sí mismos, eso es obvio. Se trata pues de organizar la psiquis que está desordenada para crear al hombre psicológico que es el verdadero Hombre en el sentido más completo de la palabra.

Es importante percatarnos que en la actualidad la humanidad ha multiplicado sus sufrimientos y enfermedades como la hipertensión arterial, la úlcera péptica, las migrañas, crisis de angustia y ansiedad, estrés, depresión, neurosis de todo tipo, insomnio, temores de toda índole y violencia en las relaciones familiares y sociales al punto que ya desde hace varios años, ha sido catalogada como un problema de salud pública en el Ecuador, es decir el problema alcanza magnitudes casi epidémicas. Si las capacidades de la mente serían utilizadas de mejor manera, otras serían las respuestas a los estímulos negativos del medio ambiente los cuales siempre han existido, existen y seguirán existiendo mientras el hombre continúe perfeccionando solo las cosas y no así mismo, estancándose en su proceso de desarrollo integral.

La psicología iniciática es el estudio de sí mismos.

DESARROLLO:

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 cuerpo mental es el tercer cuerpo en el hombre. Se mueve en la sexta dimensión y esta regido por 12 leyes.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

El cuerpo mental 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 pensamiento es una función del cuerpo mental. El pensamiento se origina en el cuerpo mental. El cerebro es un instrumento del cuerpo mental, pero no es la mente. El cerebro es el asiento físico del cuerpo mental. Debemos distinguir entre cerebro y mente. El hombre 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.

La mente es la guarida del deseo y del ego.

La iluminación siempre es repentina: No hay un progreso gradual hacia ella, porque toda gradación es de la mente y la iluminación no es de la mente. Todos los grados pertenecen a la mente y la iluminación está más allá de ella. Así que no puedes acercarte a la iluminación, simplemente saltas dentro de ella. No puedes ir subiendo escalones; no hay escalones. La iluminación es como un abismo, o saltas o no saltas.

No puedes tener la iluminación por partes, por fragmentos. Es una totalidad estás dentro o fuera de ella, pero no hay una progresión gradual. Recuerda esto como una de las cosas más básicas: sucede de forma no fragmentada, completa, total. Sucede como un todo, y ésta es la razón por la que la mente es siempre incapaz de entender. La mente puede entender cualquier cosa que pueda dividirse, cualquier cosa a la que pueda llegarse a plazos, porque la mente es análisis, división, fragmentación. La mente puede entender las partes; el todo siempre se le escapa. Por eso si escuchas a la mente nunca llegarás.

Puedes dedicarte a estudiar años y años y no suceder nada. La mente puede estudiar acerca de Dios, acerca de la iluminación, acerca del absoluto. Incluso puede pretender haberlo entendido todo. Pero Dios no es algo que tengas que entender. Incluso si lo sabes todo “acerca de” Dios, no lo conoces; el conocimiento no es “acerca de”. Mientras digas “acerca de” seguirás afuera. Quizás estés dando vueltas alrededor, pero no has penetrado en el círculo.

Cuando alguien dice “Sé acerca de Dios”, está diciendo que no sabe nada de nada, porque ¿cómo vas a saber algo “acerca de” Dios? Dios es el centro, no la periferia. Puedes saber acerca de la materia, porque la materia no tiene centro, es sólo la periferia. No puedes saber nada acerca de la consciencia: no hay sí mismo, no hay nadie en su interior. La materia es sólo lo de fuera; puedes saber acerca de ella. La ciencia es conocimiento. La misma palabra ciencia significa conocimiento: conocimiento de la periferia, conocimiento de algo cuyo centro no existe. Siempre que te acercas al centro desde la periferia, aquél se te escapa.

Tienes que convertirte en ello; es la única manera de conocerlo. Acerca de Dios, nada puede saberse. Tienes que ser; aquí el único conocimiento es el ser. Respecto del absoluto, todos los “acerca de” significan equivocarse una y otra vez. Tienes que entrar y hacerte uno con él.

Por eso Jesús dice: “Dios es como el amor”, no amante, sólo como el amor. No puedes saber nada acerca del amor, ¿o acaso puedes? Puedes estudiar y estudiar, puedes convertirte en un gran estudioso, pero no lo has tocado, no has entrado en él. El amor sólo puede ser conocido cuando te conviertes en amante. Y no sólo esto: el amor únicamente puede ser conocido cuando te conviertes en amor. Hasta el amante desaparece, porque también él/ella pertenece al exterior.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

Dos personas enamoradas se ausentan. No están ahí. Sólo existe el amor, el ritmo del amor. Quizás son los dos polos del ritmo, pero ellos no están ahí. Algo del más allá ha tomado cuerpo. Ellos han desaparecido.

El amor existe cuando tú estás vacío. El conocimiento existe cuando estás lleno. El conocimiento pertenece al ego, y el ego nunca puede penetrar en el centro; es la periferia. La periferia sólo puede conocer a la periferia. No puedes conocer algo que pertenece al centro mediante el ego. El ego puede estudiar, el ego puede hacerte un gran erudito, acaso un erudito religioso, un gran pandit. Puedes saber todos los Vedas, todas las Upanishads, todas las Biblias y los Coranes, y sigues sin saber nada, porque no es conocimiento de afuera, es algo que sucede cuando has entrado y te has convertido en uno.

Podría haber estudiado durante vidas. Has estudiado durante muchas vidas. Has ido dando vueltas y más vueltas, en redondo. Pero cuando uno va dando vueltas en redondo, se crea una gran ilusión: crees que avanzas. Siempre crees que te mueves, pero no estás yendo a ninguna parte, porque estás dando vueltas. Vas repitiendo. Por eso los hindúes han llamado a este mundo samsara, que significa la rueda, el círculo. Te mueves y te mueves y te mueves, y nunca llegas a ninguna parte, y siempre crees que estás llegando. «El destino está ya cerca, porque he caminado tanto...». Intenta caminar en un gran círculo. Nunca puedes verlo como un círculo, porque sólo conoces una parte del mismo, y para ti siempre es una carretera, un camino. Esto es lo que ha venido sucediendo durante muchas vidas.

Puedes estudiar y estudiar y ser incapaz de alcanzar la iluminación, no porque la iluminación sea difícil, sino porque estudiarla es un craso error-. Vas por un camino equivocado. Es como si alguien intentara entrar en esta habitación por la pared. No es, que entrar en esta habitación sea difícil, pero tienes que entrar por la puerta. Si lo intentas por la pared, parece difícil, casi imposible. No lo es. Eres tú el que va por un camino equivocado. Son muchos, muchos los que al comenzar el viaje empiezan por el estudio, por el aprendizaje, por el conocimiento, la información, la filosofía, los sistemas, la teología. Comienzan por el "acerca de"; así que están llamando a la pared.

Jesús dice: «Llamad, y la puerta se os abrirá». Pero, por favor, comprueba si es o no una puerta. No vayas llamando a la pared, pues si es así no se te abrirá ninguna puerta. Y en realidad cuando llamas a la puerta, cuando de verdad te acercas a la puerta, verás que ha estado siempre abierta. Siempre te ha estado esperando. Una puerta es una espera, una puerta es una bienvenida, una puerta es una receptividad. Te ha estado esperando, y has estado llamando a la pared. ¿Qué es la pared? Cuando empiezas por el conocimiento y no por el ser, estás llamando a la pared.

¡Conviértete!, ¡sé! No acumules información. Si quieres conocer el amor, sé un amante. Si quieres conocer a Dios, sé meditación. Si quieres entrar en el infinito, sé oración. ¡Pero sé! No sepas acerca de la oración. No intentes acumular lo que otros hayan dicho acerca de ello. Aprender no te ayudará; al revés, lo que te ayudará es desaprender. Olvida todo cuanto sepas para poder ser. Olvida toda información y todas las escrituras, olvida todos los Coranes y las Biblias y las Gitas; son los obstáculos, son la pared. Y si sigues llamando a la pared, estas puertas nunca se te abrirán, porque no son puertas, y la gente va llamando al Corán, a los Vedas, a la



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

Biblia, y ninguna puerta se abre. Estudian y estudian, y no se iluminan. Dedicar años al estudio, pero son incapaces de alcanzar la iluminación.

