



LA SOCIEDAD GNÓSTICA  
*Samael Aun Weor*

PROGRAMA

# SALA DE MEDITACIÓN

Primera Etapa



1

TOMO





LA SOCIEDAD GNÓSTICA  
*Samael Aun Weor*

PROGRAMA

# SALA DE MEDITACIÓN

Primera Etapa



1

TOMO

Edición abril - 2017

SALA DE MEDITACIÓN

Tomo I

Derechos Reservados © 2013 Rafael Vargas

ISBN: 978-0-9854688-0-4

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.



# ÍNDICE

1. <b>Relajación</b> .....	13
• Relajación del cuerpo .....	15
• Relajación de la mente .....	17
2. <b>Práctica de Meditación a través de la Respiración Rítmica</b> ..	21
3. <b>Práctica de Meditación mediante el Ejercicio Respiratorio</b> ..	27
• La Respiración y el Pranayama .....	29
• ¿Qué es el Prana? .....	30
• Las seis sendas de la respiración .....	30
• Fases de la meditación .....	35
• Los pulmones .....	36
• Idá y Pingalá .....	40
• Sushumná .....	41
• Fragmento de un libro de Lobsang Rampa .....	43
• Respiración completa .....	56
• Respiración purificadora .....	58
• Respiración rítmica .....	59

<b>4. La Ciencia de la Meditación</b>	67
<b>5. Práctica de interiorización, concentración y meditación</b>	85
• 1.- Importancia de una base ética	89
• 2.- El Auto-conocimiento del Ser	92
• 3.- La concentración y el silencio	96
• 4.- Hacernos conscientes de lo que ya sabemos	98
• 5.- La Concentración	101
• 6.- La resistencia como arma secreta del Ego	105
• 7.- Análisis superlativo del "Yo"	110
• 8.- Una ardua tarea para el principiante	114
<b>6. El Eterno Femenino y su relación con el Jeshúa particular</b>	117
<b>7. Pranayama Crístico Egipcio</b>	131
• Los Misterios del Fuego "El Pranayama"	140
<b>8. Concentración y Meditación</b>	151
• Lo primero que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual	154
• Práctica de Meditación mediante la concentración de la mente en un punto	157
• Práctica de Meditación mediante visualización	159
• Práctica de la Meditación por medio de los mantrams - recitación o entonación de palabras místicas	162

• Práctica de la Auto-observación durante la Meditación .....	166
• Práctica de la Meditación mediante la concentración de la mente en la buena voluntad, o en pensamientos piadosos .....	171
• Práctica de Meditación mediante la identificación de la esencia de la mente .....	174
• Comprensión y Auto-revelación en la Meditación .....	178
• El Koan en la Meditación .....	182
<b>9. La Kundalini .....</b>	<b>187</b>
• Las Siete Iglesias .....	193
<b>10. La oculta psicología de los chakras .....</b>	<b>205</b>
• Psicología oculta .....	209
• ¿Qué somos? .....	213
• ¿Quién soy? .....	216
• El pensar psicológico .....	219
• Centros energéticos .....	221
• La psicología a través de los chakras .....	223
• Los Chakras .....	229
• Mûladhâra .....	234
• Svadhisthâna .....	239
• Manipûra .....	245
• Anâhata .....	251
• Vishuddha .....	257

- Âjnâ ..... 263
- Sahasrâra ..... 269





## PROGRAMA SALA DE MEDITACIÓN

### Presentación

Todos estamos informados en la Sociedad Gnóstica Samael Aun Weor, que el programa de la sala de meditación es teórico-práctico, siendo más importante en este caso la “práctica esotérica”, pues, como nos dice el V.M. Samael Aun Weor, a través de ella podemos hacernos conscientes de lo que ya sabemos intelectualmente.

Por ello, el presente programa ha sido diseñado pensando en las técnicas de relajación, respiración, concentración y mística, tan necesarias en la meditación, introspección, interiorización, tal como lo expone el V.M. Samael Aun Weor en algunos párrafos de sus conferencias:

*Relajación: “Observad a los recién-nacidos: sus cuerpos en la cuna, relajados, tienen un aspecto inefable. Imitad a las criaturas recién-nacidas; relajad vuestro cuerpo como los niños lo relajan (que ningún músculo quede en tensión); las piernas y los brazos de las criaturas recién-nacidas parecen de seda”.*

*Respiración: “Existe, pues, una íntima y profunda relación entre las fuerzas sexuales y la respiración, las que debidamente combinadas y armonizadas, originan cambios fundamentales en la anatomía física y en la psicología del hombre”.*

*Concentración: “Para lograr la imaginación se necesita aprender a concentrar el pensamiento en una sola cosa. Aquél que aprende a concentrar el pensamiento en una sola cosa, hace maravillas y prodigios”.*

Mística: *“En nombre de la verdad declaro solemnemente que el Ser es la única real existencia, ante cuya transparencia inefable y terriblemente divina eso que llamamos yo, ego, mí mismo, sí mismo, es meramente tinieblas exteriores, llanto y crujiir de dientes”.*

Y han sido los textos que siguen los que nos motivaron muy seriamente a trabajar en nuestras asociaciones gnósticas con la sala de meditación:

*“Ahora comprenderán ustedes, mis queridos amigos, por qué es tan indispensable la sala de meditación. Francamente, yo me siento bastante triste al ver que, a pesar de haber escrito tanto sobre meditación en distintos “Mensajes de Navidad” de años anteriores, todavía en los países suramericanos y centroamericanos no existen salas de meditación, cuando ya deberían existir.*

*¿Qué es lo que ha pasado? ¿Existe indolencia! ¿Por qué existe? ¿Por falta de comprensión! Se hace indispensable entender que el pobre “animal intelectual”, equivocadamente llamado “hombre”, necesita aliento, necesita algo que lo anime en la lucha: Estímulos para el trabajo sobre sí mismo.*

*Sucede que el pobre “animal intelectual” es débil por naturaleza y se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa: el ego es demasiado fuerte y la personalidad terriblemente débil. Dejado así, solo, apenas sí puede caminar. Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo. Esto solamente es posible mediante la meditación.”*

Samael Aun Weor  
“El Vacío Iluminador”

Menos mal que estas palabras del Maestro no han sido pronun-

ciadas en vano, porque afortunadamente en muy poco tiempo hemos podido constatar cuánto era verdad lo que nos decía sobre la sala de meditación. Hoy sabemos por experiencia directa la importancia que tiene una sala de meditación en nuestras asociaciones gnósticas, porque es precisamente de allí de donde ahora surgen estudiantes gnósticos con un nivel de preparación mejor hacia los siguientes niveles de estudio de la gnosis práctica o auto gnosis.

Modo de realizar los ejercicios: Primeramente el misionero expondrá en un breve tiempo el aspecto teórico que creará el ambiente propicio para la meditación, motivando con ello a los estudiantes. A continuación se dará comienzo a la práctica dirigida por el misionero. Y como a mitad de ésta, el misionero enseñará también al estudiante a introducirse en la meditación auto-dirigida, para que libre de la influencia externa pueda por él mismo identificarse con su propio Ser interior, quien sabrá guiarle aun mejor en el estudio de sí mismo.

La publicación de nuestro programa de sala de meditación en el modelo de libro, no sólo es un anhelo que se ha cumplido, es también la confirmación de que caminamos juntos por un sendero que a todos nos está beneficiando.

*Rafael Vargas*





1

## Relajación



*“Antes que la Llama de Oro pueda arder con luz serena, la lámpara debe estar bien cuidada, al abrigo de todo viento. Los pensamientos terrenales deben caer muertos a las puertas del templo”.*

*La Voz del Silencio. H.P.B.*



## Relajación



### Práctica

#### Relajación del cuerpo

Acuéstese el asceta gnóstico en decúbito dorsal (boca arriba), con la cabeza hacia el Oriente. Puede acostarse en su lecho o en la perfumada tierra o donde quiera.

Delicioso es acostarse a meditar en los floridos campos, o entre ese rumor encantador de los parajes solariegos donde las aves cantan.

También puede el asceta gnóstico acostarse sobre las rocas de las montañas o en los acantilados del borrascoso Ponto. Las rocas amigas brindan consuelo a los ascetas gnósticos.

Colocad vuestro cuerpo, ya en forma de una hermosa estrella de cinco puntas, o ya en forma de hombre muerto (escoged la figura).

La *pentalfa* resulta profundamente esotérica; ella puede defenderos de los ataques de los tenebrosos.

La posición de hombre muerto es profundamente significativa (la muerte es la corona de todos; tú lo sabes).

Debes entonces parecer un cadáver, los pies tocándose con los

talones y las puntas de los mismos separadas en forma de abanico. A lo largo del cuerpo se extienden los brazos del “cadáver”.

Respirad ahora como respiran los niños recién nacidos. Observad a los pequeños, poned atención a su forma de respiración, imitadlos durante la meditación.

¡Cuán bellos son los niños recién nacidos: su respiración es ciertamente la del alma del mundo!

El olor de las criaturas recién nacidas resulta silvestre, sabe a bosque a montaña, tiene un “no sé que”...

En las inocentes criaturas sólo se manifiesta la esencia pura e inefable. Ahora podemos explicarnos, por sí mismos, el motivo fundamental por el cual los recién nacidos son auto-conscientes.

Sin embargo, las gentes mayores, con mucha auto-suficiencia, suponen que el recién nacido es inconsciente.

Observad a los recién nacidos, sus cuerpos en la cuna, relajados tienen un aspecto inefable.

Imitad a las criaturas recién nacidas: relajad vuestro cuerpo como los niños lo relajan (que ningún músculo quede en tensión): las piernas y los brazos de las criaturas recién nacidas parecen de seda.

Duermen los niños deliciosamente entre sus cunas, felices y sin problemas de ninguna especie.

Imitad a los inocentes durante la meditación interior profunda; reconquistad la infancia en la mente y en el corazón.





## Relajación de la mente

Vivid de instante en instante, de momento en momento, sin el doloroso peso del pasado y sin preocupaciones por el futuro.

Relajad la mente, vaciadla de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, etc. No aceptes dentro de tu mente ningún pensamiento.

*“Antes que la Llama de Oro pueda arder con luz serena, la lámpara debe estar bien cuidada, al abrigo de todo viento. Los pensamientos terrenales deben caer muertos a las puertas del templo”.*

La mente debe estar quieta por dentro, por fuera y por el centro. Así, en meditación profunda y con la mente relajada experimentaréis *lo real*.

Entregaos a vuestro Dios Interior Profundo, olvidaos completamente de la mundanidad.

Durante la meditación mantened los párpados cerrados; que vuestro vehículo físico se adormezca deliciosamente.

La meditación sin sueño destruye el cerebro y daña la mente. La meditación profunda, debidamente combinada con el sueño, conduce al éxtasis, al “Shamadí”. Combinad el sueño con la meditación en proporciones armoniosas, nunca olvidéis la *Ley de la Balanza*. Necesitáis realmente de un cincuenta por ciento de sueño y de un cincuenta por ciento de meditación. Practicad la meditación cuando os sintáis predispuestos al sueño normal. El panadero que quiere preparar pan deberá saber combinar las diversas cantidades de agua y harina; si pone más agua que harina, no le resultará buen pan al panadero; si pone mucha harina y poca agua, tampoco resultará buen pan al panadero.

En forma similar, así es la ciencia de la meditación: si ponemos más sueño que meditación, caeremos en la inconsciencia; si ponemos más meditación que sueño, arruinaremos la mente y el cerebro. Empero, si sabemos combinar armoniosamente sueño y meditación, lograremos eso que se llama “shamadí”, “éxtasis”.

Quienes pretenden meditar eliminando radicalmente el sueño, se parecen a aquél que intenta poner el automóvil en marcha haciendo presión sobre los frenos.

Otro ejemplo permitirá aclarar mejor todo esto. Imaginad, por un momento, a un jinete sobre su cabalgadura. Si el jinete quiere poner en marcha al caballo, deberá aflojar las riendas; mas si en vez de hacer esto jalas las riendas a tiempo que hieres a la bestia con las espuelas, entonces habrá algo absurdo: el pobre animal entrará en desasosiego, se parará sobre sus patas, relinchará y hasta arrojará con violencia al jinete.

Exactamente o algo similar sucederá al devoto que intenta meditar eliminando el sueño...

La relajación mental debe ser perfecta. Cualquier idea, pensamiento, etc., que en un instante dado atraviesa por la mente, produce tensiones y esto no es relajación.

El relajamiento perfecto de la mente excluye deseos, ideas, pensamientos, recuerdos, pasiones, etc. *Vaciar la mente*, convertirla en un pozo sin fondo, profundo, es realmente relajarla.

La mente superficial es semejante a un charco en el camino: cuando sus aguas se evaporan bajo los efectos de los rayos solares, sólo queda el lodo y la podredumbre.

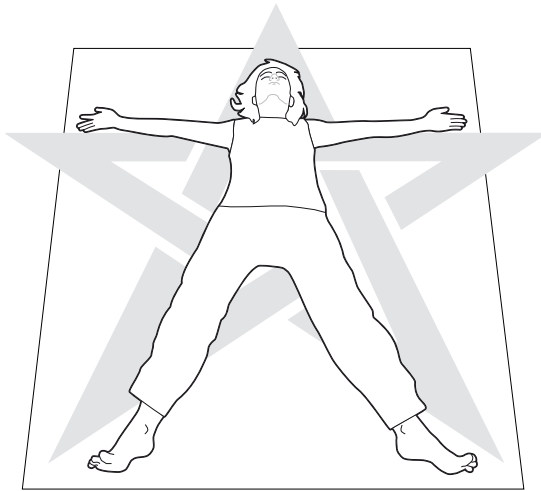
La mente profunda, relajada, es maravillosa, es como un lago insondable donde viven innumerables peces y hay vida en abundancia.

Cuando alguien lanza una piedra hacia un lago apacible y sereno, se producen ondas rutilantes que van desde el centro hasta la periferia.

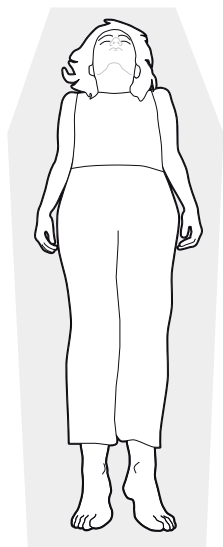
Los impactos provenientes del mundo exterior, al caer en el lago de la mente, originan ondas que van desde el centro hacia la periferia. Esas ondas agitan la mente de los anacoretas y los llevan al fracaso.

La mente debe ser controlada desde el centro, a fin de que nunca reaccione ante los impactos provenientes del mundo exterior.

*Samael Aun Weor*



*Posición de estrella*



*Posición de hombre muerto*



2

## Práctica de Meditación a través de la Respiración Rítmica



*“Es indispensable volvernos verdaderos atletas de la meditación, acabar con la negligencia, con los inconvenientes y dedicarnos decididamente a estas prácticas maravillosas de meditación”.*

*Samael Aun Weor*



## Práctica de Meditación a través de la Respiración Rítmica



### Práctica

Sentaos cómodamente en un asiento que pueda ser un sillón, una colchoneta, un cojín en el suelo o en la cama, etc., lo interesante es que sea dentro del lumisial o cámara destinada para estos ejercicios esotéricos de carácter privado y ocultos dentro de la mística espiritual.

Relajad bien todo el cuerpo, que ningún músculo, ninguna parte del cuerpo quede en tensión; que el cuerpo quede totalmente suelto y cómodo. Cerrad ahora los ojos y apartad de vuestra mente todo pensamiento exterior.

Empezamos ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez, así: *uno* (inhalamos), *dos* (exhalamos), *tres* (inhalamos), *cuatro* (exhalamos), *cinco* (inhalamos), *seis* (exhalamos), *siete* (inhalamos), *ocho* (exhalamos), *nueve* (inhalamos), *diez* (exhalamos). Después de contar hasta diez, volvemos a repetir el mismo ejercicio, esto se repite por tres veces. Inhalar es aspirar, absorber el aire; y exhalar es votar el aire, nuevamente hacia afuera. En las inhalaciones, hay que llenar muy bien los pulmones de aire, y se contiene allí hasta que contamos el número correspondiente y luego lo exhalamos totalmente.

Hecho el anterior ejercicio, volvemos a repetir las inhalaciones y exhalaciones, pero esta vez sin contar.