¿Qué es la iluminación? Es darte cuenta de quién eres. No tiene nada que ver con el mundo exterior. No tiene nada que ver con lo que otros han dicho. Lo que otros han dicho es irrelevante. ¡Estás ahí! ¿Para qué ir y consultar la Biblia, y el Corán, y la Gita? Cierra los ojos, y ahí estás tú, en tu infinita gloria. Cierra los ojos y las puertas están abiertas. Como estás aquí, no necesitas preguntar a nadie. Preguntas..., entonces errarás. El mero hecho de preguntar demuestra que crees estar en algún otro sitio. El mero hecho de preguntar demuestra que pides un mapa. Y para el mundo interior no hay mapa, no es necesario, porque no te diriges a un destino desconocido. En realidad, no te mueves en absoluto. Estás ahí. Tú eres el destino. No eres el que busca, eres la iluminación. ¿Pues qué es la iluminación? Un estado, cuando buscas afuera, es ausencia de iluminación; otro estado, cuando buscas adentro, es iluminación. Por lo tanto la única diferencia está en el enfoque. Si enfocas afuera, no estás iluminado. Si enfocas adentro, estás iluminado. Así que todo consiste en un giro.

La palabra cristiana conversión es preciosa, pero la han utilizado de una manera horrible. Conversión no significa hacer un cristiano de un hindú, o un hindú de un cristiano. Conversión significa un giro. Conversión significa volverse hacia la fuente, hacia adentro; entonces eres converso. Y tu consciencia puede fluir en dos direcciones, hacia afuera y hacia adentro; la corriente de tu consciencia puede fluir en estas dos direcciones. Hacia afuera, puede fluir durante muchas, muchas vidas, nunca llegará a su destino, porque el destino está en la fuente. El destino no está enfrente, está detrás, adentro. El destino no se encuentra en un lugar adonde hayas de llegar, sino en un lugar que ya has abandonado. El origen es el destino. Esto debe ser comprendido muy profundamente. Si puedes retroceder hasta tu primer punto de partida, llegas al destino.

La iluminación es llegar al origen, y el origen está dentro de ti; la vida está allí fluyendo, latiendo, palpitando continuamente en tu interior. ¿Por qué preguntar a otros? Estudiar significa preguntar a otros. ¿Preguntar sobre ti mismo y preguntar a otros? Es una excelente estupidez. Es un absurdo absoluto preguntar sobre ti mismo y preguntar a otros. Esto es lo que significa estudio: buscar la respuesta. ¡Y tú eres la respuesta!

Dedicar años al estudio, pero incapaz de alcanzar la iluminación. Es natural, obvio. No es nada raro. Estaba buscando afuera, estudiando.

Otra cosa que hay que recordar: tu ser es vida, y ninguna escritura puede estar viva. Las escrituras están muertas irremisiblemente. Las escrituras son cadáveres, y estás preguntando a los muertos acerca de tu vida. Ellos no pueden responderte. Krishna no te ayudará mucho, ni Jesús, excepto si te conviertes en un Krishna, o en un Jesús. Los muertos no pueden dar respuestas sobre la vida. Y si piensas que vas a encontrar la respuesta, te verás más y más lastrado por las respuestas, y la respuesta seguirá siéndote desconocida. Esto es lo que sucede a un ser humano que está estudiando, que es un pensador, que es un filósofo. Se ve lastrado por sus propios esfuerzos, palabras y palabras y palabras, y está perdido. Y la respuesta estaba ahí desde el principio. Sólo se necesitaba un giro.



No, nadie te responderá. No acudas a nadie, acude a ti mismo. Un maestro lo único que puede hacer es ayudarte a llegar a ti mismo, esto es todo. Ningún maestro te puede dar la respuesta, ningún maestro te puede dar la llave ahí, sólo puede ayudarte a mirar hacia dentro, esto es todo. La llave está ahí, el tesoro está ahí, todo está ahí.

La mente siempre es vieja, nunca es nueva. No puede serlo, por su misma naturaleza, porque mente significa memoria. ¿Cómo puede la memoria ser nueva? La mente significa lo conocido. ¿Cómo puede ser nuevo lo conocido? La mente significa el pasado. ¿Cómo puede ser nuevo el pasado? Observa tu mente: todo cuanto acarrea es viejo, muerto. En el momento en que conoces, ya ha pasado. Cuando reconoces algo que has conocido, ya se ha ido. No está aquí ahora, ha entrado en el mundo de lo muerto.

Así que la mente, por su propia naturaleza es vieja, y nunca nace nada original de ella. La mente no puede ser original, sólo puede ser repetitiva. La mente va repitiendo. Puede repetir algo de mil maneras diferentes, incluso con palabras nuevas, pero sigue siendo lo mismo. La mente no puede conocer, no puede ir al encuentro de lo fresco, lo joven, lo nuevo. Siempre que te encuentras con lo fresco, lo joven, lo nuevo, tienes que prescindir de la mente, porque sólo entonces tus ojos no están llenos del pasado, del polvo del pasado; entonces tu espejo puede reflejar lo que está aquí ahora.

Lo nuevo nace de la consciencia, no de la mente. La consciencia es tu fuente más honda. La mente es el polvo acumulado en tus muchos viajes, como si nunca te hubieras bañado, y has estado viajando y viajando y todo se ensucia y el polvo se acumula y nunca te has bañado. Tu mente no se ha bañado nunca. Tú te aferras a ella, pero está completamente sucia. Los métodos de meditación sirven para bañar esta mente, tomar un baño, el baño interior, para eliminar el polvo y que la consciencia escondida aflore a la superficie y pueda contactar con la realidad.

La realidad está ahí, tú estás ahí, pero no hay contacto porque entre tú y la realidad está la mente. Todo cuanto ves, lo ves a través de la mente. Todo cuanto oyes, lo oyes a través de la mente, así que estás casi sordo, casi ciego. Jesús repite a sus discípulos: «Si tenéis oídos para oírme, oídme. Si tenéis ojos para ver, ved». Todos ellos tenían ojos como tú. Todos ellos tenían oídos como tú. Pero Jesús sabía, que estás sordo, que estás ciego.

Cuando oyes a través de la mente, no estás oyendo, porque la mente interpreta, la mente colorea, la mente cambia, se mezcla ella misma; y cuanto te llega ahora ya es viejo. La mente ha llevado a cabo su truco. Ha dado su propio significado, la interpretación. Ha comentado.

Por eso, excepto si te conviertes en un oyente correcto... Escuchar correctamente significa tener la capacidad de escuchar sin la mente. Espectador correcto es el que tiene la capacidad de mirar sin la mente, la capacidad de mirar sin interpretar, juzgar, condenar; sin evaluación, sin decir sí o no. Cuando te hablan, hasta se puede ver tu mente afirmando o negando. Pese a que el gesto sea invisible, se puede ver. Quizás no te des cuenta, a veces dices sí, la mente ha interpretado. A veces dices no, la mente ha interpretado, la mente se ha presentado, y está evaluando. Te lo has perdido.

Al escuchar sin juzgar, de repente te das cuenta de que la mente ha sido el único problema. Es vieja, algo que hay que recordar, y nunca puede ser nueva. Así que nunca pienses que tienes una mente original. Ninguna mente puede ser original, todas son viejas, repetitivas. Por eso a la mente



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

siempre le gusta la repetición, y está siempre contra lo nuevo. Como la mente ha creado la sociedad, ésta lucha siempre contra lo nuevo. La mente ha creado el estado, la civilización, la moral, realidades, están contra lo nuevo.

Todo lo creado por la mente se hallará siempre enfrentado a lo nuevo. No puedes encontrar nada más ortodoxo que la mente.

Con la mente, no es posible ninguna revolución. Por lo que, si eres un revolucionario que se vale de la mente, no te engañes a ti mismo. Un comunista no puede ser revolucionario, porque nunca ha meditado. Su comunismo se encuentra dominado por la mente. Ha cambiado de biblia, no cree en Jesús, cree en Marx, o cree en Mao, la última edición de Marx, pero cree. Es tan ortodoxo como cualquier hindú, católico o musulmán. Es la misma ortodoxia, porque la ortodoxia no depende de aquello en lo que crees, depende de si crees a través de la mente; la ortodoxia se halla subordinada a la mente. Este es el elemento más ortodoxo del mundo, el más conformista.

Así pues, debes saber que nada de lo que crea la mente puede ser nuevo, siempre será viejo y estará contra lo nuevo; será siempre contrarrevolucionario. Por eso en el mundo no hay más revolución que la religiosa; no puede haber otro tipo de revolución porque sólo la religión llega a la misma fuente. Abandona la mente, el viejo cubo, y verás que de repente todo será nuevo, porque tu mente lo estaba haciendo todo viejo mediante su interpretación. De pronto vuelves a ser un niño. Tus ojos son frescos y jóvenes, miras las cosas sin conocimiento; sin erudición. El verdor de los árboles es más intenso, ha cambiado, no es mortecino, está vivo. De pronto el canto de un pájaro es totalmente distinto.