Terminado este segundo ejercicio, seguimos con la tercera parte, que consiste en olvidarnos totalmente de la respiración, tratar de no respirar, o sea, respirar poco, apenas lo necesario como para no asfixiarnos. Cada uno de estos ejercicios debe durar aproximadamente cinco minutos.

Luego seguimos con el cuarto ejercicio: ahora tratar de ver con la imaginación nuestros órganos internos de nuestro cuerpo físico, tales como el corazón, el hígado, el bazo, los riñones, etc. (también cinco minutos).

Quinto ejercicio: ahora tratar de ver con la imaginación, nuestro cuerpo vital, éste es un cuerpo de color azul muy hermoso, que se penetra y se compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Sexto ejercicio: tratar de ver con la imaginación, el cuerpo molecular. Este es un cuerpo de variados colores, con el cual nos movemos cuando estamos dormidos en el lecho y también después de la muerte.

Séptimo ejercicio: tratar de ver con la imaginación el cuerpo mental. Este es un cuerpo de color amarillo, que al igual que los anteriores cuerpos sutiles, se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Octavo ejercicio: ahora observar los pensamientos que lleguen a nuestra mente, estudiarlos, pero sin rechazarlos, sin condenarlos, sin identificarnos con ellos, con el propósito de que desaparezcan por sí solos, como pájaros que vuelan por el espacio, sin dejar ninguna huella.

Noveno ejercicio: vacío total de la mente, quietud absoluta de la mente, silencio total de la mente. Cuando la mente está quieta, en profundo silencio y totalmente vacía, viene la iluminación interna, el éxtasis maravilloso.



Esta práctica de meditación al igual que la anterior, es para darle fiel cumplimiento en los lumisiales y hogares gnósticos.

Es indispensable volvernos verdaderos atletas de la meditación, acabar con la negligencia, con los inconvenientes y dedicarnos decididamente a estas prácticas maravillosas de meditación.

*V.M. Samael Aun Weor*





3

## Práctica de Meditación mediante el Ejercicio Respiratorio



*“La expresión ejercicio respiratorio alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado”.*



## Práctica de la Meditación mediante el Ejercicio Respiratorio



### Introducción

### La Respiración y el Pranayama

*Pranayama* significa control del prana. El prana es la corriente magnética de la respiración.

Prana es el vehículo de la mente, que no puede funcionar sin él. Por eso la conciencia, que se expresa a través de la mente, no puede percibir o funcionar sin prana.

*“Hay dos cosas que vuelven errante la mente: (1) Los deseos producidos por las impresiones latentes de los sentimientos, y (2) la respiración. Cuando se controla una, se controla automáticamente la otra. De estas dos, hay que controlar primero la respiración.”*

*“El proceso respiratorio crea imágenes en la mente. Cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la mente. Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la mente se aquieta.”*

*“El proceso por el cual el prana es controlado, mediante la regulación del aliento, se denomina pranayama.”*

## ¿Qué es el Prana?

Prana es la suma total de la energía manifestada en el universo.


Prana es la energía cósmica. Prana es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida.

Prana es la vida que palpita en cada átomo y en cada sol. En el esoterismo gnóstico, el prana es el Cristo Cósmico.

El prana está relacionado con la mente; mediante ella se vincula a la voluntad, al alma individual, y mediante ésta se vincula al Supremo Ser.

El sitio del prana es el corazón. Existe, específicamente, un solo prana, pero éste realiza múltiples funciones.

La respiración profunda no es lo mismo que el *pranayama*, aunque promueve la salud razonablemente. Los efectos beneficiosos de la respiración profunda se deben al aumento de la ingestión de oxígeno, que influye en el prana del cuerpo. El *pranayama* auténtico comienza cuando la respiración se sostiene algún tiempo entre la inspiración y la expiración.

El *pranayama* prepara la mente para la práctica de la visualización y la concentración. No será superfluo que dediquemos aquí algunas palabras a los pulmones y sus funciones inherentes (ver complemento ).



### Práctica

## Las seis sendas de la respiración<sup>1</sup>

“De acuerdo con la teoría básica de *mente* y *prana*, si un hombre puede controlar su respiración, también puede contro-

---

1 Extracto del libro “La práctica del Zen” de Chang Chen Chi

lar su mente. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la concentración, meditación y *samadhi*. La *concentración* es una fase de la *meditación*. La *meditación* sigue a la *concentración*. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual”.

La expresión ejercicio respiratorio alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

### ***Primera etapa***

Consiste en concentrar la mente en la numeración de cada inhalación o exhalación (en ningún caso las dos por vez). Hay que contar de uno a diez, lenta y tranquilamente. Si el recuento es interrumpido por algún pensamiento, el yogui debe empezar de nuevo y contar desde uno. Mediante la práctica repetida, adquirirá eficiencia en este ejercicio, los pensamientos divergentes serán eliminados, y el proceso se realizará sin interrupciones. La respiración se volverá así sutil, ligera y controlada (cinco minutos aproximadamente).

### ***Segunda etapa***

En esta etapa la mente del yogui se funde con su respiración y la sigue en la inhalación y exhalación con comodidad y perfecta continuidad. Ahora sentirá que el aire que aspira se difunde por todo su cuerpo, y que llega hasta la raíz de los cabellos, y su mente se volverá calmada y serena (cinco minutos aproximadamente).

### ***Tercera etapa***

En esta etapa el yogui debe desatender enteramente la respiración, y detener la mente en la punta de la nariz. Se sentirá sumamente tranquilo y sereno y, muy pronto, tendrá la sensación de que su cuerpo y su mente se han desvanecido. Si bien la experiencia es maravillosa, uno no debe aferrarse a ella o demorarse en ella (cinco minutos aproximadamente).

### ***Cuarta etapa***

Después, el yogui debe pasar al cuarto paso que consistirá en observar su respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico: los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos, etc. Esto le llevará a la conclusión de que todos ellos son transitorios, momentáneos y engañosos, que carecen de una naturaleza propia. Aplicando repetidamente este examen, o *práctica de observación*, el ojo de la mente del yogui se irá abriendo gradualmente y podrá ver claramente todas las más leves funciones de sus órganos y vísceras, comprendiendo que tanto la existencia física como la psíquica están aherrojadas por la miseria, la transitoriedad y el engaño, sometidas a las ideas ilusorias del “yo” (cinco minutos aproximadamente).

### ***Quinta etapa***

El yogui debe observar cuidadosamente la naturaleza misma de las prácticas de meditación que ha empleado hasta ahora. Entonces comprobará que todas ellas están afectadas de un carácter dual, pues siempre hay una mente que practica y un objeto o plan que se sigue. Vencer esta dicotomía enfrentada y llevar la mente a su estado primordial, al absoluto Vacío-Todo; es el fin principal de esta etapa o *práctica del retorno*. Este estado primordial ha de ser alcanzado mediante la contemplación del aspecto no existente o vacío de la mente. Si uno llega a com-



prender que la mente es vacía por naturaleza, ¿de dónde podría venir la dicotomía sujeto-objeto? Cuando el yogui llega a la comprensión de esta verdad, la sabiduría trascendental florecerá de repente para él, que ahora mora en forma natural y espontánea en el estado primordial.

### ***Sexta etapa***

Sin embargo el yogui debe avanzar aún otro paso con el fin de entrar en la sexta y última etapa, la *práctica de la pureza*, con el fin de limpiarse de la sutil mácula de la acción, y completar y perfeccionar la sabiduría trascendental que ha florecido en él. La práctica de la pureza consiste en observar la vacuidad de la dicotomía y en difundir la mente propia con la igualdad que todo lo abarca. Es tan sólo por medio de la práctica de la vacuidad cuando una meditación búdica de cualquier tipo alcanza su perfección.



**Información general sobre la meditación.**

- La meditación es una ciencia dirigida a obtener información interna o esotérica. La meditación no es, tan sólo, una postura física ni tampoco una actitud mental o sentimental, la meditación pertenece a los funcionalismos de la conciencia despierta.
- La meditación sigue a la concentración. La concentración es una fase de la meditación. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante, debe adquirir.
- El material para la meditación debe ser extraído de la vida diaria. Quienes no saben vivir consciente e inteligentemente, de acuerdo con la *filosofía gnóstica de la momentaneidad* (vivir de momento en momento, de instante en instante), jamás aprenderán a meditar.

*“En tanto uno no haya experimentado directamente eso que no es del tiempo, eso que es la verdad, no tendrá esa energía, ese ardor, ese incentivo, esa fuerza continua que se necesita para trabajar terriblemente sobre sí mismo”.*

*Samael Aun Weor*



## Fases de la meditación

**Asana:** “Asana” es la postura del cuerpo físico. Existen distintas posturas para el ejercicio de la meditación, tales como por ejemplo: posición de *estrella de cinco puntas*, posición de *hombre muerto*, postura de *loto*, de *semiloto*, de *siddhasana* o postura perfecta (consiste en cerrar en un círculo magnético el dedo pulgar con el índice, apoyando el dorso de la mano sobre la rodilla); de *vajrasana* o postura diamantina (tal como se sientan los incas y los japoneses, con las manos apoyadas en los muslos y con el tronco del cuerpo descansando sobre los talones), etc. Lo importante, indiferentemente de cualquier asana o postura que se adopte, es mantener recta la columna vertebral.

**Pranayama:** Ciencia del control de la respiración. Prana es la suma total de la energía manifestada en el universo. Ella es la fuerza vital. Prana es la suma total de las fuerzas latentes ocultas en el ser-humano y que se hallan en todas partes rodeándolo. El calor, la luz, la electricidad, el magnetismo, son todas manifestaciones del prana. El prana está relacionado con la mente. El sitio del prana es el corazón. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la *concentración-meditación*.

**Pratyara:** Pratihara. Es aprender a sustraer la mente de los sentidos. El no-deseo de la mente en la meditación.

**Dharana:** Concentración.

**Dhyana:** Meditación. En ese estado la conciencia tiene la capacidad de conocer en cualquier dirección.

**Shamady:** La conciencia se disuelve como una gota entre el gran océano de la vida libre en su movimiento.



## Complemento

### Los pulmones

Los órganos de la respiración consisten en dos pulmones, uno a cada lado de la cavidad torácica y de los pasajes de aire que conducen a ellos.

Los pulmones son dos órganos blandos, esponjosos y muy elásticos, situados en la parte superior de la cavidad torácica, uno a la izquierda y otro a la derecha del corazón, los cuales junto con los grandes vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores del aire están separados uno del otro.

Los pulmones contienen innumerables alvéolos o pequeños saquitos de aire. Si después de la muerte se los colocara en una vasija llena de agua, flotarían.

Los pulmones están cubiertos por una delicada membrana serosa llamada la pleura<sup>2</sup> que contiene líquido o fluido seroso que previene la fricción de los pulmones durante la respiración.

La pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica, cuyas hojas o membranas mantienen a los pulmones fijos en las paredes torácicas.

El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo dos. Cada pulmón tiene una base y un vértice.

Cada pulmón tiene la forma de una pirámide, cuyo vértice está dirigido hacia arriba y su base, ligeramente excavada, descansa sobre el diafragma: pared divisoria que los separa del abdomen. Por la inflamación de la citada base, se produce la neumonía.

---

2 La pleura.- Cada pulmón está recubierto exteriormente por una membrana serosa, la pleura. (Ver Anexo)

Cuando los vértices no logran suficiente provisión de oxígeno están afectados de consunción, lo que favorece la proliferación de los bacilos de la tuberculosis.

Mediante la práctica del *Kapalabhati*<sup>3</sup> y del *Bhastrika pranayama*<sup>4</sup>, como asimismo la respiración profunda, esos vértices logran abundante provisión de oxígeno evitándose la tisis.

El *pranayama* desarrolla los pulmones y da a quien lo practique una voz poderosa, dulce y melodiosa.

Los pasajes de aire están constituidos por las fosas nasales, la faringe, la laringe (que contiene las cuerdas vocales), la tráquea, los bronquios y los bronquiolos.

Cuando respiramos, aspiramos el aire a través de las fosas nasales que después de haber pasado por la faringe y la laringe se introduce en la tráquea, luego en los bronquios izquierdo y derecho, que se subdividen en innumerables tubos pequeños llamados bronquiolos, los cuales terminan en diminutos saquillos de aire llamados alvéolos que se cuentan por millones.

Si se extendieran los alvéolos sobre una superficie lisa, cubrirían una gran área.

El aire es conducido a los pulmones por la acción del diafragma<sup>5</sup>.

La parte superior de la tráquea se modifica y forma un órgano especial, la laringe, destinado a producir los sonidos vocales. Mediante las cuerdas vocales, ubicadas en la laringe, se producen esos sonidos. Y precisamente, cuando las cuerdas vocales se hallan afectadas por exceso de trabajo, el canto, las lecturas continuas, la voz deviene ronca. En las mujeres, las cuerdas vocales

---

3 Kapalabhati en sánscrito significa "limpiar o hacer brillar (bhati) el cráneo (kapala)"

4 Bhastrika significa en sánscrito "fuelle".

5 El diafragma.- Es el músculo principal de la respiración. (Ver Anexo)

son más cortas. Por eso tienen voz dulce y melodiosa.

El número de respiraciones por minuto alcanza a 16. En la neumonía ese número aumenta hasta 60, 70 u 80 por minuto.

En el caso del asma los bronquios actúan espasmódicamente y se contraen. Por ello la respiración se torna difícil.

El *pranayama* disipa esos espasmos bronquiales.

Por delante del orificio que comunica la faringe con la laringe se encuentra una lámina fibrocartilaginosa, de forma triangular, con la base dirigida hacia arriba: la epiglotis, que impide el paso de los alimentos o agua a los pasajes respiratorios, es decir, actúa como una válvula de seguridad. Cuando alguna partícula de alimento pasa a través de la epiglotis, se produce la tos y la misma es lanzada al exterior.

Los pulmones purifican la sangre (aquella sangre que ha cedido a los tejidos sus elementos nutritivos).

Las arterias, son los vasos que conducen la sangre arterial desde el corazón a todas las partes del cuerpo.

Las venas conducen desde todas las partes del cuerpo hasta el corazón la sangre venosa o impura<sup>6</sup>.

El lado derecho del corazón contiene sangre venosa impura, desde cuyo punto va a los pulmones para su purificación<sup>7</sup>. Al llegar a los pulmones la sangre se distribuye entre millones de alvéolos.

Al producirse la inhalación, el oxígeno del aire establece contacto con la sangre impura o venosa a través de las delgadas paredes

---

6 Hematosis.- Es el intercambio gaseoso que se efectúa en la superficie de los alvéolos pulmonares, ... (Ver Anexo)

7 Circulación de la sangre en el corazón.- ... (Ver Anexo)

de los capilares, que son tan finas como los hilos de muselina.

La sangre fluye con rapidez mientras que el oxígeno penetra a través de esas finas paredes capilares momento en el que tiene lugar cierta forma de combustión. La sangre toma oxígeno y despiden el ácido carbónico, generado por los elementos gastados y las toxinas, las cuales fueron tomadas por la sangre de todas partes del cuerpo.

La sangre purificada es conducida por las cuatro venas pulmonares a la aurícula izquierda y desde allí al ventrículo izquierdo. Desde el ventrículo es impulsada a la más grande arteria, la aorta. Desde la aorta pasa a las diferentes arterias del cuerpo.

Se estima que durante el día atraviesan los capilares de los pulmones para ser purificadas, unas 35.000 pintas de sangre<sup>8</sup>.

La sangre purificada corre por las arterias hasta los capilares, y desde allí la linfa baña y alimenta los tejidos del cuerpo.

La respiración de los tejidos tiene lugar en los propios tejidos, que toman oxígeno y despiden el anhídrido carbónico. Las impurezas son conducidas por las venas hasta el lado derecho del corazón<sup>9</sup>.

¿Quién es el Creador de esta delicada estructura? ¿no sientes, acaso, la invisible mano de Dios detrás de esos órganos?

La estructura de este cuerpo proclama, sin duda, la Omniciencia del Señor.

El *Antaryamin*<sup>10</sup> o el Morador de nuestros corazones supervisa

---

8 Pinta.- Medida utilizada en Inglaterra que equivale a 47 centilitros.

9 Fisiología. Respiración.- La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, ... (Ver Anexo)

10 Antaryamin: del sánscrito "Guía interno", que se manifiesta mediante la intuición.

el trabajo de nuestras máquinas internas como *Drishta*. Sin su presencia, el corazón no podría impeler la sangre en las arterias. Los pulmones no podrían realizar el proceso de purificación de la sangre. Oremos, rindamos silencioso homenaje a Él. Recordémosle en todo momento. Sintamos Su presencia en todas las células del cuerpo.