Esto es lo que está experimentando mucha gente mediante las drogas. Por ello estas sustancias fascinan tanto porque, por un instante, o a veces durante un tiempo más largo, anulan la mente activando determinados procesos químicos. Miras el mundo, ahora los colores son simplemente milagrosos. Nunca habías visto nada igual. Una flor se convierte en toda la existencia, es portadora de toda la gloria de la divinidad. Una hoja se vuelve tan profunda, como si toda la verdad se revelara a través de ella. Todas y cada una de las cosas cambian inmediatamente. La droga no puede cambiar el mundo; sólo aparta a un lado por un momento tu mente.

Te vuelves adicto cuando la mente ha absorbido la droga también. Sólo una vez, al principio, por vez primera, o dos o tres veces, puedes engañar a la mente químicamente, pero luego, poco a poco, la mente integra la droga, recobra su dominio. Se pierde el impacto original. Se vuelve adicta a la droga, y la pide; esta exigencia parte de la mente. Ahora, no podrás relegar a un lado la mente ni siquiera con sustancias químicas. Te habrás convertido en un adicto. Los árboles volverán a ser viejos, los colores ya no serán tan radiantes, las cosas tornarán a ser mortecinas. La droga te ha matado; no ha podido matar a la mente.

La droga supone un tratamiento de shock que afecta a la parte química del cuerpo y produce un desajuste. Se abren grietas; puedes mirar a través de ellas, pero esto no puede convertirse en un ejercicio. No puedes jugar con la droga. Tarde o temprano se convierte en parte de la mente; y ésta toma el control. Entonces todo envejece de nuevo.

Sólo la meditación puede matar a la mente, nada más. La meditación es el suicidio de la mente, la mente suicidándose. Si puedes dejarla a un lado, sin productos químicos, sin medios físicos, entonces tú te conviertes en el amo. Y cuando esto ocurre, todo es nuevo. Siempre ha sido así.



De principio a fin todo es nuevo, joven, fresco. La muerte nunca ha tenido lugar en este mundo. Es la vida eterna.

La mente es como un viejo cubo, y los pensamientos son el agua. Y como valoras tanto los pensamientos, no puedes deshacerte de este viejo cubo. Porque ¿qué les pasaría entonces a tus pensamientos? Te agarras a ellos como si fueran una fuente muy honda de felicidad, una fuente profunda de silencio; como si a través de los pensamientos pudieras conseguir la vida y los tesoros que se ocultan en ella. Nunca has logrado nada así a través de los pensamientos. Esa es una absurda esperanza.

¿Qué has conseguido gracias a los pensamientos? Nada, excepto ansiedad, tensión. Pero te aferras a ellos, esperando que un día u otro, en algún momento futuro, te lleven a la verdad. Hasta el momento, nada semejante ha sucedido, y no va a suceder nunca, porque la verdad, no es nada que pueda pensarse. Está ahí. Sólo tienes que mirar. No es preciso pensar acerca de ella. Será necesario pensar si no está ahí, si tanteas en la oscuridad. Pero en la existencia no hay oscuridad; la existencia es absoluta luz. No tienes que andar a tientas. Estás tratando de reconocer las cosas con los ojos cerrados innecesariamente, y piensas: «Si dejo de hacerlo, me perderé». Pensar es tantear.

Meditar es abrir los ojos. Es mirar. Por eso los hindúes lo han llamado darshan, que significa "mirar", mirar a, no pensar en. El mero mirar transforma. Pero llevas pensamientos en ese viejo cubo al que vas remendando, cuidando: ¿qué pasaría con tus valiosos pensamientos si tu cubo se rompiera? Tus pensamientos no valen nada.

Un día haz un pequeño experimento. Cierra tus puertas, siéntate en la habitación y empieza a escribir tus pensamientos, todo lo que te pase por la mente. No los cambies, porque no tienes que enseñar este trozo de papel a nadie. Simplemente ve escribiendo durante diez minutos y luego míralos: ahí tienes tus pensamientos. Si los miras, creerás que es la obra de un loco. Si le enseñas a tu íntimo amigo ese trozo de papel, también te mirará y pensará: «¿Te has vuelto loco?». Y él está también en la misma situación. Pero nos dedicamos a ocultar la locura. Tenemos rostros, y tras ellos somos unos locos.

¿Por qué valoras tanto estos pensamientos? Te has vuelto adicto a ellos, son una droga, son químicos. Recuerda: pensar es algo químico, una droga. Siempre que empiezas a pensar entras en una especie de sueño hipnótico. Por eso te has vuelto adicto, pensar es como tomar opio: puedes olvidarte del mundo, de las preocupaciones, de las responsabilidades. Simplemente inicias otra clase de mundo en tu interior: soñando, pensando. Tienes la adicción a estar pensando.

Quienes han estado trabajando durante mucho tiempo en la ciencia de los sueños dicen que dormir es necesario para poder soñar. Y cuando les preguntas por qué son necesarios los sueños, dicen que sirven para mantenerse sano, porque en los sueños puedes echar afuera tu locura. Toda la noche es una catarsis. Durante el sueño liberas tu locura, y por el día puedes mantener un comportamiento sano, ya volverás a actuar locamente. Los expertos dicen que si se te privara de tus sueños durante unos días te volverías loco, porque no habría catarsis y la locura empezaría a salir. Explotarías. Durante la noche sueñas, es una catarsis, durante el día piensas, esto también es una catarsis, y te ayuda a dormir. Es una droga. No tienes que preocuparte de lo que esté sucediendo. Simplemente te encierras en tus pensamientos. Además los conoces bien, te sientes a gusto con ellos, te sientes como en tu propia casa; no importa cuán sucia y vieja sea, has vivido en ella tanto tiempo que te has acostumbrado. Te has acostumbrado a tu cárcel. Les sucede a los



prisioneros: si están en la cárcel durante mucho tiempo, tienen miedo de salir, les da miedo la libertad porque les traerá nuevas responsabilidades. Salir de la mente significa libertad absoluta, los hindúes lo han llamado moksha. No hay nada semejante: la cárcel queda destruida, estás simplemente bajo el cielo infinito. Te asalta el miedo; quieres volver a tu hogar, tu cómodo hogar, con paredes, con vallas.

Sientes temor ante el infinito porque se parece a la muerte. Te has acostumbrado a lo finito, con fronteras evidentes, distinciones claras. Por eso no puedes prescindir de los pensamientos, no puedes deshacerte del cubo. En vez de ello, vas haciendo el cubo más y más grande, y es como tu vientre: cuantos más pensamientos metes dentro, más se expande. Y el vientre puede estallar si comes demasiado, pero la mente no.

Una mente ordinaria puede contener todas las bibliotecas del mundo. En tu cabecita hay setenta millones de neuronas, y cada una de ellas puede contener por lo menos un millón de elementos de información. Todavía no se ha inventado una computadora que pueda ser comparada con tu mente. Dentro de tu cabecita, llevas todo el mundo. Y sigue expandiéndose.

Por ejemplo: La luna llena esta alta en el cielo, y se refleja en el agua, en el cubo, y tu la ves. Esto es lo que le sucede a todo el mundo. Es un hecho, te está sucediendo a ti. Nunca has mirado la luna llena. No puedes. Siempre miras la luna reflejada en tu agua, en tus pensamientos. Por esto los hindúes, en particular Shankara, han dicho: todo cuanto conoces es maya, ilusión. Es como si estuvieras mirando la luna en el agua, un reflejo, no la luna verdadera. Y piensas que es la luna.

Todo cuanto ves, lo ves a través del reflejo. Tus ojos reflejan; tus ojos no son sino espejos. Tus oídos reflejan. Todos tus sentidos son espejos, reflejan. Y luego está el mayor espejo de todos, tu mente; refleja. Y no sólo eso, también comenta, interpreta. Junto y en paralelo con el reflejo, ofrece un comentario. Distorsiona.

¿Has visto espejos que distorsionen? No hace falta ir a ningún sitio, tienes uno en tu interior; tu mente lo distorsiona todo. Todo cuanto hasta el momento has conocido, no ha sido la luna real en el cielo, porque con este viejo cubo lleno de agua, ¿cómo puedes mirar la luna real? Vas mirando el reflejo y el reflejo es ilusorio. Éste es el significado de maya, ilusión. Todo cuanto conoces es maya, es apariencia, no lo real. Lo real aparece sólo cuando el cubo se rompe, entonces el agua se escapa, el reflejo desaparece.

Reconocemos tres tipos de funciones de la mente en el ser humano:

MENTE SENSUAL: Elabora sus conceptos de contenido mediante las percepciones sensoriales externas, por los datos proporcionados por los 5 sentidos externos, incuestionablemente tendrá siempre un círculo dentro del cual se moverá; este círculo vicioso es el mundo tridimensional de Euclides. Es terriblemente grosera y materialista no puede aceptar nada que no haya sido demostrado físicamente. Indubitablemente, nada puede saber sobre lo Real, sobre la verdad, sobre los misterios de la vida y de la muerte, sobre el alma y el espíritu.

Conforme el niño va creciendo la Mente Sensual se va abriendo poco a poco. Esta última, en sí misma y por sí misma, informa mediante las percepciones sensoriales externas. Y es precisamente con los datos aportados por tales percepciones, como la mente sensual elabora



siempre sus conceptos de contenido, motivo por el cual ella jamás puede saber algo sobre lo Real. Sus procesos rasonativos son subjetivos, se mueven dentro de un círculo vicioso: el de las percepciones sensoriales externas. De aquí surge la razón subjetiva.

Es obvio que el niño tiene que pasar por todos los procesos educacionales, kinder, primaria, secundaria, universidad. La razón subjetiva se nutre con todos los datos que las distintas instituciones escolásticas le aportan. Más en verdad que ningún instituto docente podría dar al niño, o al joven, o al adolescente, datos exactos sobre eso que no es del tiempo, sobre eso que es lo Real.

La mente sensual en forma alguna podría producir en nosotros una transformación radical. Es conveniente entender que la mente sensual, por muy culta que parezca, nunca podría sacarlo a uno de la automatización y de la mecanicidad en que se encuentra toda la gente, todo el mundo.

Debemos reconocer la utilidad de la mente sensual para vivir en perfecto equilibrio, para cumplir con nuestros deberes en la vida, para satisfacer nuestras necesidades, para no olvidarnos de nuestras obligaciones y vivir con eficiencia. Lo sabio es reconocer las limitaciones de este funcionalismo y no pretender entender la vida únicamente con esta mente sensual. La vida no es una pregunta, la vida no es una adivinanza que hay que responder, la vida es un misterio para vivirlo y experimentarlo.

Ejemplo: los medios de transporte actual basado en el petróleo.

MENTE INTERMEDIA: Basa sus conceptos de contenido en las creencias, dogmas inquebrantables, teorías, opiniones, supersticiones, hipótesis. Tampoco sabe nada en forma directa sobre lo Real. No tiene acceso a la Verdad por experiencia directa. Ej. Todos los ricos son malos, todos los políticos son demagogos y corruptos, todos los pobres son perezosos, todos los jefes son explotadores, todos los religiosos son hipócritas, todos los policías son violentos, el hombre desciende del mono, si eres medio bueno y medio malo te vas al purgatorio, etc.

MENTE INTERIOR: Formula sus conceptos de contenido con los datos aportados por la conciencia. Esta basada en la experiencia directa de la conciencia. Solo la conciencia puede experimentar directamente la vida. Tiene como resortes íntimos todos esos datos formidables de la sabiduría contenida en la conciencia. Incuestionablemente la conciencia puede vivenciar y experimentar lo Real, la Verdad. No hay duda de que la conciencia sabe de verdad. Sin embargo para la manifestación de la conciencia necesita de un mediador, de un instrumento de acción y este en si mismo es la mente interior.

La conciencia conoce directamente la realidad de cada fenómeno natural y mediante la mente interior puede manifestarla.

Los funcionalismos sapientes de la mente interior tienen como resortes íntimos todos esos datos formidables de la sabiduría contenida en la conciencia. De aquí surge la razón objetiva.

No sería posible abrir la mente interior si no aprendiéramos a pensar psicológicamente. Cuando alguien empieza a observarse a sí mismo es señal de que ha comenzado a pensar psicológicamente.

Obviamente la eliminación de nuestros defectos origina la apertura de la mente interior. Todo esto significa que la citada apertura es algo que se realiza en forma graduativa a medida que vayamos aniquilando los elementos indeseables que llevamos en nuestra psiquis.

Virtudes, principios y valores funcionan con la lógica de la mente interior. Quien ha abierto la mente interior recuerda sus vidas anteriores, conoce los misterios de la vida y de la muerte, no por lo que haya leído o dejado de leer, no por lo que otro haya dicho o dejado de decir, no por lo que se haya creído o dejado de creer, sino por experiencia directa, vivida, terriblemente real. La mente interior sabe sobre los misterios de la vida y de la muerte, sobre el alma, sobre el espíritu, sobre el Ser, sobre el amor, la libertad, la paz interior, la felicidad, la Verdad, lo Real, Dios,

Esto que estamos diciendo no le gusta a la mente sensual, no puede aceptarlo porque se sale de sus dominios, nada tiene que ver con las percepciones sensoriales externas, es algo ajeno a sus conceptos de contenido, a lo que le enseñaron en la escuela, a lo que aprendió en distintos libros, etc.

Esto que decimos tampoco es aceptado por la mente intermedia porque de hecho contraría sus creencias, desvirtúa lo que sus preceptores religiosos le hicieron aprender de memoria, no está de acuerdo con las teorías estudiadas, etc.

Jesús el Gran Kabir advierte a sus discípulos diciéndoles: “Cuidaos de la levadura de los saduceos y de la levadura de los fariseos”

Es ostensible que Jesús El Cristo con esta advertencia se refirió a las doctrinas de los materialistas saduceos y de los hipócritas fariseos.

La doctrina de los saduceos está en la mente sensual, es la doctrina de los cinco sentidos.

La doctrina de los fariseos se halla ubicada en la mente intermedia, esto es irrefutable, irrefutable.

Es evidente que los fariseos concurren a sus ritos para que otros los vean, para que se diga de ellos que son buenas personas, para aparentar ante los demás, mas nunca trabajan sobre sí mismos para su transformación profunda y radical.

La pugna entre la mente interior y la mente sensual es espantosa. Recordemos nosotros al Cristo cuando estuvo en su ayuno en el desierto. Se le presenta un demonio y le dice: “Todos estos reinos del mundo te los entregaré si te arrodillas y me adoras”. Es decir, la mente sensual tentándolo. Y responde la mente superior diciendo: “Satán, Satán, escrito está, al Señor tu Dios adorarás y a Él sólo obedecerás”.



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

No se dejó Jesús dominar por la mente sensual pero esto no quiere decir que no sea útil. Lo que sucede es que hay que tenerla bajo control, debe marchar en perfecto equilibrio con la mente superior. La mente sensual tiene su lugar y sus limitaciones. La mente sensual no es la herramienta idónea para experimentar los temas trascendentales del alma y del espíritu; de la vida y de la muerte.

Veamos otro ejemplo: la diferencia entre la fe y la creencia. Las creencias se encuentran depositadas en la mente intermedia, la fe es característica de la mente interior.

La fe es percepción directa de lo real, sabiduría fundamental; vivencia de eso que está mas allá del cuerpo, de los afectos y de la mente. Sapiencia vivida, cognición exacta, experiencia directa. “El que tiene fe verdadera no necesita creer”.

Sucede que durante muchos siglos se ha confundido a la fe con la creencia y ahora cuesta mucho trabajo hacerles comprender a las gentes que la fe es sabiduría verdadera y nunca vanas creencias. Creer o no creer es ignorancia, desconocimiento.

El Cristo dijo: Que nadie echaría vino nuevo en odre viejo, porque los odres viejos se romperían, así pues, para el vino nuevo se necesita odres nuevos. Para una nueva enseñanza práctica se requiere una mente interior, abierta y receptiva a lo nuevo.

La forma más elevada de pensar es el silencio natural de la mente.

Ejemplos: los medios de transporte basados en la energía solar. Necesidad de una segunda educación.

La meditación es la práctica clásica para trascender la mente terrenal.

Este resumen es extractado de las enseñanzas del venerable Maestro Samael Aun Weor.



CURSO DE MEDITACIÓN Y METAFÍSICA

LA MENTE Y SUS FUNCIONES II

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer los funcionalismos de la mente y sus limitaciones.

¿CÓMO? A través de la meditación.

¿PARA QUÉ? Para evitar sufrimientos innecesarios y disfrutar de paz interior.

INTRODUCCIÓN:

El problema de la humanidad está profundamente arraigado en la mente misma. O más bien, en nuestra identificación errónea con nuestra mente. Es posible vivir libre del sufrimiento, libre de la ansiedad y la neurosis. Para lograrlo sólo tenemos que llegar a comprender nuestro papel de creadores de nuestro dolor; nuestra propia mente causa nuestros problemas, no son los demás, ni el mundo de allá afuera. Es nuestra propia mente, con su corriente casi constante de pensamientos, pensando sobre el pasado, preocupándose por el futuro. Cometemos el gran error de identificarnos con nuestra mente, de pensar que eso es lo que somos, cuando de hecho somos seres mucho más grandes y con otras capacidades superiores a la mente. Se puede alcanzar un estado de iluminación aquí y ahora.