## Idá y Pingalá

Existen dos corrientes nerviosas situadas a los lados de la columna vertebral. La izquierda se llama *Idá* y la derecha *Pingalá*. Las dos son *nadis*<sup>11</sup>.

Algunos hay que interpretan a las citadas como el sistema nervioso simpático de derecha y de izquierda, pero lo cierto es que se trata de conductores sutiles del prana. La Luna se mueve en *Idá* y el Sol en *Pingalá*. *Idá* es fría y *Pingalá* caliente.

*Idá* fluye a través de la fosa izquierda y *Pingalá* por la derecha.

El aliento fluye alternativamente, una hora por cada fosa.

Mientras el aliento fluye a través de *Idá* y *Pingalá*, el hombre se halla plenamente ocupado en sus actividades mundanas.

Cuando *Sushumná* opera, el hombre muere para el mundo y entra en *samadhí*.

El yogui trata de alcanzar su mejor nivel tratando que su prana corra por el *nadi Sushumná*, conocido también como el *Brahmanadi* central.

*Idá* está situado a la izquierda del *Sushumná* y *Pingalá* a la derecha.

La Luna es de naturaleza tamásica y el Sol de naturaleza rajásica.

---

11 Nadi, "Tubo".



El veneno es solar, el néctar lunar.

*Idá* y *Pingalá* indican tiempo. *Sushumná* es el disipador del tiempo.

## Sushumná

El *Sushumná* es el *nadi* más importante. Es el sustentador del universo y el sendero de salvación. Este *nadi* se halla situado atrás del ano. Está ligado a la médula espinal. Se extiende hasta el *Brahmarandhara* y es invisible y sutil.

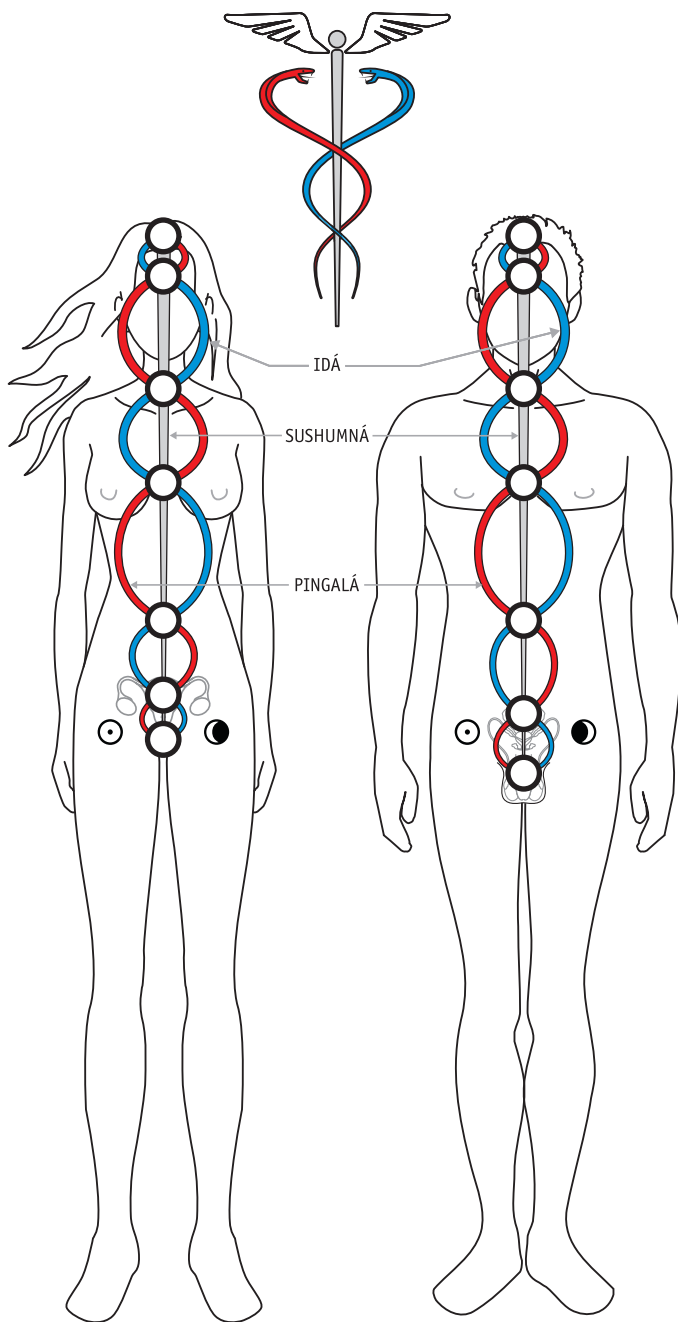
El real trabajo del yogui empieza cuando el *Sushumná* entra en función. El *Sushumná* corre por la parte central y a lo largo de la médula espinal.

El *Kanda* se halla sobre los órganos genitales, debajo del ombligo y adopta la forma de un huevo de pájaro. Desde allí surgen 72.000 *nadis*. De este número son común y generalmente conocidos tan sólo 72.

Los principales *nadis* son diez, a saber: *Idá*, *Pingalá*, *Sushumná*, *Gandhari*, *Hastijivha*, *Pusa*, *Yasasvini*, *Alambusa*, *Kuhuh* y *Sankhini*. Los yoguis deben conocer perfectamente los *nadis* y *chakras*. Los *nadis* *Idá* y *Pingalá* y *Sushumná* son los conductores del prana. Sus devatas son: la Luna, el Sol y *Agni*, respectivamente.



*Kanda*



**Complemento****Fragmento de un libro de Lobsang Rampa**

Muchísima gente no sabe respirar. Creen que es suficiente con aspirar una cantidad de aire, expelerla y aspirar otra.

-Pero, honorable Lama -repliqué-. Respiré bastante bien durante nueve años o más. ¿De qué otra manera puedo hacerlo, que no sea la que utilicé todo este tiempo?

-Lobsang, debes recordar que la respiración es realmente la fuente de la vida. Puedes caminar, puedes correr, pero si no respiras, no puedes hacer nada de eso. Debes aprender un nuevo sistema y antes que nada debes tener una medida de tiempo para respirar, porque mientras no conozcas esa medida no tienes cómo distribuir las varias veces que respiras en un tiempo determinado; respiramos a distinta velocidad, según lo que nos propongamos hacer.

Me tomó la muñeca derecha y señaló un punto en ella.

Tómate el pulso. Su ritmo es: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Pon la mano en tu pulso, siéntelo, y comprenderás lo que quiero decir.

Le obedecí. Apoyé un dedo en la muñeca izquierda y sentí que la velocidad de mi pulso era tal como él me la había señalado: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Miré a mi guía y él continuó: Si pensaras un poco, verías que aspiras aire mientras tu corazón late seis veces. Pero eso no es bastante bueno. Tendrás que cambiar la manera de respirar. Dentro de un rato veremos cómo podrás hacerlo.

Hizo una pausa, me miró y añadió:

-Sabes una cosa, Lobsang... te he observado mientras juegas con los otros muchachos. Se cansan horriblemente porque no saben respirar. Creen que mientras aspiren aire y exhalen aire, ya respiran. No podrían hacerlo peor. Hay cuatro métodos principales de respirar; vamos a examinarlos y veremos qué nos ofrecen, qué son. El primer método es muy ineficaz. Se conoce como respiración superior porque en este sistema sólo se usan la parte superior del pecho y los pulmones; ésa, como debes saber, es la parte más pequeña de nuestra capacidad pulmonar, de modo que cuando se practica la respiración superior entra muy poco aire en los pulmones y en cambio se conserva una cantidad de aire viciado en la parte más profunda. Ves, cuando respiras sólo se mueve la parte superior de tu pecho. La parte inferior y el abdomen están inmóviles y eso es muy malo. Olvídate de la respiración superior Lobsang, porque es completamente inútil. Es la forma peor de respirar y debemos abandonarla por otras.

Hizo una pausa, se volvió a mirarme y dijo:

-Mira, ésta es la respiración superior. Mira la posición forzada que tengo que adoptar. Pero ésta, como descubrirás más tarde, es la respiración que practican la mayoría de los occidentales, la mayoría de las gentes fuera de Tíbet y de India. Los obliga a pensar de una manera muy poco clara y a ser mentalmente letárgicos.

Lo miré boquiabierto de asombro. Jamás había imaginado que respirar fuera algo tan complicado. Siempre había creído hacerlo bastante bien y resulta que estaba completamente equivocado.

-Lobsang, no me estás prestando bastante atención. Ahora vamos a ver cuál es el segundo sistema. Se conoce como respiración media. Tampoco es muy correcta. No vale la pena que entremos en detalles, porque no quiero que la emplees; pero cuando llegues a Occidente, oirás que la gente la menciona como

la respiración de diafragma, porque este músculo permanece inmóvil. El tercer sistema es el de la respiración inferior. Si bien es, posiblemente, algo mejor que los dos anteriores, tampoco es correcto. Hay quienes lo llaman respiración abdominal. En este sistema los pulmones no se llenan completamente de aire, éste no se reemplaza en su totalidad y tenemos otra vez aire viciado, mala respiración y enfermedad. De modo que no tienes que respirar según estos sistemas, sino hacer lo mismo que yo y los lamas: debes respirar según el sistema de respiración completa. Así es como debes hacerlo.

-¡Ah! -pensé- ahora llegamos al fondo del asunto, ahora voy a aprender algo; ¿para qué me contó todo lo anterior si después me dijo que no servía?

-Lo hice, Lobsang -dijo mi guía, que evidentemente me leía el pensamiento-, porque debes conocer los defectos y las virtudes. Sin duda habrás advertido, desde que estás en Chakpori -continuó diciendo mi guía, el lama Mingyar Dondup- que insistimos en la importancia de tener la boca cerrada. No lo hacemos sólo para evitar que se digan mentiras, sino para que todos respiren por la nariz. Si respiras por la boca, pierdes la ventaja de los filtros de aire de la nariz del sistema de control de la temperatura que tiene el organismo. Por otra parte, si persistes en respirar por la boca, finalmente se te tapa la nariz y sufres de catarro, sientes la cabeza pesada y todos los inconvenientes que lo acompañan.

Me sentí culpable cuando advertí que lo estaba mirando con la boca abierta. La cerré con tanta prisa y tanto ruido que vi en sus ojos un relámpago de risa, aunque no me dijo nada.

-La nariz es muy importante y debemos mantenerla limpia. Si se te ensucian las fosas nasales, inhala un poco de agua por la nariz y deja que te corra por la garganta, para escupirla. Pero nunca,

nunca respire por la boca, hazlo siempre por la nariz. Tal vez convenga usar agua tibia, pues el agua fría te hará estornudar.

Se volvió y tocó la campana que estaba a su lado. Entró un sirviente que volvió a llenar la tetera y trajo más tsampa. Hizo una reverencia y se retiró. Al cabo de unos minutos, el lama Mingyar Dondup, reanudó su discurso.

-Ahora Lobsang, vamos a estudiar el verdadero método de respiración, el método que ha permitido prolongar considerablemente la vida a muchos lamas de Tíbet. Vamos a estudiar la respiración completa. Como el nombre lo indica, abarca los otros tres sistemas, el de respiración superior, media e inferior, de modo que los pulmones se llenan realmente de aire, y por lo tanto la sangre se purifica y se llena de fuerza vital. Es un sistema muy fácil. Tienes que sentarte o estar de pie en una posición cómoda y respirar por la nariz. Hace unos momentos Lobsang, te vi completamente inclinado hacia adelante, agachado, y no puedes respirar como es debido en esa posición. Debes mantener la columna vertebral bien derecha. Ese es todo el secreto de respirar correctamente.

Me miró y suspiró, pero el brillo de sus ojos desmintió la profundidad del suspiro. Después se puso de pie, se acercó a mí, me puso las manos debajo de los codos y me levantó de modo que quedé sentado muy derecho.

-Así es como debes sentarte Lobsang, con la columna vertebral derecha, con el abdomen perfectamente controlado y los brazos a los costados. Ahora siéntate así. Ensancha el pecho, haz fuerza con las costillas hacia afuera y después baja el diafragma para que el abdomen inferior también sobresalga. De esa manera harás una respiración completa. No hay nada de magia en todo esto Lobsang. Es una manera de respirar común y sensata. Debes aspirar todo el aire que puedas, después tienes que expelerlo

y reemplazarlo. Por el momento, esto te puede parecer complicado, puedes creer que es demasiado difícil, que no vale la pena, pero sí vale la pena, Lobsang. Crees que no porque eres letárgico, porque últimamente respiras con descuido; debes tener disciplina para respirar.

Respiré como me indicó y ante mi asombro, descubrí que era muy fácil. Advertí que al principio la cabeza me daba vueltas, después fue todavía más fácil. Veía los colores con más claridad y a los pocos minutos me sentí mejor.

-Todos los días te daré algunos ejercicios respiratorios Lobsang, y te ruego que los cumplas. Vale la pena. Ya no volverás a quedarte sin aliento. Esa pequeña caminata cuesta arriba te dejó jadeante, pero yo, que soy muchos años mayor que tú, la hice sin el menor esfuerzo.

Volvió a sentarse y me observó mientras respiraba según me había indicado. Aún en esa etapa inicial, advertí cuánta razón tenía. Después mi guía siguió hablando.

-El único propósito de la respiración, sea cual fuere el sistema adoptado, es aspirar la mayor cantidad posible de aire y distribuirlo en el cuerpo de otra manera, de una manera que nosotros llamamos prana. Esa es la fuerza vital misma. Esa prana es la fuerza que hace mover al hombre, que activa a todos los seres vivientes, las plantas, los animales, el hombre; hasta los peces tienen que extraer el oxígeno del agua y convertirlo en prana. Sin embargo, ahora tenemos que ver cómo respiras, Lobsang. Aspira lentamente. Descubrirás que hay varias maneras de aspirar, contener la respiración y exhalar, que cumplen varias misiones, tal como limpiar, vitalizar, etc. Tal vez la forma general de respirar más importante, sea la que llamamos la respiración de limpieza. Ahora mismo te la voy a enseñar, porque quiero que la practiques todos los días, al despertar y antes de dormir, y al

comienzo y al fin de cada ejercicio.

Yo había seguido atentamente sus instrucciones. Conocía muy bien el poder de aquellos altos lamas que podían deslizarse por la tierra con más rapidez que un caballo al galope y que llegaban a destino serenos, sin la menor fatiga. Decidí que mucho antes de llegar al estado de lama, pues en esa época no era más que un acólito, dominaría la ciencia de respirar. Mi guía, el lama Ming-yar Dondup, continuó hablando:

- Ahora, Lobsang, veremos esta respiración de limpieza. Aspira profundamente, haz tres respiraciones completas. No, por favor, no esas aspiraciones cortitas. Tienes que aspirar profundamente, todo lo más profundamente que puedas; llena los pulmones, levanta el pecho y llénate de aire. Eso, eso, ahora en la tercera aspiración, debes retener ese aire unos cuatro segundos, junta los labios como si fueras a silbar, pero no hanches las mejillas. Sopla un poco de aire por la abertura de los labios, con todo el vigor que puedas. Sopla con fuerza, suelta el aire. Después, detente un segundo, retén el aire que queda. Sopla otro poco, siempre con el mayor vigor. Detente otro segundo y luego sopla el aire restante de modo que no quede nada en tus pulmones. Sopla con toda la fuerza que puedas. Recuerda que en este caso debes exhalar con el mayor vigor por la abertura de los labios. Dime la verdad, ¿no te parece extraordinariamente refrescante?

Tuve que darle la razón. Me había parecido un poco tonto eso de soplar y soplar; pero después de hacerlo varias veces advertí un hormiguero de energía y me sentí mejor que nunca. Me inflé, resoplé y ensanché el pecho. De pronto sentí que la cabeza me daba vueltas. Me pareció que cada vez era más liviano. En medio de la bruma oí a mi guía:

-¡Lobsang, Lobsang, basta! No debes respirar de esa manera. Respira como te indiqué. No hagas experimentos, pues es peligroso.