DESARROLLO:

Mente existe en todo; los siete cosmos, el mundo, los soles, el reino mineral, vegetal, animal y humano, no son más que sustancia mental cristalizada, condensada. La mente también es materia aunque más enrarecida, pertenece a la sexta dimensión.

El ser humano le dio a la mente forma intelectual.

El dualismo intelectual, el batallar de las antítesis, tal como el placer y el dolor, las alabanzas y el vituperio, el triunfo y la derrota, la riqueza y la miseria, constituyen el doloroso mecanismo de la mente.

La razón divide a la mente entre el batallar de las antítesis. Los conceptos antitéticos convierten a la mente en un campo de batalla. La lucha antitética de conceptos fracciona el entendimiento, convirtiéndolo en un instrumento inútil. Una mente fraccionada no puede servirle de instrumento a la conciencia. Debemos cambiar el proceso del razonamiento por la belleza de la comprensión. El fruto de oro de la razón es la comprensión.

La mente vive reaccionando contra los impactos que provienen del mundo exterior, estos impactos son las impresiones que penetran por los cinco sentidos. Tú debes controlar estas



ESCUELA GNÓSTICA DE EDUCACIÓN CONTINUA

reacciones mecánicas por medio de la voluntad y la atención consciente para comprenderlas. Estas reacciones nos acarrearán placer y dolor, gusto o disgusto, simpatías o antipatías, etc.

La mente que es esclava de los sentidos, hace al alma tan inválida, como el bote que el viento lleva sobre las aguas.

La mente es la guarida del deseo, del miedo y del ego.

Cuando cesa la tempestad en el océano de la mente y termina la lucha de los opuestos, la conciencia se escapa, se sumerge y experimenta aquello que es lo Real, la Verdad. Cuando la mente se apacigua escuchamos la voz del silencio, a nuestra conciencia, experimentamos paz interior.

Hay que libertar a la mente de toda clase de pre-conceptos, prejuicios, temores, normas, apetencias, apegos, orgullos, dogmas, ambiciones, etc.

Podemos armonizar y disciplinar a la mente por medio de la voluntad, la atención consciente y la fuerza espiritual.

La mente debe fluir silenciosa e integralmente, sin el proceso deprimente de los razonamientos.

Información intelectual no es vivencia. Erudición no es experimentación. Opiniones, conceptos, teorías, hipótesis, no significan verificación, experimentación, conciencia plena sobre tal o cual fenómeno.

Sólo libertándonos de la mente podemos vivenciar de verdad lo desconocido, eso que hay de real, aquello que se encuentra en estado potencial, tras cualquier fenómeno.

Existe una facultad superior a la mente, independiente del intelecto, capaz de darnos conocimiento y experiencia directa sobre cualquier fenómeno. Esta es la consciencia.

Es urgente montar en el burro de la mente, para entrar en la Jerusalem celestial en Domingo de Ramos. Desgraciadamente hoy por hoy el asno monta en nosotros. El intelecto sin espiritualidad está lleno de falsedad. No puede existir verdadera felicidad dentro de nosotros mientras seamos esclavos de la mente.

Jesús el gran Kabir dijo: “Conoced la verdad y ésta os hará libres”. Empero, la verdad no es cuestión de afirmar o negar, creer o dudar; hay que experimentarla directamente en ausencia del ego, más allá de la mente.

Liberarse, emanciparse de la mente, zafarse de toda su mecanicidad, equivale de hecho a despertar conciencia, a iluminarse, a terminar con el automatismo y la ignorancia.

¿Quién o qué es lo que debe liberarse de la mortificante mente?

La conciencia, eso que hay de alma en nosotros.

La mente sin disciplina sólo sirve para amargarnos la existencia. No te identifiques con la mente. Tú no eres la mente. Tú eres el Ser interior profundo, tú eres la conciencia, el Intimo. Tu eres el testigo. La mente es tan solo un instrumento de nuestro Real Ser interior profundo. Necesitamos reflexión y observación serena. Serenidad del no-pensamiento y reflexión significa conciencia intensa y clara. Clara conciencia en la tranquilidad del no-pensamiento. Cuando reina la serenidad en la mente se logra la verdadera iluminación profunda.

Nunca nadie debe ejercer coacción sobre la mente ajena. Nadie debe violar el libre albedrío de los demás. Debemos tener el más profundo respeto y tolerancia por el prójimo y la pluralidad de ideas. No tenemos derecho a dominar violentamente la mente ajena.

Es absurdo tratar de desarrollar poderes mentales cuando no hemos disciplinado y purificado la mente. Es contraproducente intentar desarrollar la fuerza mental cuando no somos capaces de controlarla y tranquilizarla. Es ilógico desarrollar una fuerza que no somos capaces todavía de manejar.

CARACTERISTICAS DEL FUNCIONAMIENTO LA MENTE:

1. La mente funciona dentro del batallar de los opuestos. La ley de las polaridades o dualidad rige fuertemente a la mente.
2. La mente solo puede ver uno de los dos opuestos. Por ley de Dualidad todo es dual, pero la mente solo puede ver un extremo a la vez. Nunca puede ver los dos opuestos simultáneamente. Solo la consciencia despierta puede ver ambos.
3. La mente solo puede funcionar en el pasado o en el futuro, los recuerdos o el deseo.
4. La mente siempre persigue un objetivo, busca un fin. Toda búsqueda es un fin.
5. La mente cuenta con una tendencia a finalizarlo todo, a completarlo todo; todo lo que está incompleto ocasiona tensión. Si querías llorar y no has podido, habrá tensión. Si querías enfurecerte y no has podido, habrá tensión. Por eso enfermas con tanta facilidad; mucho está incompleto en ti.
6. Si la mente no consigue lo que se propone se frustra y si lo consigue pronto se harta.
7. La mente no nos permite ver la realidad directamente. Se interpone entre nosotros y la realidad, traduce, tergiversa como un lente de color.
8. La mente siempre es vieja, condicionada, prejuiciada, programada, extemporánea, nunca es nueva, original, porque solo funciona con lo previamente programado. Solo puede reconocer lo conocido.
9. La mente siempre elige lo bajo, para sentirse cómoda, al ego le gusta sentirse superior, por eso no sirve para buscar lo espiritual.
10. La mente solo reacciona ante el látigo o la zanahoria, ante el miedo o la codicia (motivación).
11. Si se percibe y siente el cuerpo físico ya no se puede pensar.
12. Cuando funciona la conciencia la mente se desenchufa. El silencio interior se alcanza cuando desactivamos la mente y activamos la consciencia. Recordemos: la mejor manera de pensar es no pensar.

PRIMERA TECNICA PARA TRABAJAR SOBRE NUESTRA MENTE:



La mente vive entre el batallar de los opuestos. No conoce otra forma de funcionar. La mente, así como todos los metales y demás elementos, pueden ser transmutados, de estado en estado, de grado en grado, de condición en condición, de polo a polo. Tomemos como ejemplo el par de opuestos valor y miedo. Los pares de opuestos existen por doquier. El valor y el miedo son considerados como diametralmente opuestos, completamente diferentes e irreconciliables. Pero si aplicamos el principio de polaridad, encontramos que no existe un valor absoluto o un miedo absoluto, diferentes uno de otro. Los dos no son más que términos aplicados a los dos polos de la misma cosa. Empezando en cualquier punto de la escala, encontramos más valor o menos miedo, si ascendemos por ella, o menos valor si por ella descendemos, y esto es cierto, sin importar nada el punto, alto y bajo, que tomemos como partida. Hay muchos grados de valor y de miedo, y existe y también un punto medio donde el miedo y el valor se mezclan en tal forma que es imposible distinguirlos. Donde encontremos una cosa, encontraremos también su opuesto: los dos polos. Este hecho es el que permite al hermético transmutar un estado mental en otro. Siguiendo las líneas de polarización, polarizándose simplemente a lo largo de las líneas de la deseada cualidad. Practiquemos el cambio de los polos de los propios estados mentales mediante la aplicación voluntaria del arte de la polarización. Los estados mentales son puramente cuestión de grados, y al comprobar este hecho podremos elevar las vibraciones interiores a voluntad, cambiando su polaridad, haciéndonos dueños de sus pensamientos, en vez de ser sus esclavos.

SEGUNDA TECNICA:

La mente se siente muy cómoda yendo de una cosa hasta su contraria. No hay problema, tú has estado haciéndolo: dudas de una persona, luego puedes creer en ella; crees en una persona, luego puedes dudar de ella.