Ahora te has intoxicado por respirar de esa manera incorrecta, con demasiada prisa. Practica únicamente como yo te indico, pues tengo experiencia. Después podrás hacer todos los experimentos que quieras. Pero ten en cuenta esto Lobsang: advierte siempre a quienes enseñes a respirar que sigan cuidadosamente los ejercicios, que no hagan experimentos. Diles que nunca deben experimentar con distintos ritmos de aspiraciones, a menos que los acompañe un maestro competente, pues experimentar con la respiración puede ser muy peligroso. Seguir los ejercicios es seguro, sano y los que respiran según las instrucciones no pueden experimentar el menor daño.

El lama se puso de pie y dijo:

-Ahora Lobsang, vamos a aumentar tu fuerza nerviosa. Ponte de pie bien derecho, como yo. Aspira todo el aire que puedas; después cuando te parezca que tienes los pulmones completamente llenos, aspira un poco más. Exhala lentamente, lentamente. Vuelve a llenar del todo los pulmones y contén esa respiración. Extiende los brazos al frente con bastante fuerza para mantenerlos horizontales, pero haz el menor esfuerzo posible. Ahora mírame. Lleva las manos a los hombros, contrayendo gradualmente los músculos de tal modo que cuando las manos toquen los hombros, los músculos estén completamente tensos y los puños cerrados. Obsérvame y fíjate como estoy cerrando los puños. Cierra las manos de tal manera que las sientas temblar por el esfuerzo. Manteniendo siempre los músculos tensos, extiende los brazos lentamente, después recógelos con rapidez. Hazlo varias veces, seis por lo menos. **Exhala vigorosamente por la boca**, con los labios algo cerrados como te enseñé antes, como si fueras a silbar. Sopla con toda la fuerza que puedas. Después de hacerlo varias veces, practica otra vez la respiración de limpieza.

Hice lo que me indicaba y, como antes, advertí que me beneficiaba. ¡Además era divertido y yo estaba siempre listo cuando se

trataba de divertirme! Mi guía interrumpió mis pensamientos.

-Lobsang, quiero destacar otra vez que la rapidez con que recoges los puños y la tensión de los músculos determinan el beneficio que obtienes del ejercicio. Naturalmente, habrás cuidado llenar bien los pulmones antes de empezar. De paso, este ejercicio es invaluable y te será muy útil en el futuro.

Se sentó y me observó mientras practicaba ese sistema; corregía amablemente mis defectos, me elogiaba cuando hacía bien las cosas y cuando estuvo satisfecho, me hizo repetir todos los ejercicios para comprobar que podía hacerlos sin más instrucciones. Finalmente me indicó que me sentara a su lado, mientras me contaba cómo se había creado el sistema tibetano de respirar, descifrando los viejos datos guardados en las profundas cavernas del Potala.

Cuando avancé en mis estudios, me enseñaron varias cosas acerca de la respiración, pues en Tíbet no curamos solamente con hierbas, sino también por medio de la respiración. Esta es, en verdad, la fuente de la vida y seguramente ha de interesar a todos, que diga algunas cosas que permitan a quienes sufren algún achaque viejo, borrar o aliviar el sufrimiento. Puede lograrse respirando correctamente. Pero recuerden... respiren únicamente como se indica en estas páginas, pues experimentar es peligroso a menos que se esté acompañado de un maestro competente. Experimentar a ciegas es una locura.

Los desórdenes estomacales, hepáticos y de la sangre pueden dominarse mediante lo que llamamos la respiración contenida. No hay nada mágico en todo esto, excepto en el resultado; ese resultado puede parecer obra de magia, algo sin igual. Pero, al principio hay que estirarse muy derecho. Si el paciente está en cama, debe acostarse también derecho. Supongamos, sin embargo, que está levantado.

Póngase de pie con los talones juntos, los hombros hacia atrás y el pecho levantado. El abdomen inferior debe estar completamente bajo control. aspire profundamente, llénese los pulmones de aire y contenga la respiración hasta que sienta un latido débil, muy débil en las sienes. En cuanto lo sienta, exhale **vigorosamente con la boca abierta**, no se trata de dejar escapar el aire, sino de soplarlo con toda fuerza. Después debe hacer respiración de limpieza. No vale la pena que repita ese ejercicio, pues ya lo describí tal como me lo enseñó mi guía, el lama Mingyar Dondup. Repetiré solamente que la respiración de limpieza es invaluable cuando se trata de mejorar la salud.

Antes de seguir adelante con la respiración, debemos tener un ritmo, una unidad de tiempo que representa una respiración normal. Ya lo mencioné tal como me lo enseñaron, pero en este caso, la repetición tal vez resulte útil, pues ayudará a que lo fijen en su mente de modo permanente, quienes están interesados en practicarlo. Los latidos del corazón de una persona marcan el ritmo medio adecuado para la respiración de ese individuo. Naturalmente son muy pocas las personas que tienen el mismo ritmo medio, pero eso no importa. Cada uno puede descubrir su ritmo normal de respiración tomándose el pulso. Coloque los dedos de la mano derecha en la muñeca izquierda y busque el pulso. Supongamos que el término medio sea de uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Fije firmemente ese ritmo en su subconsciente, de modo que lo conozca inconscientemente, sin pensar. Repito que no tiene importancia el ritmo, siempre que cada uno conozca el suyo, siempre que el subconsciente lo conozca. Pero aquí imaginamos que el ritmo es el término medio en el cual la aspiración de aire dura seis latidos del corazón. Esta es una rutina común y cotidiana. Vamos a alterar ese ritmo por distintos motivos. No es nada difícil hacerlo. En realidad, es algo muy fácil que puede lograr resultados espectaculares para mejorar la salud. En Tíbet, a todos los acólitos del grado superior les enseñaban a respirar.

Había ciertos ejercicios que teníamos que realizar antes de estudiar otra cosa, y ése era el procedimiento preliminar en todos los casos. ¿Les gustaría probarlo? Pues bien, antes que nada, hay que sentarse muy derecho; si quieren pueden estar de pie, pero no veo el motivo para estarlo, cuando pueden sentarse. Aspiren lentamente el sistema de respiración completa. Es decir, pecho y abdomen mientras cuentan seis pulsaciones. Eso es muy sencillo. Basta con mantener un dedo en el pulso y dejar que pasen uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis latidos. Cuando han aspirado durante esas seis pulsaciones, contengan la respiración mientras el corazón late tres veces. Después de eso, exhalen por la nariz durante seis pulsaciones. Vale decir, el mismo tiempo que han tardado en aspirar. Una vez que han exhalado, mantengan los pulmones vacíos durante otras tres pulsaciones, y luego repitan todo desde el principio. Repítanlo tantas veces como quieran, pero no se fatiguen. En cuanto sientan cansancio, deténganse. Nunca deben cansarse con los ejercicios, pues si lo hacen destruyen completamente su efecto. Son para entonarnos y hacernos sentir mejor, no para agitarnos o cansarnos.

Nosotros comenzábamos siempre con el ejercicio de la respiración de limpieza, el cual nunca se repite demasiado. Es completamente inocuo y sumamente beneficioso. Libra a los pulmones de todo rastro de aire viciado, los libra de impurezas. ¡En Tíbet no hay tuberculosis! De modo que pueden practicar la respiración de limpieza tantas veces como quieran, y se beneficiarán muchísimo.

Un método excelente de lograr el control mental es sentarse derecho y aspirar una respiración completa. Después se hace una respiración de limpieza. Luego se aspira según la norma uno, cuatro, dos. Es decir (esta vez vamos a hablar de segundos), que hay que aspirar durante cinco segundos, contener la respiración cuatro veces cinco segundos, vale decir, veinte segundos. Cuando se ha cumplido esa etapa, hay que exhalar durante diez se-

gundos. Es posible curarnos de muchos dolores si respiramos de la manera adecuada, y éste es un buen método. Si tienen algún dolor, acuéstense o quédense de pie, pero bien derechos. Entonces respiren rítmicamente, sin dejar de pensar que con cada respiración el dolor se va atenuando, que con cada aspiración se aleja el dolor. Imaginen que cada vez que respiren, logran la fuerza vital que está desplazando al dolor. Apoyen una mano en la parte afectada e imaginen que con la mano, a cada respiración, borran lo que causa el dolor. Háganlo durante siete respiraciones completas. Después practiquen la respiración de limpieza y descansen varios segundos, respirando de manera lenta y normal. Probablemente comprobarán que el dolor ha desaparecido por completo o que se ha atenuado de tal manera que ya no los molesta. Pero, si por cualquier motivo siguen sintiéndolo, repitan todo el proceso una o dos veces hasta que sientan alivio. Naturalmente, deben comprender que si es un dolor inesperado y se repite, tendrán que consultar con el médico, porque el dolor es el medio de que se vale la naturaleza para advertirnos que algo no anda bien. Es perfectamente correcto y permisible atenuar el dolor cuando lo sentimos, pero es esencial descubrir qué lo provoca y curar ese motivo. Nunca hay que sufrir dolores sin consultar con el médico.

Si se sienten cansados o si han consumido demasiado sus energías, éste es el método más rápido para recobrase. Ahora tampoco tiene importancia que estén de pie o sentados, pero tengan los pies juntos, que se toquen los dedos y los talones. Después, unan las manos de manera que se entrelacen los dedos de ambas y que los pies y las manos formen, por separado, un círculo cerrado. Respiren rítmicamente varias veces, con aspiraciones profundas y exhalaciones lentas. Luego, descansen el período de tres pulsaciones y hagan una respiración de limpieza. Verán cómo se va enseguida el cansancio.

Muchas personas se ponen sumamente nerviosas cuando tie-

nen que entrevistarse con alguien. Se les humedecen las palmas de las manos y a lo mejor les tiemblan las rodillas. No hay necesidad de que se sientan de ese modo, porque es fácil vencer esa sensación. Aquí les ofrezco el método de vencerla mientras se encuentran, por ejemplo, en la sala de espera del dentista. Aspiren profundamente por la nariz, claro está, y contengan la respiración diez segundos. Después exhalen lentamente, sin perder el control de la respiración. Respiren de modo común dos o tres veces y vuelvan a aspirar profundamente durante diez segundos, para llenar bien los pulmones de aire. Contengan otra vez la respiración y exhalen con lentitud durante diez segundos. Hagan esto tres veces. Lo pueden hacer sin que nadie lo advierta y se sentirán completamente tranquilos. Habrán cesado los fuertes latidos del corazón y tendrán mucha más confianza en sus propias fuerzas. Cuando salgan de esa sala de espera y comience la entrevista, verán que son dueños de sí mismos. Si se sienten algo nerviosos, aspiren profundamente y contengan la respiración un segundo. Podrán hacerlo perfectamente mientras su interlocutor está hablando. Eso reforzará la propia confianza. Todos los tibetanos utilizan sistemas como éste. También controlamos la respiración cuando levantamos algún peso, porque resulta mucho más fácil levantarlo. Puede tratarse de muebles o de un paquete pesado, lo mismo da; la manera más fácil de hacerlo es aspirar profundamente y contener la respiración mientras se levanta el objeto. Cuando ya está levantado, pueden exhalar lentamente y seguir respirando de manera normal. Es fácil levantar algo pesado mientras se contiene una respiración profunda. Vale la pena hacer la prueba. Traten de levantar un objeto bastante pesado cuando tienen los pulmones vacíos y después háganlo con los pulmones llenos. Verán la diferencia.

También se domina la ira por medio de la respiración: se aspira profundamente, se contiene la respiración y se exhala con lentitud. Si por cualquier motivo se sienten muy irritados (con razón

o sin ella), aspiren hondo, contengan la respiración algunos segundos y después exhale con mucha lentitud. Advertirán que pueden dominar totalmente la emoción y que son dueños de la situación. Es muy peligroso ceder a la ira y a la irritación, porque eso puede provocar úlceras gástricas. De modo que, recuerden este ejercicio de respiración: aspiren profundamente, contengan el aliento y exhale con lentitud.

Pueden practicar todos estos ejercicios con absoluta confianza, en la seguridad de que no pueden hacerles daño, pero permítanme una palabra de advertencia, aténganse a estos ejercicios y no traten de experimentar algo más avanzado, a menos que estén dirigidos por un maestro muy competente, porque los ejercicios de respiración mal aplicados pueden causar mucho daño. En nuestro campamento enseñamos a las prisioneras a respirar de este modo. También profundizamos algo más el asunto y les enseñamos a respirar de manera que no sintieran dolor. Ese sistema, unido a la hipnosis, nos permitió practicar operaciones abdominales y amputar piernas y brazos. No teníamos anestésicos. Nos vimos obligados a recurrir a este método para matar el dolor..., la hipnosis y el control de la respiración. Ese es el método de la naturaleza, el método natural.

*Martes Lobsang Rampa  
El Médico del Tíbet*





## **Respiración completa**

Conviene advertir que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar al extremo los pulmones en cada inhalación.

Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en mayor o menor cantidad por todas las partes de los pulmones.

Pero debiera practicarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y siempre que se depare ocasión, con objeto de conservar ordenadamente y en buenas condiciones el organismo.

El sencillo ejercicio siguiente, dividido en tres movimientos, dará idea de lo que es y cómo funciona la respiración completa:

- I. 1.- De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente, llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, que al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.
- 2.- Se llena la región media de los pulmones, levantando las costillas inferiores, esternón y pecho.
- 3.- Se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste con las costillas superiores.
- 4.- La parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente y prestará apoyo a los pulmones, así como también ayuda a llenar su parte superior.



A primera lectura podrá parecer que este movimiento consiste en cuatro tiempos distintos. Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el vértice del pecho, en la región clavicular, se dilata en movimiento uniforme.

Deben evitarse las inhalaciones bruscas, y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en cuatro tiempos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.

- II. Retener la respiración algunos segundos.
- III. Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones.

Una vez el aire completamente exhalado, se relajan el pecho y el abdomen.

Un poco de práctica facilitará esta parte del ejercicio y una vez dominado, se ejecutará casi automáticamente el movimiento.

Se notará que, por este método de respirar, todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionan, incluso las más apartadas células de aire.

La cavidad torácica se expande en todas direcciones.

Se observará también que la respiración completa es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, que se suceden rápidamente en el orden indicado, de manera que constituyen una respiración uniforme, continua y completa.

Si se practica el ejercicio delante de un espejo entero, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de modo que se puedan observar los movimientos, se comprenderá mucho mejor el mecanismo de la respiración completa.

Al final de la inhalación conviene levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten que el aire pase libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde a veces se origina la tuberculosis.

Basta esta consideración para comprender que si al hombre se le acostumbrara desde la infancia a la respiración completa, no tendríamos que lamentar el gran número de defunciones que, ocasionadas por las enfermedades del aparato respiratorio, delatan las estadísticas demográficas.

Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero se vencerán con un poco de práctica, y una vez dominada no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

## **Respiración purificadora**

Los yoguis tienen un peculiar procedimiento de respirar que practican cuando necesitan ventilar y limpiar los pulmones.

Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración, y como hemos dicho, nosotros seguimos la misma norma en este libro.

La respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios, contribuye a mantener un buen estado general de salud y refrigera además todo el sistema.

Los oradores, cantantes y cuantos por su profesión hayan de

usar mucho de la voz podrán valerse de este procedimiento respiratorio para descanso de sus fatigados órganos respiratorios.

1. Inhalar una respiración completa.
2. Retener el aire unos cuantos segundos.
3. Poner los labios en actitud de silbar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor un poco de aire a través de la abertura labial.

Retener un momento el restante aire almacenado y exhalarlo en cortas proporciones hasta que se exhale completamente.

Debe recordarse que se ha de exhalar el aire con bastante fuerza.

Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga, y un ensayo convencerá al estudiante de su eficacia.

Como este ensayo se efectúa al terminar muchos otros de los que señalamos en esta obra, se ha de comprender y practicar perfectamente hasta realizarlo fácilmente y con naturalidad.

## **Respiración rítmica**

La respiración rítmica aumenta en muchos cientos por ciento la eficacia de la influencia mental, magnética, etc.

Lo que principalmente debe intervenir en la respiración rítmica es la imagen mental del ritmo.

Quienes conozcan algo de música tendrán idea de la medida de los tiempos. Los legos en el divino arte podrán adquirir la noción del ritmo observando la marcha de un regimiento en columna de honor.

Los yoguis fundan la medida de su tiempo rítmico en una uni-

dad correspondiente al número de latidos de su corazón en determinado tiempo.

El latido del corazón varía en las diferentes personas, y la unidad del latido de cada persona le servirá de módulo rítmico en la respiración rítmica.

Obsérvese cada uno el latido normal del corazón poniendo los dedos sobre el pulso, y entonces cuente 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, hasta que el ritmo llegue a quedar fijo en la mente.

Un poco de práctica fijará el ritmo de modo que se pueda reproducir fácilmente.

El principiante inhala generalmente durante seis pulsaciones aproximadamente, pero con la práctica será capaz de aumentar mucho esta cifra.

La regla yogui para la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser las mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y exhalación.

El siguiente ejercicio de respiración rítmica se ha de dominar completamente, pues forma la base de muchos otros que describiremos más adelante.

1. Sentado, con el busto erguido, en una postura cómoda, de manera que el pecho, cuello y cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros echados atrás y las manos descansando cómodamente sobre las rodillas.

En esta posición el peso del cuerpo lo soportan en gran parte las costillas y puede mantenerse la posición cómodamente.

El yogui ha observado que no se pueden obtener los mejores efectos de la respiración rítmica cuando el pecho está contraído y el abdomen saliente.

2. Inhalar con lentitud una respiración completa, contando seis pulsaciones.
3. Retener contando tres pulsaciones.
4. Exhalar lentamente por la nariz, contando seis pulsaciones.
5. Contar tres pulsaciones entre respiraciones.
6. Repetir el ejercicio varias veces, pero evitando al principio la fatiga.
7. Antes de terminar el ejercicio, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones.

Después de un poco de práctica se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince pulsaciones.

En este aumento hay que recordar que las unidades para retención y entre respiraciones deben ser la mitad de las unidades para la inhalación y exhalación.

No hay que exagerar el esfuerzo para aumentar la duración de la respiración, pero sí poner tanta atención como sea posible para adquirir el ritmo, que es más importante que la extensión de la respiración.

Practíquese y ensáyese hasta adquirir el compás del movimiento y se note casi el ritmo de la moción vibratoria, como si el cuerpo fuese un sintonizado instrumento.

Requerirá este ejercicio un poco de práctica y perseverancia,

pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hará fácil la tarea.

El yogui es el hombre más paciente y perseverante del mundo, y sus magnas conquistas provienen en gran parte de la posesión de estas cualidades.

Todos pueden adquirirlas sin más que emplear perseverantemente la fuerza de su voluntad.

*Ciencia Hindu-Yogui de la respiración*



## Anexo

### ► *Pie de cita nº2*

La pleura.- Cada pulmón está recubierto exteriormente por una membrana serosa, la pleura. Formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica y el diafragma, siendo este contacto tan íntimo y completo que obliga a la pleura parietal a seguir cualquier movimiento, ejecutado por la pared torácica o el diafragma. Entre las dos hojas se encuentra un espacio virtual, pues normalmente no existe cavidad, cuyas paredes lisas y formadas por la superficie interna de las hojas pleurales, está ligeramente humedecida por un líquido seroso, segregado por las mismas pleuras, cuya función consiste en facilitar el deslizamiento de los pulmones, durante los movimientos propios de la respiración. Los bordes de cada saco pleural se encuentran en el hilio del pulmón, donde dejan un espacio libre, que es aprovechado por los grandes bronquios, vasos sanguíneos, etc, para penetrar en el pulmón.

► *Pie de cita n<sup>o</sup>5*

El diafragma.- Es el músculo principal de la respiración. Adopta la forma de una cúpula que separa la cavidad torácica, de la cavidad abdominal. Su borde se fija a la base de la caja torácica y de él parten las fibras musculares, que convergen hacia la parte céntrica y terminan en una oponeurosis en forma de hoja de trébol, llamada el centro frénico, que puede ser considerado como punto de apoyo. La contracción del diafragma hace poner rectilíneas a las fibras musculares, la convexidad disminuye, las vísceras de la cavidad abdominal son presionadas y la pared abdominal empujada hacia adelante. La cavidad torácica se agranda hacia abajo, aumentando por consiguiente su diámetro vertical. Por otra parte, como las fibras del diafragma se insertan en el borde superior de las costillas y el punto fijo está en el centro frénico, su contracción lleva las costillas hacia arriba, hacia adelante y hacia afuera, de lo cual resulta también el aumento del diámetro transversal y delantero-posterior. Este último por proyección del esternón hacia adelante. Como las hojas pleurales están íntimamente yuxtapuestas al músculo diafragma, sin interposición alguna de aire, el músculo las arrastra también en su movimiento y a su vez las pleuras arrastran a los pulmones.

► *Pie de cita n<sup>o</sup>6*

Hematosis.- Es el intercambio gaseoso que se efectúa en la superficie de los alvéolos pulmonares, entre el oxígeno del aire inspirado y el anhídrido carbónico de la sangre venosa, a su paso por dicha superficie alveolar. La hematosis tiene como resultado la transformación de la sangre venosa en sangre arterial.

La definición del proceso anterior indica, por consiguiente, que el aire modifica profundamente su composición durante

su paso por los pulmones. Es así, en efecto, según se desprende de los análisis químicos practicados, respectivamente, en el aire que entra y en el aire que sale de los pulmones. En cifras redondas, *el aire atmosférico contiene en 100 litros: Oxígeno, 21 litros; Azoe, 78.7 litros; Anhídrido carbónico, 0.03-0.04 litros. El aire espirado, contiene en 100 litros: Oxígeno, 16 litros; Azoe, 79.5 litros; Anhídrido Carbónico, 4.5 litros.* Se observa en resumen y siempre en cantidades aproximadas, que el aire al pasar por los pulmones ha perdido varios litros de oxígeno; en cambio ha tomado 4 litros de anhídrido carbónico, variando muy poco su cantidad de nitrógeno.

► *Pie de cita n<sup>o</sup>7*

Circulación de la sangre en el corazón.- En los diferentes tiempos para cada revolución cardíaca, ocurren en el corazón y en la sangre que por él circula, los siguientes fenómenos: a) por la aspiración que produce la dilatación del corazón, las dos aurículas se llenan de sangre simultáneamente: la aurícula derecha, con la sangre venosa que le traen de todo el cuerpo, las dos venas cavas y la vena coronaria y la aurícula izquierda, con la sangre arterial, que las cuatro arterias pulmonares, le traen del pulmón. b) Las dos aurículas se contraen simultáneamente y la sangre procura salir por los orificios que tienen estas cavidades. Se produce el primer tiempo de una revolución cardíaca, o sea, la sístole auricular. Al contraerse la aurícula izquierda no puede producirse un reflujo de la sangre a los pulmones, por oponerse la presión sanguínea de las venas pulmonares. En cuanto al reflujo de la sangre de la aurícula derecha, tampoco puede producirse, por oponerse en la vena cava inferior y en la vena coronaria las válvulas que llevan sus orificios y en la vena cava superior, la gran presión que tiene en ella la sangre. Quedan los orificios aurículo-ventriculares, cuyas válvulas, colgando en la cavidad ventricular, se sepa-



ran fácilmente y dejan pasar la sangre; la válvula tricúspide al ventrículo derecho, la mitad al ventrículo izquierdo. c) Terminada la contracción de las aurículas y llenos los dos ventrículos, éstos se contraen a su vez y simultáneamente, arrojando el derecho la sangre venosa a la arteria pulmonar, que la llevará a los pulmones y el izquierdo, la sangre arterial a la aorta, que por sus ramificaciones la distribuirá a todo el organismo. Al producirse la contracción de los ventrículos, las válvulas aurículo-ventriculares se cierran pasivamente, al ser empujadas hacia arriba por la misma sangre.

► *Pie de cita n°9*

Fisiología. Respiración.- La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en el reino animal como en el reino 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.

El organismo animal es un receptor de la materia y de la energía que se encuentran en estado latente o potencial en las moléculas de los alimentos cuando estos últimos son absorbidos, entran con la carga de energía, que les es propia, se incorporan al protoplasma celular, y son después quemados o combustionados en la intimidad de los tejidos, con desprendimiento de agua, anhídrido carbónico, urea, etc.; al producirse estas reacciones químicas, el protoplasma celular transforma la energía química originaria, en cantidades equivalentes de energía calórica o de otras formas. Los alimentos representan el combustible, el oxígeno de la respiración es el comburente. Por ello, los fenómenos de la respiración fueron comparados por Lavoisier, con los fenómenos de la combustión; la madera que arde consume oxígeno, se oxida,

elimina anhídrido carbónico y desprende o elimina calor. Lavoisier y los fisiólogos de su época, situaban los procesos de oxidación en el pulmón; posteriormente se comprueba que tal idea es errónea, demostrándose por una parte, que en realidad las combustiones se verifican en la intimidad de los tejidos y por otra, que el fenómeno que efectivamente se produce en el parénquima pulmonar, es la hematosis, o sea, la transformación de la sangre venosa en arterial. El completo y verdadero conocimiento de la fisiología de la respiración, permite distinguir dos procesos completamente diferentes, que se producen uno a continuación del otro:

1º.- El intercambio gaseoso entre la sangre circulante y el medio externo o aire atmosférico, proceso llamado respiración externa.

2º.- El intercambio gaseoso entre la linfa intersticial y los elementos celulares de los tejidos, proceso llamado respiración interna.



4

## La Ciencia de la Meditación



*“En la vida lo único importante es el cambio radical, total y definitivo; lo demás, francamente, no tiene la menor importancia. La meditación resulta fundamental cuando sinceramente queremos nosotros tal cambio. En modo alguno deseamos la meditación intrascendente, superficial y vana”.*

*Samael Aun Weor*



## La Ciencia de la Meditación

*“En la vida lo único importante es el cambio radical, total y definitivo; lo demás, francamente, no tiene la menor importancia. La meditación resulta fundamental cuando sinceramente queremos nosotros tal cambio”.*

*“En modo alguno deseamos la meditación intrascendente, superficial y vana; necesitamos volvernos serios y dejar a un lado tantas tonterías que abundan por allí, en el pseudo-esoterismo y el pseudo-ocultismo barato”.*

*“Hay que saber ser serios, hay que saber cambiar, si es que en realidad de verdad no queremos fracasar en el trabajo esotérico”.*

*“Quien no sabe meditar, el superficial, el intonso, jamás podrá disolver el ego, será siempre un leño impotente entre el furioso mar de la vida”.*

*La Gran Rebelión  
Samael Aun Weor*

Vamos a platicar un poco sobre la ciencia de la meditación. Ante todo debemos estar preparados, en forma positiva, para recibir estas enseñanzas de tipo superior, a fin de aprovechar debidamente el tiempo; ha llegado la hora de comprender la necesidad de darle más oportunidad a la conciencia...

Normalmente vivimos nosotros, tan pronto en un piso de nuestro templo interior como en otro. Hay gentes que viven siempre en los pisos más bajos, como son aquéllos que se hallan concentrados exclusivamente en el instinto y la fornicación, es decir, en los pisos cuarto y quinto (centro del instinto y centro sexual), pisos usados en forma negativa. Hay otros que viven en el piso tercero o centro motor, y de allí no salen; siempre se mueven dentro del molde de determinadas costumbres, dentro del carril de ciertos hábitos, y nunca cambian; son como el tren que siempre anda sobre los mismos rieles o carriles paralelos; esas gentes que viven en este tercer piso, están tan acostumbradas a su tren de hábitos, que de ninguna manera están dispuestos a dejarlos. Hay quienes viven en el primer piso, que es el centro intelectual otros viven normalmente en el segundo piso el de las emociones inferiores, etc. Quienes viven en el centro intelectual todo lo quieren volver racionalismo, análisis, conceptos, discusiones, y de allí no salen. Otros hay que habitan en el centro de las emociones, dedicados a los vicios del cine, los toros, gallos finos, carreras de caballos, de bicicletas, etc.; en fin, ese es su mundo reducido y estrecho, viven encerrados dentro de la esclavitud de las emociones negativas, y jamás se les ocurre escaparse de tales habitaciones... Se hace necesario pues, insistir en el aspecto de darle más oportunidad a la conciencia...

También existen diferentes tipos de sueños: existen sueños intelectuales y también los hay emocionales; hay sueños que pertenecen al centro motor y sueños sexuales, o sueños que se relacionan exclusivamente con actividades del sexo. Estos sueños reflejan las situaciones vividas durante el día, es la repetición de

las actividades diarias. Si la persona vive en el piso de las emociones, sus sueños reflejan situaciones de terror, de locura; si vive en el piso sexual, sus sueños serán lujuriosos, de adulterios, fornicaciones, masturbaciones, etc.; si los sueños pertenecen al centro instintivo, entonces se manifiestan, se reflejan en los sueños tan incoherentes, tan sumergidos, que se hace muy difícil poder entender tales sueños.

Cada uno de los cinco centros de la máquina humana produce determinados sueños. En nombre de la verdad tenemos que decir que solamente los sueños que corresponden al centro emocional superior, o sea al séptimo centro, son dignos de tener en cuenta, son dignos de consideración. Lo mismo sucede con los aspectos positivos del sexto centro, o centro mental superior. Los sueños de los diferentes centros inferiores de la máquina humana, no tienen la menor importancia, ya sean del motor, del emocional, del intelectual, del instintivo o del sexual; no valen la pena dichos sueños...

Necesitamos saber apreciar y distinguir a cual centro corresponde tal o cual sueño; esto sólo es posible conociendo las actividades de cada uno de los cinco cilindros de la máquina humana.

Los sueños relacionados con el centro emocional superior son los más importantes porque en ellos encontramos dramas debidamente organizados, de acuerdo con las actividades diarias de nuestra conciencia, si es que le hemos dado oportunidad para que trabaje. Lo que sucede es que aquel "Rayo de la Creación" del cual emanamos, todo lo construye por medio de ese centro emocional superior, o sea, que se manifiestan las diversas partes superiores de nuestro Ser, relacionadas con el Rayo de la Creación, que utilizan al centro emocional superior para instruirnos durante las horas del sueño; entonces se presentan escenas bien organizadas, claras y precisas; el propósito es hacernos comprender claramente, el estado en el que nos encontramos, hacer-

nos ver nuestros errores, nuestros defectos, etc. Es claro que el lenguaje del centro emocional superior es simbólico, alegórico, y corresponde más bien a la Kábala Hermética, a la hermenéutica, etc. Incuestionablemente, es por medio de ese centro como cualquier persona dedicada a los estudios esotéricos puede recibir información correcta y precisa...

Ya hemos enseñado a ustedes que uno debe acostarse siempre con la cabeza hacia el Norte, en posición decúbito dorsal, es decir, boca arriba, y con el cuerpo relajado, suplicarle a la *Divina Madre Kundalini* nos dé instrucción esotérica. También hemos enseñado que hay necesidad de acostarse sobre el lado derecho, colocándose en la posición del león, y que cuando se cansen por el lado derecho, deben colocarse del lado izquierdo, conservando la posición de la figura del león, y una vez que despierte el discípulo, no debe moverse y hacer un ejercicio retrospectivo para recordar sus experiencias durante el sueño, hasta grabarlas, registrarlas debidamente en su cerebro y memoria, etc. Pero es necesario aclarar que no todos los sueños tienen importancia. Los sueños sexuales, por ejemplo, de tipo pornográfico, erótico, con poluciones nocturnas, son sueños de naturaleza completamente inferior, y en cuanto a los sueños instintivos, motores, tampoco valen la pena, porque, como ya dijimos, solamente reflejan las actividades del día, lo mismo que los sueños relacionados con el centro emocional, que son de tipo pasional, brutal, no tienen tampoco la menor importancia. Así mismo, los sueños intelectuales no son más que simples proyecciones que no vale la pena tener en cuenta; los únicos sueños dignos de entrar a considerar seriamente, son aquellos que se relacionan con el centro emocional superior, mas ésto hay que saberlo entender para evitar equivocaciones lamentables. Es necesario saber interpretar los mensajes puramente alegóricos que recibimos a través del centro emocional superior, pues son enseñanzas dadas por Hermanos Superiores de la Blanca Hermandad, o por las partes supe-



riores de nuestro Ser. Esto nos hace ver la necesidad urgente que tenemos de comprender el profundo significado de todo simbolismo, el cual debemos saber traducir en forma precisa, de acuerdo con nuestro desenvolvimiento interior. Sin embargo, después de hacer estas aclaraciones sobre el sueño, debo decir que necesitamos con urgencia pasar más allá del mundo de los sueños, despertar en los mundos internos o mundos superiores, mas ésto sólo es posible dándole mayores oportunidades a la conciencia...