Buda dice que te pares en el medio, porque en el medio no hay mente; la mente existe sólo en los extremos. ¿Valor? Hay mente; ¿Miedo? Hay mente. ¿A favor? Hay mente. ¿En contra? Hay mente. En el medio, la mente no puede existir. En el medio no hay posibilidad de pensamiento alguno, porque el pensamiento será de duda o de confianza, de valor o de miedo, enemistad o amistad.

Amistad y enemistad son las dos caras de la misma mente. ¡Párate en el medio! Y Buda se paró en el medio.....y ayudó a mucha gente a hacer lo mismo.

Es igual que caminar por la cuerda floja ¿Has observado lo que hace un funámbulo?

Una de las verdades más profundas de la vida equilibrada se revela en su actuación. Cuando nota que está cayendo hacia la izquierda, inmediatamente se mueve hacia la derecha. Acaso no sea visible para tí, porque piensas que se mueve hacia la derecha, se inclina hacia la derecha. Pero siempre que se inclina hacia la derecha, sabe que estaba a punto de caer hacia la izquierda. Para mantener el equilibrio, cuando nota que va a caer hacia la derecha, inmediatamente se inclina hacia la izquierda; lo contrario debe ser escogido para mantener el equilibrio.

Es lo que dice Buda: “No te inclines hacia la derecha, no te inclines hacia la izquierda”. ¿Qué pasará entonces? Te caerás de la cuerda. Y esa cuerda es la mente, es el Ego; tienes que mantenerlo en equilibrio continuamente. Así que...parece tan paradójico.

La paz interior sólo aparece cuando has caído de la cuerda floja, cuando has dejado de esforzarte por mantener el equilibrio sobre ella. Cuando caes de la mente. Cuando estás perdido, tu ego está perdido; el ego es un sutil equilibrio superficial. Cuando caes de la mente dejas de pensar. La mejor manera de pensar es no pensar.

TERCERA TECNICA:

Para desenchufar la mente y activar nuestra conciencia, necesitamos respirar profundamente, sonreír al exhalar, poner atención consciente sobre sí mismos, percibir nuestra respiración y el cuerpo e interiorizarnos por unos instantes. No lo piense, sienta el cuerpo.

CUARTA TECNICA:

Reafirmemos nuestras ideas positivas utilizando “afirmaciones”. Cuando la mente nos presente pensamientos negativos, pesimistas, de fracaso, preocupaciones, etc. Repitamos afirmaciones elegidas de acuerdo a nuestros objetivos y anhelos. Afirmaciones positivas en tiempo presente. Ej. Estoy abierto y receptivo a todo bien, a toda abundancia del universo para mi vida.

QUINTA TECNICA:

Cuando la mente nos asedie con representaciones inútiles y preocupaciones: Inhalemos profundo conscientemente, percibámonos y ordenemos a la mente así: “Mente, Mente terrena, retírame esta representación; mente retírame tal problema; mente retírame tal deseo; etc. no te lo acepto, tú eres mi esclava, yo soy tu Señor”.

SEXTA TECNICA:

Para desenchufar la mente y activar nuestra conciencia, necesitamos respirar profundamente, ponernos en una actitud alerta y vigilante y escuchar todos los sonidos que nos rodean, sin comentarlos ni rotularlos.

CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

LA CONCIENCIA

Primera Cámara nivel A.

OBJETIVO:

DESARROLLAR CONCIENCIA APLICANDO TÉCNICAS ESPECÍFICAS A FIN DE TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN NUESTRA VIDA.

“El hombre es un peligroso paso entre el animal y el súper hombre” Federico Nietzsche.

El viaje de la conciencia hacia la totalidad se inicia con la autoconciencia y sigue un desarrollo que llega a la auto-trascendencia" Frances Vaughan

Te invitamos a emprender un viaje de autoconocimiento interior en el cual tendrás experiencias que transformarán de manera profunda tu vida. La meditación aportará el mapa de navegación y las herramientas que te permitirán afrontar los obstáculos, entender los procesos internos y encontrar respuestas que llenarán de sentido tu vida.

Vivimos en un mundo altamente complejo y cambiante sobre el cual tenemos un control limitado. El estrés que esto produce a veces nos hace olvidar que nuestra consciencia guarda las llaves de nuestro sufrimiento o de nuestra felicidad, más allá de las condiciones externas e internas.

A través de este estudio aprenderemos a recordar quienes somos en realidad, más allá de las historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás.

Encontraremos formas de conocer y explorar nuestra mente desde una perspectiva nueva y liberadora; aprenderemos a reconocer la riqueza que existe en el momento presente acercándonos a ese tesoro que todos poseemos y que no es otra cosa que nuestro ser más profundo, insondable y eterno, libre de ideas fijas, conceptos limitantes y sufrimiento.

De todo lo que se ha expuesto hasta este punto, la idea más importante es que, con cierto conocimiento y ciertos esfuerzos, el ser humano puede desarrollarse, puede completarse. El desarrollo del ser humano es un proceso (que no es obligatorio), y atraviesa ciertas etapas o pasos definidos. Cuando el ser humano se da cuenta de la ausencia de consciencia en su vida, este darse cuenta le da la posibilidad de adquirir dicha consciencia, y esta es la dirección en la que puede desarrollarse.

Mientras no sé de cuenta que es simplemente una máquina y que todos sus procesos son mecánicos, no podrá empezar a estudiarse, pues este darse cuenta de la mecanicidad de su vida y de su propia inconsciencia es el comienzo del estudio de sí. Por lo tanto, el estudio debe empezar de este modo: debemos darnos cuenta que no poseemos la consciencia de sí, que no podemos ser conscientes de nosotros mismos en las esferas de acción o pensamiento. Este es el primer paso.

El segundo paso es darnos cuenta que no nos conocemos, que no conocemos nuestra máquina y cómo trabaja.

No nos damos cuenta qué es la consciencia y las tremendas implicaciones de esto. Casi todas las actividades del ser humano se dan con la total ausencia de su consciencia, ejemplos: Manejamos un auto pero nuestra mente está en otro lugar, resultado: no respetamos la señal de PARE; Viajamos en un bus y nos pasamos del lugar donde debíamos bajarnos; alguien nos habla y tenemos que pedirle que repita lo que dijo; leemos la página de un libro y al terminar descubrimos que debemos leerla otra vez ya que el proceso de la lectura se efectuó mecánicamente y no estábamos poniendo atención a la lectura, etc.

Consciencia es un estado muy especial de aprehensión interna que implica atención y recuerdo de sí.

Si uno se vuelve consciente durante media hora es asombroso lo que puede ver y aprender. Hay diferentes modos de estudiar la consciencia en uno mismo. Al principio, lo primero es darse cuenta que, normalmente, uno no puede ser consciente cuando quiere. El mejor momento para darse cuenta de esto es después que usted estuvo hablando o haciendo algo. Suponga que estuvo hablando de algún negocio importante, o escribiendo una carta; entonces pregúntese: ¿En ese tiempo estuve consciente de mí mismo y de lo que me rodeaba?

Solo usted mismo puede darse cuenta si es consciente en un momento dado. Es un sentimiento absolutamente diferente, tiene un sabor emocional totalmente diferente.

Si trata de ser consciente por un momento y luego lo compara con otro momento en que no trató de estar consciente, verá la diferencia. Esto no puede describirse. En un momento usted está consciente de sí, se percibe, siente lo que siente, tiene consciencia de lo que piensa, de lo

que habla, del momento, del lugar, en otro momento no lo está: hace cosas, habla, escribe, y no está consciente.

Solo debe recordar que debemos estudiar no solo los estados de la consciencia sino también los obstáculos para la consciencia. De modo que debemos estudiarlos, y luego eliminarlos. Todos estos obstáculos están dentro de nosotros mismos. Las circunstancias externas no pueden cambiar, hemos de tomarlas como son y cambiar interiormente en esas mismas circunstancias.

Consciencia es el atributo que permite discernimiento, comprensión de los hechos, internos y externos, aprehensión de la verdad independientemente de la lucha de los opuestos mentales. Nos permite el conocimiento de sí mismos. Nos da conocimiento íntegro de lo que es, de donde se está, de lo que realmente se sabe, de lo que ciertamente se ignora.

La consciencia es aquello que está más allá del bien y del mal. Cuando uno logra despertar la consciencia, recibe la enseñanza directamente de la esencia, sin necesidad del razonamiento subjetivo, percibe la verdad. La manifestación de la consciencia es el conocimiento propio.