Normalmente la mente vive accionando y reaccionando permanentemente, de acuerdo con los impactos del mundo exterior. Comparemos esto con el caso de un lago al cual lanzamos una piedra. Veremos cómo produce muchas ondas que van desde el centro hacia la periferia; es la reacción del agua contra el impacto proveniente del mundo exterior. Algo análogo sucede con la mente y con los sentimientos. Si alguien nos hiera con palabras duras, ese impacto de la palabra dura llega al centro del intelecto o centro pensante, y desde allí reacciona en forma violenta; si alguien nos ofende el amor propio, nos sentimos molestos y reaccionamos posiblemente en forma brutal. En todas las circunstancias de la vida, la mente y el sentimiento toman parte activa, reaccionan incesantemente. Lo interesante sería, mis caros amigos, no darle oportunidades ni al sentimiento ni a la mente; es urgente una *mente pasiva*, y esto naturalmente molesta a los “mentalistas” de todas partes. La *mente pasiva* está contra todos aquéllos que dicen que “en la mente está el poder”, y que “el hombre debe ser el rey, el que mande y domine con su mente poderosa”. Son sofismas de los “mentalistas”, como aquél de que, “el que aprende a manejar la mente, va tan seguro al triunfo como la flecha del viejo arquero...” Al fin y al cabo, no son más que sofismas extractados de las fantasías intelectuales que no tienen ninguna forma esotérica.

“Pensar negativo”, esto horroriza a los positivos de la mente, y

sin embargo la forma negativa de la mente es la más elocuente; *no pensar* es la forma más elevada del pensamiento... Cuando el proceso del pensar se ha agotado, adviene lo nuevo; esto hay que saberlo entender. Una *mente pasiva* que está al servicio del Ser, resulta un instrumento eficiente, porque la mente está hecha para ser receptiva, para servir de instrumento pasivo, mas no de instrumento activo. La mente en sí misma es femenina, y todos sus centros deben marchar armoniosamente, de acuerdo con la sinfonía universal de la serenidad pasiva. En estas condiciones, no debemos permitir a la mente que proyecte; necesitamos una mente pasiva, puesta al servicio de las diversas circunstancias de nuestra existencia.

Hasta hace poco tiempo, yo mismo pensaba que los sentimientos pertenecían al Ser, pero con la investigación y la experiencia, he venido a verificar que pertenecen al ego y que están íntimamente relacionados con el centro emocional inferior. La terapia que necesitamos conocer a fondo, para evitar cualquier desequilibrio interior con repercusiones exteriores, es la de no permitirle a la mente ninguna clase de reacción. Si alguien nos hiere, no permitirle a la mente que reaccione... Ojalá hubiera siempre alguien que nos hiriera a cada rato nuestros sentimientos, para así podernos entrenar mucho mejor; mientras más nos insulten, mejor todavía para nuestro entrenamiento, porque tendremos muchas oportunidades de no permitirle a la mente y a los sentimientos que reaccionen, es decir, que no intervengan ni se metan en ninguna circunstancia de nuestra vida. Es claro que el estado pasivo de la mente, del sentimiento y de la personalidad, exige una tremenda actividad de la conciencia; esto nos indica que cuanto más activa permanezca la conciencia, mucho mejor para lograr el despertar de la misma, porque así la conciencia tendrá que despertar inevitablemente, estando en permanente actividad.

Me viene en estos momentos a la memoria el Buddha Gautama

Sakiamuni. En cierta ocasión estaba el Gran Buddha sentado al pie de un árbol, en profunda meditación, cuando llegó un insultador que lanzó contra el Buddha toda su baba difamatoria, que procuró herirle tremendamente con la palabra. El Buddha continuaba meditando, mas el insultador seguía provocándolo, insultándolo, hiriéndolo... Mucho rato después, el Buddha abrió los ojos y preguntó al insultador: “Si a ti te traen un presente y tú no aceptas el presente, ¿de quién queda siendo dicho presente?” El insultador respondió: “Pues mío, claro está”. Entonces le dijo el Buddha: “Hermano mío, llévate tu presente; no puedo aceptarlo”, y siguió meditando. He allí una lección tan sublime y hermosa; el Buddha no permitió que su mente y sus sentimientos reaccionaran, porque el Buddha vivía plenamente despierto, medido dentro de su propia conciencia, y no daba la menor oportunidad a la mente y a los sentimientos para que no reaccionaran en ningún momento ni bajo ninguna circunstancia; así es como debemos proceder nosotros, queridos discípulos...

La escuela la tenemos en todas partes, solamente tenemos que saberla aprovechar debidamente, sabiamente. La tenemos en nuestra casa, en la oficina, en el taller, en la fábrica, en la empresa, en la calle, en todas partes, hasta en el templo. Con los compañeros de estudio, con los hijos, con los padres, con la esposa, sobrinos, nietos, primos, amigos, etc. Todo gimnasio psicológico, por duro que éste sea, por difícil que nos parezca, es indispensable para nosotros. Todo el secreto está en no permitir a los sentimientos y a la mente que intervengan en los asuntos prácticos de nuestra vida. Debemos siempre permitir a la conciencia que sea ella la que actúe, la que mande, la que trabaje, la que hable y haga o ejecute todas nuestras actividades diarias; así nos prepararemos armoniosamente para la meditación.

Hablando pues, ya en el terreno práctico de la meditación, tenemos que decir que lo que buscamos es precisamente pasar más allá de la mente y de los sentimientos, y esto es posible

si en la vida práctica nos hemos entrenado intensivamente, si nos hemos preparado, a través de la vida diaria, para estos fines maravillosos. Esto de la meditación se hace difícil cuando en la vida práctica diaria, no hemos pasado por un riguroso entrenamiento, cuando no nos hemos entrenado, debidamente en el gimnasio psicológico de la convivencia social y familiar, en la vida diaria...

Debemos durante la meditación desembotellar la esencia, el buddhata, lo mejor que tenemos dentro, lo más digno, lo más decente. Precisamente esta esencia o buddhata se encuentra enfrascada entre los “elementos inhumanos”, entre ese compuesto de agregados psicológicos que constituyen el mí mismo, el ego. No sería posible experimentar *lo real, la verdad*, lo que ciertamente nos interesa a todos, si no lográramos sacar a la esencia. Una esencia embotellada entre el ego no puede experimentar lo real, tendrá que vivir siempre en el mundo de los sueños, en el centro intelectual, en el centro emocional, en el centro motor, en el instintivo o en el sexual, pero no podrá en modo alguno escaparse para experimentar la verdad.

El Gran Kabir Jesús dijo: “Conoced la verdad y ella os hará libres...” La verdad no es cuestión de teorías, no es cuestión de creer o de no creer; tampoco es cosa de conceptos u opiniones; no se pueden lanzar opiniones con respecto a la verdad... Pero, ¿qué es una opinión? Es una proyección de un concepto, quedando la duda y el temor de que sea otra cosa la verdad. ¿Y qué cosa es un concepto? Sencillamente un razonamiento elaborado, debidamente proyectado por la mente y que puede coincidir o no con tal o cual cosa. ¿Pero podemos asegurar que un concepto o una opinión, emitido por el intelecto, sea precisamente la verdad? ¡No! ¿Qué cosa es pues una idea? Una idea puede ser magnífica; por ejemplo, podríamos hacernos o formarnos una idea con respecto al Sol. Estas podrían ser más o menos exactas, más o menos equivocadas, pero no son el Sol. Así también,

podríamos formarnos múltiples ideas con respecto a la verdad, pero no son la verdad. Cuando a Jesús el Cristo le preguntaron qué es la verdad, guardó silencio; cuando al Buddha Gautama Sakiamuni le hicieron la misma pregunta, dio la espalda y se retiró. Es que la verdad no puede ser definida con palabras; una puesta de sol tampoco. Cualquiera puede tener un gran éxtasis cuando el Sol está para ocultarse entre los esplendores de oro sobre la cordillera, y tratar de comunicar a otros esa experiencia mística, pero es probable que ese otro señor no sienta lo mismo. Así también, la verdad es incomunicable, es real sólo para aquél que la experimenta por sí mismo...

Cuando nosotros logramos en ausencia del ego experimentar la verdad, podemos evidenciar un elemento que transforma radicalmente, esto es, un elemento de altísimo voltaje. Esto es posible, pero hay que saber cómo hacerlo; poniendo a trabajar a la conciencia para que reemplace totalmente a la mente y al sentimiento, que sea ella, la conciencia incorporada, integrada dentro de nosotros la que funcione. Debemos tener una mente pasiva, un sentimiento pasivo y una personalidad pasiva, pero una conciencia totalmente activa. Comprender esto es indispensable, es urgente, para poder hacernos prácticos en la meditación.

Con la técnica de la meditación lo que buscamos es información. Un microscopio nos puede informar sobre la vida de los microbios, bacterias, células, microorganismos, etc.; cualquier telescopio puede darnos alguna ligera información sobre los cuerpos celestes, planetas, aerolitos, estrellas, etc., pero la meditación va mucho más allá, porque nos permite conocer la verdad, desde una hormiga hasta un sol, la verdad de un átomo o de una constelación. Lo más importante es aprender, saber cómo debemos nosotros desligar, sacar a la conciencia de entre la mente y el ego, saber cómo vamos a extraer la conciencia de entre el sentimiento. Cuando sometemos a la mente y al sentimiento, obviamente estamos rompiendo cadenas, estamos saliéndonos de ese

calabozo fatal, de esa cárcel. En esas condiciones, nos estaremos preparando para la meditación. Ante todo lo más importante es saber meditar, hay que aprender la técnica correcta.



## Práctica

En el mundo oriental se hace mucho énfasis en las posiciones de “*Padmasana*”, con las piernas cruzadas, pero nosotros no somos orientales y debemos meditar de acuerdo a nuestras costumbres y maneras; sin embargo, no todos los orientales meditan con las piernas cruzadas. En todo caso, cada cual debe adoptar la posición que mejor le convenga; el que quiera meditar con las piernas cruzadas, pues que lo haga, no se lo vamos a prohibir, aunque no es la única “*asana*” práctica para la meditación. Para una meditación correcta, debemos sentarnos en un cómodo sillón, con los brazos y las piernas bien relajados, el cuerpo en general relajado, que ningún músculo quede en tensión... Habrá también quien quiera tomar la posición “flamígera”, de la *estrella de cinco puntas*, los dos brazos abiertos hacia los lados, y las piernas abiertas también hacia los lados, acostados en posición de decúbito dorsal, sobre el suelo o sobre el lecho, con la cabeza hacia el Norte; en fin, cada cual puede tomar la figura o la posición que quiera, o la que mejor se le acomode...

Si es que en verdad queremos sacar nuestra conciencia o esencia de entre la mente o de entre los sentimientos, o de entre el yo psicológico, pues poco importa la posición que tomemos; lo único interesante es *saber meditar*, no importa lo demás.

Cualquiera puede tomar una posición oriental, si así lo quiere. Si otro quiere tomar una posición occidental, pues lo puede hacer, y si otro quiere tomar cualquier otra posición que mejor le parece, pues lo puede hacer; lo importante es que esté cómodo y que pueda hacer una buena meditación. Cada uno es cada uno, y lo

único que tiene que hacer es buscar la posición más cómoda, sin ceñirse a ninguna regla, patrón o “*asana*”. Es muy conveniente, sí, relajar el cuerpo, esto es indispensable. En la posición que sea, a fin de que el cuerpo esté cómodo; eso es obvio...

Muchas veces les he explicado a ustedes cómo se trabaja con el mantram HAM-SAH, que se pronuncia así: JAM-SAJ. Este mantram es el símbolo maravilloso que en el oriente hace fecundas las aguas caóticas de la vida, el símbolo del *Tercer Logos*. Lo importante pues, queridos discípulos, es saber cómo vamos a vocalizar esos mantrams, saber cuáles son sus poderes.

Normalmente, las fuerzas sexuales fluyen desde adentro hacia afuera, en forma centrífuga, y debido a eso existen las poluciones nocturnas cuando se tiene un sueño basado en el centro sexual. Si el hombre organizara sus sistemas vitales, y en vez de propiciar el sistema centrífugo utilizara el sistema centrípeta, es decir, que hiciera fluir las fuerzas sexuales de afuera hacia adentro, mediante la transmutación, aunque hubiese el sueño erótico no habría poluciones; pero como no tiene el hombre organizada la cuestión sexual, así en forma centrípeta, pues de hecho viene la polución, la pérdida del esperma sagrado o licor espermático; si uno quiere evitar poluciones, debe saber organizar sus fuerzas sexuales. Estas fuerzas se hallan íntimamente relacionadas con el aliento, con el “*prana*”, con la vida, eso es obvio.

Existe, pues, una íntima y profunda relación entre las fuerzas sexuales y la respiración, las que debidamente combinadas y armonizadas, originan cambios fundamentales en la anatomía física y en la psicología del hombre. Lo importante es hacer fluir esas fuerzas sexuales hacia adentro y hacia arriba, en forma centrípeta; sólo así es posible hacer un cambio específico en el oficio y funciones que puede cumplir la fuerza creadora sexual. Hay necesidad de *imaginar* a la energía creadora en acción durante la meditación, hacer que suba en forma rítmica y natural hasta el

cerebro, mediante la vocalización del mantram ya explicado en esta práctica de meditación, no olvidando las inhalaciones y las exhalaciones del aire en forma sincronizada, en *perfecta concentración*, armonía y ritmo. Es necesario aclarar que debe ser más profunda la inhalación que la exhalación, sencillamente porque necesitamos hacer refluir la energía creadora desde afuera hacia adentro, es decir, hacer más corta la exhalación que la inhalación. Con esta práctica llega el momento en que la totalidad de la energía creadora fluye de afuera hacia adentro y hacia arriba. En esta forma centrípeta, la energía creadora organizada como ya dijimos, haciéndose cada vez más profunda de afuera hacia adentro, es claro que se convierte en un instrumento extraordinario para la esencia, para despertar conciencia...

Les estoy enseñando el legítimo tantrismo blanco; ésta es la práctica que usan las escuelas tántricas de los Himalayas y del Indostán, ésta es la práctica mediante la cual se puede llegar al éxtasis, al *samadhi*, o como le quieran denominar.

Los ojos deben estar cerrados durante la práctica, no se debe pensar absolutamente en nada durante esta meditación; pero si desafortunadamente llega a la mente un deseo, lo mejor que podemos hacer es estudiarlo, sin identificarnos con dicho deseo, y después de haberlo comprendido íntimamente, profundamente, en todas sus partes, entonces debemos dejarlo listo para someterlo a la muerte, a la desintegración por medio de la lanza de Eros... Pero si nos asalta el recuerdo de algún acontecimiento de ira, ¿qué debemos hacer? Suspéndase por un momento la respiración y trátase de comprender el acontecimiento que nos ha llegado al entendimiento, hagámosle la disección, estudiémoslo y desintegramoslo con el bisturí de la autocrítica, y luego olvidémoslo y continuemos con la meditación y la respiración... Y si de pronto viene a nuestra mente algún recuerdo de cualquier acontecimiento de nuestra vida, de hace diez o veinte años atrás, hagamos el mismo uso de la autocrítica y utilicemos el mismo



bisturí para desintegrar tal recuerdo, para ver qué es lo que tiene de verdad, y una vez que estemos seguros de que no viene nada más a la mente, entonces continuemos con la respiración y la meditación, sin pensar en nada, haciendo resonar el mantram HAM-SAJ, tal como suena: JAM-SAJ, prolongando la inhalación y haciendo corta la exhalación... Repetimos el mantram: JAAAAAAAAAM - SAJ, etc., con profunda quietud y silencio auténtico de la mente; sólo así la esencia podrá escaparse, aunque sea por un momento, para sumergirse en *lo real*...

—

Mucho se ha hablado sobre el Vacío Iluminador. Es claro que podemos llegar a evidenciarlo por sí mismos; es en ese Vacío donde venimos a encontrar las leyes de la naturaleza, tal como son en sí mismas y no como aparentemente son... En este mundo físico solamente vemos la mecánica de causas y efectos, pero no conocemos las leyes de la naturaleza en sí mismas, mientras que en el Vacío Iluminador podemos reconocerlas en forma natural y sencilla, tal cual son. En este mundo físico podemos percibir figuras por fuera, pero ¿cómo podríamos verlas tal cual son, por dentro, por los lados, etc.? En el Vacío Iluminador podemos conocer la verdad tal cual es y no como aparentemente es o como nos parece. Podemos evidenciar la verdad de una hormiga, de un mundo, de un sol, de un cometa, etc.