Tal como el sol ilumina, el solo, a todo este universo, así también la consciencia una sola dentro del cuerpo, ilumina al cuerpo entero. La consciencia es una prueba palpable de la presencia del alma dentro del cuerpo. En un día nublado, el sol puede no ser visible; pero, por la luz del día sabemos que está allí, en el cielo. Así también, puede ser que no seamos capaces de percibir directamente el alma, pero puesto que la consciencia está presente, sabemos que el alma también lo está. Sin la consciencia el cuerpo es simplemente una porción de materia inerte. Únicamente la consciencia hace que esa materia respire, hable, ame, elija, decida, etc.

Toda persona que alguna vez haya despertado momentáneamente, sabe muy bien por experiencia propia, que existen distintos grados de consciencia observables en uno mismo a través de:

- 1.- Tiempo: ¿Cuánto tiempo permanecemos conscientes?
- 2.- Frecuencia: ¿Cuántas veces hemos despertado consciencia hoy?
- 3.- Amplitud y penetración: ¿De qué era consciente?

El mejor indicador de su nivel de consciencia es cómo maneja los retos de la vida cuando llegan. En esos retos, una persona ya inconsciente tiende a volverse más profundamente inconsciente y una persona consciente más intensamente consciente. Usted puede utilizar un reto para despertar, o puede permitir que lo empuje a un sueño aún más profundo. El sueño de la inconsciencia ordinaria se convierte entonces en una pesadilla.



Si usted no puede estar presente ni siquiera en circunstancias normales, tales como cuando está sentado en una habitación, caminando por la calle, comiendo solo o escuchando a alguien, ciertamente no podrá permanecer consciente cuando algo “va mal” o se enfrenta con gente o situaciones difíciles, o con la pérdida o la amenaza de pérdida. Usted será dominado por una reacción, que en última instancia es siempre una forma de miedo, y arrastrado a la inconsciencia profunda. Esos retos son sus pruebas. Sólo la forma en que usted los resuelva le mostrará a usted y a los demás en qué punto está en cuanto a su estado de conciencia, no el tiempo que puede permanecer sentado con los ojos cerrados o qué visiones tiene.

Así que es esencial traer más conciencia a su vida en las situaciones ordinarias de vida, cuando todo transcurre con relativa facilidad. De esta forma, usted crece en poder de presencia. Eso genera un campo de energía en usted y alrededor de usted de una gran frecuencia de vibraciones. Ni la inconsciencia, ni la negatividad, ni la discordia o la violencia pueden penetrar en ese campo y sobrevivir, lo mismo que la oscuridad no puede sobrevivir en la presencia de la luz. Un auténtico cierre hermético es el recuerdo de sí.

Cuando usted aprende a ser testigo de sus pensamientos y emociones, que es una parte esencial de estar presente, puede quedar sorprendido cuando se dé cuenta por primera vez de la “estática” de fondo de inconsciencia ordinaria que tiene y de qué pocas veces si acaso alguna, usted está verdaderamente a gusto consigo mismo. En el nivel de su pensamiento usted encontrará mucha resistencia en forma de juicio, descontento, crítica y proyección mental lejos del Ahora. En el nivel emocional, habrá una corriente subterránea de incomodidad, tensión, aburrimiento o nerviosismo o miedo. Todos son aspectos de la mente en su modo de funcionamiento habitual de resistencia al presente.

La conciencia significa vivir con un testigo. La inconciencia significa vivir sin un testigo.

Cuando estás caminando por la calle puedes caminar conscientemente, esto es lo que Buda dice que uno debe hacer. Estás alerta, te estás dando cuenta profundamente de que estás caminando, eres consciente de cada movimiento. Eres consciente de los pájaros cantando en los árboles, el sol temprano de la mañana que pasa a través de los árboles, los rayos tocándote, su tibieza, el aire fresco, la fragancia de las flores que recién se abren. Un perro comienza a ladrar, pasa un tren, estas respirando, pasa un avión, estas mirando todas las cosas a tu alrededor, estas percibiendo tu cuerpo, no estas excluyendo nada de tu atención, estás tomando todo en ti. La respiración entra, la respiración sale, estás mirando todo lo que está sucediendo.

Esto no es concentración, porque la concentración es focalizarte en una cosa y olvidarte todo lo demás. Cuando estés concentrando, no escucharas el zumbido de las abejas o el canto de los pájaros, sólo verás aquello en lo que te estás concentrando. La concentración es reducir tu conciencia a un punto. Esto es bueno en arquería; tienes un blanco y tienes que ver sólo el blanco y tienes que olvidar todo lo demás. Cuando hablo acerca de la conciencia no estoy hablando de la conciencia que es necesaria en la arquería, estoy hablando de un fenómeno



totalmente diferente, una conciencia difusa, no concentrada, porque la concentración es cansadora, tensa, y tarde o temprano, caerás en la inconciencia. Cualquier cosa cansadora no puede ser sostenida por mucho tiempo.

La conciencia tiene que ser relajada, tiene que ser equivalente a la apertura. Estás simplemente abierto a todo lo que está sucediendo a tu alrededor y dentro de ti. No hay tiempo ni energía para abstracciones o fantasías.

Yo te estoy hablando y el tren está pasando y el llamado distante de un gorrión..... y te estás dando cuenta de todo.

Estás abierto a todas las dimensiones de tu ser, estás simplemente abierto y vulnerable, alerta, atento, vigilante, no dormido. Esto es conciencia, y su opuesto es la inconciencia: Cuando no estás abierto en absoluto, estás cerrado, estás en una especie de sueño, un sueño metafísico. Todos los Budas a lo largo de las edades han estado luchando contra el sueño psicológico, sueño de la conciencia.

Eres inconsciente, aunque creas ser consciente. Esto es como ver un sueño en el cual piensas que estás caminando en la calle. Estás despierto en tu sueño, pero ese estar despierto en tu sueño es sólo parte del sueño. Eres inconsciente. Duele aceptar esto “Yo estoy inconsciente”. Pero el primer acto de estar consciente, es aceptar y percatarse que “Yo estoy inconsciente”. La aceptación y el percatamiento mismo disparan un proceso en ti.

Primer Estado de Conciencia: Eikasia (sueño):

Existe un sueño biológico y uno psicológico. Mientras el cuerpo físico duerme en la cama, el ego envuelto en sus cuerpos internos anda con la conciencia dormida como un sonámbulo moviéndose libremente por la región astral.

El ego en la región astral proyecta sueños y vive en ella; no existe: lógica alguna en sus sueños, continuidad, causas, efectos; todas las funciones psíquicas trabajan sin dirección alguna y aparecen, desaparecen imágenes subjetivas, escenas incoherentes, vagas, imprecisas, etc. Existe ausencia de conciencia.

Este estado de conciencia, el más bajo de todos, es puramente pasivo y subjetivo. Es ignorancia, crueldad humana, barbarie, sueño demasiado profundo que genera un mundo instintivo y brutal, estado infrahumano. Cuando los seres humanos se encuentran en este estado se producen guerras, asesinatos, suicidios, violaciones, etc.

Es realmente el soñar despierto, vivir profundamente identificado con el diario vivir, vivir hipnotizado, deslumbrado, encandilado por las preocupaciones, ambiciones, diversiones, pasiones, miedos, etc. Es la civilización de las guerras, de la crueldad humana, de la contaminación destructora de la vida, de la explotación del hombre por el hombre, del narcotráfico, de la drogadicción, de la corrupción, etc.

Desde el punto de vista de la cognición de la verdad, diremos que en este estado, así como en el sueño, no podemos conocer la diferencia entre lo que es verdad y lo que no es verdad. Las cosas que vemos en un sueño parecen todas similares y suele ocurrir que nos identifiquemos con lo que allí ocurre. La característica de Eikasia es la identificación total, la fascinación y esta es un estado de inconsciencia, es soñar despiertos, es olvidarse de sí mismo completamente, diluirnos en el mundo exterior.

El inconsciente lo sentimos remoto o lejano dado que mantenemos una sobre atención en el mundo consciente, es decir, el mundo externo y cotidiano que nos mantiene ocupados. Concebimos el inconsciente como algo que está muy dentro de nosotros y de difícil acceso. Sin embargo, el inconsciente está presente cuando soñamos al dormir, cuando estamos inspirados por nuestro sueño de ser, por nuestra búsqueda, es decir, el inconsciente más que ser ese lugar profundamente guardado, es justamente aquello en donde estamos inmersos aunque no lo identifiquemos con suficiente nitidez.

Estos estudios buscan facilitar que los participantes entren en contacto, conozcan e integren aspectos de su inconsciente de una manera amable, atenta e integradora. Las estrategias utilizadas permiten que afloren del inconsciente aquellos contenidos que están buscando ser escuchados para ampliar la consciencia del ser.