La esencia sumergida entre el Vacío Iluminador, percibe con su *sentido espacial* todo lo que ha sido, lo que es y lo que será, y sus radiaciones llegan hasta la personalidad, las percibe la mente. Resulta interesante saber que mientras la esencia se encuentra sumergida allá, en el Vacío Iluminador, vivenciando lo real, los centros de la máquina humana: emocional y motor, se integran con el intelectual, y la mente receptiva capta y recoge las informaciones que llegan de la esencia. Por eso, cuando la esencia sale del Vacío Iluminador y vuelve a penetrar en la personali-

dad, la información no se pierde, queda acumulada en el centro intelectual...

Se nos ha dicho que para poder formar un vacío se necesita indispensablemente de una bomba de succión; mas ésta la tenemos en la espina dorsal, en los canales de Idá y Pingalá, por donde sube la energía creadora hasta el cerebro. También se nos ha dicho que se necesita una dinamo; ésta está en el cerebro y en la fuerza de la voluntad. Y es obvio que en toda técnica debe haber un generador; afortunadamente, tal generador son los órganos creadores, el sexo, la fuerza sexual. Teniendo el sistema y los elementos, podemos formar el Vacío Iluminador. La bomba, la dinamo y el generador son los elementos que necesitamos para lograr tal Vacío Iluminador en la meditación; sólo mediante el Vacío Absoluto podemos nosotros conocer lo real, pero necesitamos que la esencia penetre en ese Vacío Absoluto.

En los textos antiguos se habla mucho sobre el Santo Okidanock, omnipresente, omnipenetrante, omnisciente... Él emana, naturalmente, del Sagrado Absoluto Solar. ¿Cómo podríamos nosotros llegar a conocer en sí mismo al Santo Okidanock, si no logramos entrar en el Vacío Iluminador? Sabido es que el Santo Okidanock está entre el Vacío Iluminador, es UNO con el Gran Vacío. Cuando uno se halla en el éxtasis, pasa más allá de la personalidad. Cuando se halla entre el Vacío Iluminador experimentando la realidad del Santo Okidanock, es el átomo, es el cometa que pasa, es el Sol, es el ave que vuela, es la hoja, el agua, vive en todo lo que existe; lo único que se necesita es tener valor para no perder el éxtasis, porque al uno sentir que está diluido en todo y que uno es todo, experimenta un temor a la aniquilación. Piensa: “¿dónde estoy, por qué estoy en todo?” Viene, pues el razonamiento, y de hecho pierde el éxtasis, de inmediato vuelve a quedar metido, encerrado otra vez dentro de la personalidad; pero si uno tiene valor, no pierde el éxtasis. Uno en ese momento, es como la gota que se sumerge en el océano;

pero hay que tener en cuenta que también el océano se sumerge entre la gota... Eso de sentirse uno siendo el pajarito que vuela, el bosque profundo, el pétalo de la flor, el niño que juega, la mariposa, el elefante, etc.; eso trae consigo el razonamiento y el *miedo*. En ese momento, uno no es nada pero lo es todo. Esto pues, produce terror, y por consiguiente fracasa el experimento de la meditación...

Es pues en el Sagrado Sol Absoluto donde se viene a conocer la verdad final. En el Sagrado Sol Absoluto no hay tiempo, allí el factor tiempo no tiene existencia, allí el universo es unitotal y los fenómenos de la naturaleza se suceden fuera del tiempo. En el Sagrado Sol Absoluto podemos vivir en un eterno instante. Allí se vive más allá del bien y del mal, convertidos en radiantes criaturas. Por eso, cuando uno ha experimentado alguna vez la verdad, no puede ser como los demás que viven solamente en las creencias. No, allí uno experimenta la necesidad imperante e inaplazable de trabajar en la auto-realización Íntima del Ser, aquí y ahora.

Una cosa es experimentar o vivenciar el Vacío Iluminador, y otra cosa es auto-realizarnos íntimamente. Por eso hay necesidad de saber meditar, de aprender a meditar; es urgente comprender la meditación. Yo espero que ustedes, amables lectores, entiendan esto, que se ejerciten en la meditación, a fin de que un día puedan ustedes desembotellar la esencia y experimentar la verdad. Aquél que logre desembotellar la esencia y meterla dentro del Vacío Iluminador, tendrá que ser distinto, no podrá ser como los demás. Para esto hay que hacer un curso especial. La persona será diferente y dispuesta a luchar hasta el máximo con el único propósito de realizar el Vacío Iluminador dentro de nosotros mismos, aquí y ahora. En el Oriente, cuando un discípulo llega a esas experiencias maravillosas, de experimentar la verdad, y va a informarle a su Gurú, éste lo golpea fuertemente con sus manos. Es claro que si el discípulo no ha organizado la mente,

pues reaccionará contra el Gurú, ¿verdad?; pero esos discípulos están ya muy bien entrenados. Esto lo hacen para equilibrar los valores y probar al discípulo, para ver cómo va en la muerte de sus defectos...

Espero que todos ustedes hayan comprendido a fondo lo que es en realidad la ciencia de la meditación; espero que la practiquen intensamente en sus hogares y en las salas de meditación...

¿Tienen alguna pregunta que hacer? Con entera libertad, quien quiera puede preguntar...

P.- Maestro: ¿Cómo hacer para dominar el miedo cuando sentimos que caemos en el Vacío Iluminador?

R.- Hay necesidad de combatir el miedo, sometiéndolo a la desintegración, hasta convertirlo en polvareda cósmica; que no quede dentro de nosotros nada de esa entidad horrorosa del miedo. Para eso hemos dado las técnicas específicas para desintegrar defectos por medio de la *lanza* y con la ayuda de la *Madre Divina particular*; de esto he hablado ampliamente en mi libro "El Misterio del Áureo Florecer"...

Samael Aun Weor



5

## Práctica de interiorización, concentración y meditación



*“Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico coinciden en un mismo punto de un espacio dado, le denominamos concentración”.*



## Algunas recomendaciones para la práctica de la Interiorización, Concentración y Meditación

*Los gnósticos deberían practicar la meditación, por lo menos cuatro o seis horas diarias; practicar en la mañana, en la tarde y casi toda la noche, hasta que amanezca...*

*Esto debería hacerse durante toda la vida y, si así proceden vivirán una vida profunda y se **auto-realizarían**.*

*De no hacerlo, llevarán una vida superficial, hueca, una vida de crónica, algo así dijéramos, como un charco de poca profundidad.*

*Samael Aun Weor*



## **Programa**

“Algunas recomendaciones para la práctica de interiorización, concentración y meditación.”

1. Importancia de una base ética.
2. El auto-conocimiento del Ser.
3. La concentración y el silencio.
4. Hacernos conscientes de lo que ya sabemos.
5. La concentración.
6. La resistencia como arma secreta del ego.
7. Análisis superlativo del yo.
8. Una ardua tarea para el principiante.



## 1.- Importancia de una base ética

*“Purifica primero tu mente y tu corazón a través de la práctica de una conducta recta, y luego dedícate a la práctica de la concentración. La concentración sin pureza de mente y corazón no tiene sentido.*

*Algunos estudiantes tontos e impacientes optan por la concentración enseguida, sin someterse en modo alguno a un entrenamiento ético preliminar. Esta es una seria equivocación.*

*Algunos oculistas tienen concentración, pero no buen carácter. Esa es la razón por la que no pueden conseguir ningún progreso en el sendero espiritual”.*

*Sivananda*

La filosofía (en griego *philos*: amante, y *sophía*: sabiduría) es el amor a la sabiduría. Y la ética es aquella parte de la filosofía que trata de la moral o costumbres.

En las doctrinas gnósticas la moral está en relación con la personalidad y la ética en relación con el Ser interno.

La ética es nuestro modo de Ser. Nuestro modo de actuar es el resultado de nuestro modo de pensar y éste es el resultado, a su vez, de nuestro modo de sentir. Sentir lo que se piensa es fundamental para evitar el actuar en una moral o modo de ser externo.

La ética es el resultado de un amor a la sabiduría o esencia de las cosas. Sin ética, por lo tanto, no es posible la estética.

En el árbol sephirótico de los cabalistas, la ética es el puente entre la magia hermética de la naturaleza y el mundo del Logos.



## Práctica: Los Siete Cuerpos

Lo primero será una postura cómoda que permita relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

A continuación pasaremos a la concentración en el corazón, tratando de escuchar sus latidos, reflexionando en las funciones físicas y espirituales de éste.

Empezarás ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire profundas, procurando tener la boca debidamente cerrada. Siete veces se repite esta parte del ejercicio. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y se contiene unos segundos, luego exhalamos totalmente.

Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez respirando de modo natural. Terminada esta parte del ejercicio, nos olvidamos de la respiración, respirando lo necesario para concentrar la atención en los latidos del corazón. Así como existe un flujo y reflujo en la respiración, de igual modo cada latido del corazón es un flujo y reflujo de la vida y el resultado es la vida del cuerpo físico y en la esencia del Ser la cristalización de eso que llamamos alma. “Una alma se tiene, un espíritu se es”.

El flujo y reflujo es una ley universal cuyo resultado es la tercera de las fuerzas, la conciencia. Durante la meditación se deberá tener presente esta Ley de todas las cosas.

Ahora y a partir de tu atención puesta en el corazón, tratarás de ver con tu imaginación los órganos internos del *cuerpo físico* que, evidentemente, se relacionan de un modo directo con el corazón (arterias y venas, glándulas, etc.). Verás con tu imaginación tu cuerpo físico en general.

Dentro del cuerpo físico existe un asiento vital llamado *cuerpo etérico*, éste es de color azul muy hermoso, que se penetra y com-

penetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Pasarás con tu imaginación al *cuerpo molecular*, éste es un cuerpo de variados colores, según la variedad y calidad de las emociones.

Tratarás de ver el *cuerpo mental*, éste es un cuerpo de color amarillo, que al igual que los anteriores cuerpos sutiles, se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Hasta ahora la práctica te ha permitido tomar conciencia de cuatro tipos de energías: la física o motriz, la vital, la psíquica y la energía del pensamiento. Esto te hará comprender los distintos grados de densidad de la energía que deviene de la substancia única de las cosas, la substancia del Espíritu Puro. Los cuatro cuerpos de pecado no son la esencia, ellos son vestidos de la esencia para poderse manifestar ésta en el mundo de la relatividad.

Sintiéndote esencia o embrión de alma, continuarás interiorizándote y a continuación meditarás en ese otro vehículo llamado *cuerpo de la voluntad*.

La energía de la acción o voluntad es el vehículo de aquello que denominamos el Ser. Pide que sea la voluntad del Padre que está en secreto, más no la tuya. Comprendiendo esto podremos pasar al siguiente de los vehículos, al *cuerpo de la conciencia o intuicional*. La energía de este cuerpo deviene del Íntimo. A nosotros lo que nos interesa es la energía del Espíritu Puro. Una vez que comprendas esto también, podrás meditar en Él y podrás decir junto con Él: *Yo Soy Él, Yo Soy Él, Yo Soy Él*.

Ahora tendrás puesta toda tu atención en el corazón, sintiéndole, amándolo, venerándolo... "Padre Mío, Tú estás en mí y yo en Ti..".

AUM, AUM, AUM

## 2.- El Auto-conocimiento del Ser

*“Hay dos aspectos capitales, dos factores decisivos en nuestros estudios. El uno, la **recordación de sí mismo**, el otro, la **relajación del cuerpo**. Recordarse a sí mismo, de su propio Ser interior profundo y relajarse en profunda meditación: así adviene a nosotros lo nuevo, así poco a poco, nos vamos auto-explorando...”*

Samael Aun Weor

*“La Gran Realidad Divina surgió de su propio seno en la aurora de este universo solar en el cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro Ser. La Gran Realidad no se conoce a sí misma, pero al contemplarse en el espejo viviente de la Gran Imaginación de la naturaleza llega entonces a conocerse a sí misma. De este modo se crea una actividad mental, vibratoria, por medio de la cual la Gran Realidad conoce sus imágenes infinitas que lucen maravillosas en el escenario cósmico. Esta actividad que saliendo de la periferia se dirige al centro, es lo que se llama mente universal”.*

*“La actividad intelectual de la **mente universal** dimana de una fuerza centrípeta; y como a toda acción sigue una reacción, la fuerza centrípeta al hallar en el centro una resistencia, reacciona y crea una actividad centrífuga llamada **alma cósmica**. Esta **alma cósmica**, vibratoria, resulta ser un mediador entre el centro y la periferia, entre el espíritu universal de vida y la materia, entre la Gran Realidad y sus Imágenes Vivientes”.*

Un Gran Maestro dijo: El alma es el producto de la acción centrífuga de la actividad universal impelida por la acción centrípeta de la imaginación universal.

*“Todo individuo puede fabricar alma. Cuando conocemos la técnica de la meditación Interna, cuando dirigimos el poder mental al interior de nuestro propio divino centro, la resistencia que hallaremos internamente causará su reacción y cuanto más vigorosa sea la fuerza centrípeta que apliquemos, más vigorosa será*

*también la fuerza centrífuga que se forma. Así fabricamos alma. Así el alma crece y se expande. El alma fuerte y robusta encarna y transforma el cuerpo físico: lo transforma en materia más sutil y elevada hasta convertirlo también en alma”.*

*Samael Aun Weor*

El Ser se autoconoce por mediación de la esencia. Originalmente la esencia deviene del Ser, al caer o bajar a la densidad de este universo, ella tiene la posibilidad de cristalizar como alma, de allí la frase: “Un espíritu se es, un alma se tiene”.

El alma es para el Ser, la prueba de su realización. En el alma, lo humano se diviniza y lo divino se humaniza.

La comprensión de la relatividad de la ley centrífuga y centrípeta del universo, permite el acrecentarse, el desarrollarse, a la esencia. Es en el mundo de las impresiones, sensaciones y percepciones, que la esencia debe discernir entre lo verdadero de lo falso y lo falso de lo auténtico. Es por esa vía que ella, la esencia, despierta a una conciencia de sí, a un auto-conocimiento del Ser.



### **Práctica: La Esencia y su Medio Ambiente**

Lo primero será, relajar el cuerpo y la mente con una postura cómoda y un modo de respirar sereno y profundo.

A continuación, nos concentraremos en el corazón, el cual como un centro fundamental de nuestro cuerpo físico y psíquico, equilibra las distintas energías que circulan por este micro-universo, y mediante la atención puesta en los latidos del corazón, reflexionaremos en el sentido trascendental del Sístole y Diástole y su producto final: La conciencia y la vida.

Con los ojos cerrados y respirando serenamente, imaginamos al cuerpo físico, teniendo presente que imaginar es ver. Tratemos

de establecer una relación entre la actividad del corazón y éste.

Ahora, establezcamos una relación con el medio ambiente que comienza con la habitación donde nos encontramos y teniendo presente los latidos del corazón para que éstos registren las impresiones y sensaciones del lugar.

Pon la concentración de tu mente en el corazón y por el amor que experimenta tu esencia en esta práctica, se formará un campo concientivo, y éste te permitirá abarcar un campo mayor de impresión y sensación. Por ejemplo: Imaginad las otras casas, calles, árboles, personas, etc. Siente tus latidos del corazón que se corresponden con todo esto. Que hasta la misma respiración se corresponde con el medio ambiente, porque formas un todo con aquello.

Aumenta tu campo concientivo y visualiza otros pueblos, ciudades, países, y continentes. Ten presente que la vida de un mundo es el resultado del flujo y reflujo de la vida, al igual que tu cuerpo físico con respecto a tu corazón. Así es en lo infinitamente grande y en lo infinitamente pequeño.

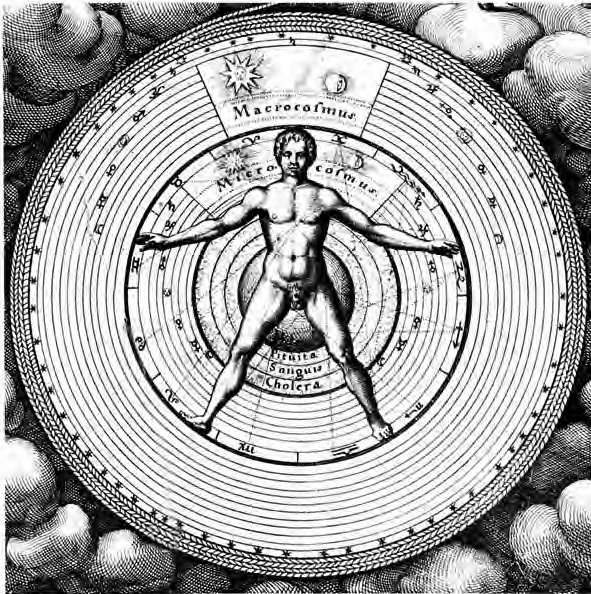
Todo el Sistema Solar es un Gran Ser que palpita y, por lo tanto, vive, siente, imagina y se mueve en el camino de la infinita conciencia. Su corazón es el Sol. Unamos nuestro corazón al de él, como uno sólo. Experimentemos esta impresión, sensación y percepción.