Segundo Estado de Consciencia: Pistis (vigilia):

Al regresar el ego envuelto en sus cuerpos lunares a su cuerpo físico uno se despierta, viene entonces la vigilia, pero los sueños continúan en el interior; es realmente seguir soñando. Al salir el sol, las estrellas se ocultan pero no dejar de existir; así sucede con los sueños: En el estado de vigilia ellos continúan secretamente, no dejan de existir.

Así ocurre cuando el ser humano se encuentra en el estado de Pistis. Este es el mundo de las opiniones, teorías, creencias, prejuicios, sectarismos, fanatismos, en las cuales no existe ningún tipo de percepción directa de la verdad, de la auténtica realidad. Pistis es la consciencia del común de la humanidad, pero que conserva de forma inestable, cayendo frecuentemente en Eikasia. También llamado Consciencia Relativa. La humanidad vive únicamente en estos dos estados de consciencia.



Continuando con las comparaciones diremos que en la vigilia ya tenemos más oportunidad de reconocer la diferencia entre las cosas: La forma de las cosas es creada por nuestra vista, la superficie de las cosas por el tacto y, hasta cierto punto, podemos orientarnos por las percepciones de nuestros instrumentos sensorios. De modo que hay un elemento objetivo, pero nosotros permanecemos subjetivos respecto de nosotros mismos. Por ejemplo, cuando nos consideramos uno solo (o no pensamos en eso), entonces estamos casi dormidos. Pero cuando empezamos a dividirnos en observador y observado y conocemos que, a cada momento, el que actúa es solamente un yo entre muchos, estamos más cerca de la consciencia de sí, más cerca de los hechos objetivos.

Durante el segundo estado de consciencia, la gente mueve sus miembros, camina, habla, compran, venden, intervienen en política, se matan unos a los otros y en este estado se consideran activos y lo llaman consciencia lúcida, cuando en realidad debería llamarse consciencia relativa. En este estado el ser humano ya no es pasivo de sus sueños, sino que es activo; entonces existen las funciones, pero no existe la conciencia sobre las funciones. Ejemplo: se piensa, pero no se es consciente de lo que se está pensando. La máquina orgánica trabaja automáticamente sin la consciencia sobre las funciones. Peor aún, el ser humano tiene sueños y trata de hacerlos realidad.

Tercer Estado de Consciencia: Consciencia de Sí Mismo - Dianoia:

Todos los seres humanos somos poseedores de un tesoro al que rara vez accedemos. Se trata de nuestra naturaleza más profunda, nuestra CONSCIENCIA original, sin límites ni separaciones, que solo puede ser realizada en este mismo momento. Sin embargo nuestros hábitos y condicionamientos nos llevan a perder el contacto con esta fuente de sabiduría, paz y felicidad, que no es otra cosa que nuestro verdadero ser interior profundo.

Con estos estudios buscamos que los participantes aprendan cómo contactarse con ese tesoro, que solo puede ser descubierto en este preciso momento. **AQUÍ Y AHORA.**

Si usted está consciente al mismo tiempo que observa, la línea de su atención semejará dos flechas, una mostrando la atención dirigida sobre la cosa exterior que usted observa, y la otra sobre usted mismo. Esta doble atención es la forma de vivir correspondiente al tercer estado de consciencia. La práctica de recuerdo de sí es un intento de estar consciente de usted mismo, de vivir en un tercer estado de consciencia. La auto observación está siempre dirigida hacia alguna función definida: Usted observa sus pensamientos o sus movimientos o sus emociones o sus sensaciones. Una sola función a la vez. La práctica del recuerdo de sí, no le divide, usted debe hacerse consciente del todo, es simplemente el sentirse, el percibirse a sí mismo. En etapas posteriores usted podrá hacer 2 cosas al mismo tiempo: 1) observar algo definido, o reconocer

las manifestaciones en usted mismo y 2) hacerse consciente de sí mismo; pero, al comienzo las dos cosas son diferentes.

Usted comienza con la observación de sí (este es el modo normal), y a través de la observación de sí, comprende que por lo general uno jamás se percibe, se siente a sí mismo. Vivir atento y vigilante a lo que le rodea y a cómo reacciona ante eso. Cuando se dé cuenta de esto y que solo en rarísimos momentos usted hace consciencia de sí, podrá entender que es posible aumentar estos momentos de recuerdo de sí. Y entonces usted trata de hacerlo. Siéntase con toda su presencia, física e interna, aquí y ahora.

La consciencia de sí es el máximo cambio posible, porque en condiciones corrientes de la vida nadie es consciente de sí y, sin embargo, la gente no se da cuenta de esto. La idea total es estar consciente de usted mismo en este lugar, en este momento. Ubicarse en tiempo y espacio: Aquí y ahora.

El recuerdo de sí es un método de despertar consciencia. Es un momento de voluntad. Es estar presente en el aquí y ahora. Es necesario recordarse a sí mismo, no en un momento tranquilo, cuando nada ocurre sino cuando se da cuenta que está haciendo algo negativo, incorrecto y se detiene y no lo hace. Por ejemplo cuando se identifica con la lujuria de un personaje de una telenovela, debe poder sentirlo y luego detenerlo y al mismo tiempo recordarse, ser consciente de lo que está haciendo, que la mecanicidad hace que usted se identifique y que está deteniéndola. Eso será recuerdo de sí, consciencia de sí, percepción de sí. El real recuerdo de sí requiere emoción, pero desafortunadamente no tenemos control sobre el centro emocional. Al despertar por un momento, uno se da cuenta que generalmente uno está dormido, que no está consciente, y cuán peligroso es esto. La mejor manera de hacer cualquier cosa es con consciencia de sí. Si se da cuenta que, por no recordarse, usted pierde y corre peligros, y que por recordarse, gana, tendrá un mayor incentivo para realizar esfuerzos para recordarse a sí mismo. Solo quienes tienen cierto control de las emociones negativas pueden trabajar sobre la consciencia de sí y obtener buenos resultados.

Hay dos cosas que impiden el despertar. La ignorancia y la debilidad: no sabemos bastante y no somos bastante fuertes. La cuestión es cómo saber más. Mediante el estudio de sí: ese es el único método. Luego viene la lucha con la identificación y la imaginación mecánica, las principales causas de nuestra debilidad.

El momento presente está repleto de dicha y felicidad. Si miras con atención, podrás descubrirlo.

Cuarto Estado de Consciencia: Consciencia Cósmica -Nous:

“Ya llegué, ya estoy en casa, mi destino ahora está en cada paso con paz y libertad”. Thich Nhat Hanh.

Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad del inconsciente.

También llamada supra consciencia. La iluminación plena, consciencia objetiva, consciencia cósmica universal.

Es el estado de conciencia despierta continua. Este estado de consciencia solo es accesible después de una lucha prolongada. Es un estado del cual muy pocos conocen. La consciencia de sí es un estado en el cual el ser humano se torna objetivo respecto a sí mismo y la consciencia cósmica entra en contacto con el mundo real y objetivo, el cual está ahora separado por los sentidos, los sueños y los estados subjetivos de la consciencia. Ser conscientes de todo y del todo. No sentirnos separados, conciencia de ser y de estar en todo. Sentirse en todo. No existe la herejía de la separatividad.

Nous es perfecta consciencia despierta, es intuición, es el estado de perfecta iluminación interior profunda, es clarividencia objetiva. Imposible soñar ni en vigilia ni cuando se duerme, en este estado de consciencia. Ningún auténtico iluminado puede soñar. Nous es el mundo de los arquetipos divinales. El pensamiento noético es sintético, claro, objetivo, iluminado, es la razón objetiva.

En el cuarto estado de consciencia el ser humano está en condiciones de conocer la verdad entera sobre todas las cosas, puede estudiar las cosas en sí mismas, el mundo tal cual es. Percepción directa y objetiva de lo Real. Ejemplos los encontramos en Jesús el Cristo, Buda Gautama, Hermes Trismegisto, Zoroastro, Moises, Krishna, Samael Aun Weor, Eckart Tolle, etc.

El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo.



TAREA:

Para que la conciencia se expanda se necesita que usted practique en cada momento:

Respirar profundamente, traer su atención y observar lo que hace, lo que piensa, lo que dice y lo que le rodea. Sentirse con toda su presencia. Aquí y ahora. Sentir cómo lo hace. Solo sentir sin pensar. Alerta, Atento, vigilante, observante, consciente.

CONCLUSIÓN:

ACRECENTAR, AMPLIAR LA CONCIENCIA DE SÍ Y DEL ENTORNO ES URGENTE A FIN DE TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN NUESTRA VIDA.

Resumen extractado de las enseñanzas del Venerable Maestro Samael Aun Weor.