Prosigamos hacia lo infinitamente grande, imaginemos millares de sistemas solares que forman una galaxia. Nuestra galaxia es denominada Vía Láctea. La estrella Sirio es el corazón de nuestra galaxia. Las palpitaciones cósmicas mantienen vivo todo este sistema de soles y mundos. Imaginad y sentid todo esto que sucede sistemáticamente sucede por escala hasta ti.

El conjunto de galaxias conforma un Infinito y éste tiene su co-

razón en la Infinitud que Todo lo Sustenta: *El Espacio Abstracto Absoluto*. Así es como la diversidad retorna a la unidad.

La unidad es el *Ser de Todo*. La unidad del Ser depende del *No-Ser*. Entre el *No-Ser* y el *Ser* también existe un flujo y reflujo infinito. Piérdete con tu corazón y sus latidos en este profundo misterio de Dios.



Grabado de Mateo Merian

### 3.- La concentración y el silencio

*“El silencio es un factor determinante en el trabajo de la concentración. La Ley del Silencio es la base de toda enseñanza inicial, ya que permite un espacio virgen para una creación interior. El gnosticismo universal enseña que si queremos lograr el desarrollo de algo real en nuestra psiquis, debemos de aprender a aislarnos en nuestra intimidad, a través del silencio interior y con el ahorro de energías.*

*Velad el silencio en el silencio de vuestra mente y orad a vuestro Padre que está en secreto y hallaréis la paz de la concentración”.*

El silencio como tal no existe, pues todo movimiento es coesencial al sonido y todo vibra por el ritmo del flujo y reflujo producido por la conciencia única. El silencio en sí mismo es el producto de una alta vibración de la conciencia.



#### **Práctica: “Velad y Orad”**

Una postura cómoda para relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

Pasaremos a la concentración en el corazón...

Ahora con inhalaciones y exhalaciones profundas, procurando tener la boca cerrada. Hay que llenar muy bien los pulmones de aire y conteniéndolo unos segundos, exhalándolo después.

Concentrad ahora la mente en el vacío sin fin del universo... pensad, reflexionad en el silencio de este inmenso vacío.

Llenad este inmenso e infinito silencio con el poder de la oración. Tened presente que orar es platicar con Dios, que el Verbo que nace del corazón, comunica y nos comunica.

*“Velad y orad, para que no entréis en tentación”.*



OMNIS JAUM INTIMO (siete veces).

Trata de comprender la siguiente frase: “*En el silencio tienen su punto de contacto el infinito reposo y la infinita actividad*”. El silencioso hablar del corazón te dará la respuesta.

Habiendo comprendido lo anterior, oraremos por los otros para que sean curados. Si deseamos sabiduría, salud, prosperidad, etc., pidamos para los otros, así el beneficio será doble, se beneficiarán otros y nosotros mismos.

Oración:

*Que todos los seres sean felices...*

*Que todos los seres sean dichosos...*

*Que todos los seres sean en paz...*

(tres veces)

#### 4.- Hacernos conscientes de lo que ya sabemos

*“Nosotros necesitamos estudiar la Gnosis profundamente. Para eso están los libros, para eso las conferencias, etc.; pero no basta la simple lectura de las obras, hay que ir más lejos hermanos... Cuando nosotros mediante la **meditación** tratamos de conocer el sentido íntimo de aquello que hemos depositado en la memoria, entonces tales conocimientos pasan a partes superiores del centro intelectual, y si tratamos de ser más conscientes de la enseñanza, al fin sucederá que dicho conocimiento será definitivamente absorbido por el **centro emocional**”.*

Samael Aun Weor

¿Qué es hacer conciencia del saber? Para contestar a esta pregunta, habría que preguntarse, ¿qué es el saber?

El saber sin el ser es accidental, mecánico y superficial. Este es el resultado de impresiones y sensaciones que no tienen asiento en la conciencia. La falta de conciencia en estas impresiones y sensaciones, no tiene ese sello de universalidad e infinitud que es propio de lo trascendental. Un saber así, se convierte en una carga o agregado a la psiquis.

La conciencia del saber va surgiendo, en la medida en que descubramos las leyes universales en nuestro interior, y este interior comienza desde el propio cuerpo físico hasta las diferentes manifestaciones en lo psíquico.

Se puede saber que es el miedo, sin haberlo comprendido. Se puede definir el amor con muy bellos conceptos, sin comprender su esencia. No se confunda al concepto con la realidad.

Hacernos conscientes de lo que ya sabemos es enseñarle a nuestra mente a escuchar las respuestas intuitivas del corazón. Tengamos presente que el corazón es potencialmente la esencia de respuesta para cualquier pregunta que formule la razón.



### **Práctica: Vocalización y Desarrollo Psíquico**

Lo primero será una postura física y psíquica relajada.

Luego, atentos a la respiración rítmica.

A continuación, concentrarás la atención en el corazón para percibir a éste como un centro de equilibrio entre el flujo y reflujo de la actividad de la vida.

Manteniendo una concentración natural en el corazón, pedirás a nuestro *Dios Interior* el desarrollo psíquico de nuestros sentidos internos para percibir el ultra de las cosas.

Harás una petición al Ser para que te ilumine el centro coronario y el centro frontal, donde tiene su asiento la imaginación positiva o clarividencia. Imaginarás un lugar distante, mientras mantralizarás la vocal fundamental de este sentido oculto:

IIIIIIII... (siete veces)

Ahora pedirás iluminación para el centro laríngeo donde tiene asiento el oído oculto o clariaudiencia. Tratarás de escuchar voces o sonidos distantes y mantralizarás la vocal fundamental de este centro:

EEEEEE... (siete veces)

Siguiendo ese mismo orden, lo harás en relación al centro cardíaco para activar la intuición. Concéntrate en tu esencia y en la esencia de aquello que anhelas conocer. Vocal fundamental:

OOOOO... (siete veces)

Sigue pidiendo a *nuestro Padre que está en secreto en el corazón*, el desarrollo de ese otro sentido de percepción interna llamado telepatía. Ten presente que el plexo solar es la antena receptora de los pensamientos de las gentes a distancia. Este chacra está

situado arriba del ombligo. Letra fundamental:

UUUUUU... (siete veces)

Siguiendo el orden de vocalización que ya conoces, te concentras en los chacras pulmonares. Pedirás a tu Ser el desarrollo de estos centros, que te permitirán recordar tus vidas pasadas. Ten presente que el tiempo es curvo, que todo se repite en el universo de lo curvo, que el presente es el resultado del ayer y el mañana dependerá de este presente. Letra fundamental:

AAAAA... (siete veces)

Continuarás con la región de la próstata u ovarios. Este centro se relaciona con el dominio del elemento agua; en ti son las aguas puras de vida. Pedirás por la sublimación de éstas. La castidad confiere el equilibrio del deseo sexual con el anhelo espiritual, es decir: un equilibrio entre lo humano y lo divino. Letra fundamental:

MMMM... (siete veces)

Y por último, te concentrarás en la base misma de tu espina dorsal, allí tiene su asiento el fuego de tus dos naturalezas, la física y la psíquica. Pedirás por el despertar positivo de éste y de acuerdo a los méritos del corazón. El dominio del elemento fuego nos confiere aquella facultad o poder de sonreír a los peligros del camino... Letra fundamental:

SSSSS... (siete veces)

Termina la práctica con la atención puesta en el corazón. Meditarás en aquella de las facultades más importante de todas, la conciencia de sí. Fúndete en tu *Ser*...

## 5.- La Concentración

*“Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico coinciden en un mismo punto de un espacio dado, le denominamos **concentración**”.*

Rafael Vargas

*“Si concentras los rayos del Sol por medio de una lente, pueden quemar un trozo de algodón o un pedazo de papel. Pero los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa **concentración**. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma”.*

Sivananda

Quien concentra las fuerzas dispersas es la conciencia. Concentración sin conciencia es resistencia. La conciencia no retiene las energías, por el contrario las hace ir y retornar a su propio espacio. Mientras las fuerzas fluyen y refluyen, la conciencia hace las veces de punto neutro.



### Práctica

#### **LA CONCIENCIA Y LOS CENTROS DE LA MÁQUINA HUMANA**

Con la postura del cuerpo, la respiración rítmica y la atención en el corazón, comienza esta práctica.

A partir de la concentración en el corazón, pedimos a nuestro Ser interno que nos equilibre el primero de los centros de la máquina humana: El intelectual.

Nuestra petición va encaminada a que se establezca una relación más consciente entre los impulsos íntimos del corazón y el cerebro.

El pensamiento y la imaginación que se procesan en este centro, necesitan de la inspiración o emoción superior que brota de lo hondo del corazón. “La imaginación vuela en las alas de la inspiración...” Mantram:

AUM A RA VA SA MA DHI, DHI, DHI, DHI, DHI

A continuación hacemos otra petición, pero en relación al corazón y el centro motor, que tiene su centro de gravedad en la parte superior de la espina dorsal.

Necesitamos auto-descubrirnos y comprender a fondo todos nuestros hábitos. No debemos permitir que nuestra vida siga desenvolviéndose mecánicamente. Necesitamos estudiar nuestros hábitos, necesitamos comprenderlos. Ellos pertenecen a las actividades del centro del movimiento. Cuando la mente interfiere en ese centro, obstruye y daña, porque ella es muy lenta y el centro del movimiento es muy rápido.

El movimiento del cuerpo físico y la conciencia que palpita en el corazón, deberán estrecharse cada vez más para evitar las interferencias del más lento de los centros de la máquina humana: el intelectual.

Los movimientos armónicos al caminar o andar, se deberán siempre a ese estado llamado recuerdo de sí. La desarmonía de estos movimientos, tienen su raíz en el yo psicológico que tiene su asiento en la guarida de la mente.

Existe una correlación entre este centro del movimiento y el verbo. Sabido es en el esoterismo gnóstico que las deformaciones físicas tienen su causa en el mal uso del verbo o palabra. El verbo como quintaesencia del cuerpo puede sanarle o matarle. La palabra debería siempre brotar del corazón. Mantram:

AUM CHI VA TUN E

Continuamos pidiéndole al Ser. Esta vez en relación al propio centro emocional. Este tiene su centro de gravedad en el plexo del corazón y el plexo solar. El sentido estético, la mística, el éxtasis, la música superior, son necesarios para cultivar el centro emocional, pero el abuso de dicho cerebro produce desgaste inútil y derroche de energías emocionales.

Durante la práctica reflexionemos entre las emociones divorciadas de la conciencia, tales como el miedo, la sospecha, la vanidad, el orgullo, etc., y aquellas de carácter trascendental, como la paz, la caridad o la compasión, la alegría simpática, etc., que tienen su raíz en el amor y por consecuencia producen equilibrio y confianza.

Para trascender las emociones negativas, debemos reflexionar y entender la relación existente entre nuestra vida y la de otros seres. Nuestro corazón es autónomo con respecto a nuestro cuerpo físico, pero interdependiente con respecto a todo lo que le rodea. *Todos los fenómenos del universo se encuentran substancialmente correlacionados. La separatividad sólo existe para la mente egoísta.* Mantram:

### OMNIS JAUM INTIMO

Ahora, pedimos al Ser que restablezca la armonía entre la conciencia que hay en el corazón y el centro instintivo, ubicado éste en la parte inferior de la espina dorsal.

El centro instintivo es el centro con mayor actividad. Por esta razón es el centro más inteligente de la máquina humana. Está relacionado con todos los procesos de asimilación físico-químicos, la degustación, digestión, circulación de la sangre, etc. Además existen los instintos de conservación, instinto sexual, etc.; existen también muchas perversidades del instinto.

La armonía de este centro dependerá siempre de la conciencia.

Comprender esto es fundamental para descubrir los factores que interfieren y que tienen su raíz también en el pensamiento y sentimiento egoísta, impidiendo la acción libre del centro instintivo.

Las aguas y el fuego de la vida se corresponden con este centro, por lo tanto, la transmutación o sublimación coadyuvan al centro instintivo. Mantram:

SSSSSS...

Trabajo con el centro sexual. Pedimos al Ser Interior la comprensión del deseo sexual y el anhelo espiritual, que es la base de una verdadera castidad.

Meditaremos en esta correlación del corazón y sexo. Como ya sabemos el sexo puede liberar al hombre o esclavizarlo. Por lo tanto necesitamos trascender la mecánica del sexo.

“El fundamento del defecto de la lujuria es el deseo sexual que excluye el anhelo espiritual”. Mantram:

ARIO (siete veces)

AUM, AUM, AUM



## 6.- La resistencia como arma secreta del Ego

La resistencia es la fuerza opositora. La resistencia es el arma secreta del ego.

La resistencia es la fuerza psíquica del ego opuesta a la toma de conciencia de todos nuestros defectos psicológicos.

La resistencia actúa sobre un mecanismo de defensa que trata de omitir errores psicológicos desagradables, para que no se tenga conciencia de ellos y se continúe en la esclavitud psicológica.

Pero, en realidad de verdad, tengo que decir que existen mecanismos para vencer la resistencia y estos son:

1. Reconocerla.
2. Definirla.
3. Comprenderla.
4. Trabajar sobre ella.
5. Vencerla y desintegrarla por medio de la superdinámica sexual.

*Samael Aun Weor  
Revolución de la Dialéctica.*

Sensación y satisfacción es el mecanismo del ego para existir. Las sensaciones son el cambio psíquico que se produce en el lugar de entrada de una impresión. Las impresiones dejan una huella a su paso por los sentidos físicos y psíquicos. Tenemos, por lo tanto, una memoria visual, olfativa, auditiva, gustativa y del tacto.

Toda impresión es una determinada carga cósmica de luz (prana), que puede servir de alimento a la esencia o al ego-animal. Por consiguiente, una sensación produce la satisfacción de lo

agradable en relación a la esencia o al ego-animal y lo desagradable en relación a la esencia o al ego-animal.

Tenemos sensaciones de tipo egoico, es decir, las no transformadas por la comprensión de la esencia, que reclaman de modo mecánico y recurrente su alimento o impresión. El ego-animal es la suma, precisamente, de sensaciones que demandan satisfacciones.

Tenemos, además, el deber cósmico de alimentarnos como esencias, y el único medio son las impresiones.

Las impresiones que se canalizan hacia el ego-animal se convierten en deseo. Las impresiones que llegan a la esencia se cristalizan en conciencia y luz. El deseo concentra y la conciencia y la luz expanden.

La resistencia es, por lo tanto, deseo acumulado y no transformado.

La resistencia del deseo se opone, por lo tanto, a la toma de conciencia de las impresiones, tanto nuevas como las ya existentes en la mente.

Tener conciencia de las impresiones es contrario a los intereses del deseo. Tener conciencia de sí, es disolver al deseo en amor, dejar de existir para poder Ser.

El deseo-resistencia impide a la conciencia la capacidad de auto-reconocerse, auto-definirse, etc., Ya que en el deseo los esfuerzos sólo son importantes en relación con lo exterior.



### **Práctica: El Deseo y los Tres Cerebros**

Es necesario relajar todos los músculos del cuerpo y luego oremos al Dios interno, así: *Tú que eres mi verdadero Ser; Tú que*

*eres mi Dios interno, ilumíname. Hazme ver mis propios defectos (deseos).*

Ahora trataremos de *reconocer* la fuerza de resistencia en el cerebro de la mente. Observaremos el deseo en las imágenes y pensamientos de la mente. El proceso respiratorio crea imágenes en la mente. Cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la mente. Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la mente se aquieta.

Si hemos reconocido la fuerza o semillas de deseos en la mente, ahora tratemos de *definirla*.

Ya hemos dicho la naturaleza del deseo-resistencia. Añadiremos que éste es separatista o individualista y a pesar de esto dependiente, por lo tanto contradictorio. Su objetivo siempre es la sensación del placer, placer que inclusive encuentra hasta en el dolor. El placer y el dolor es la dualidad mecanicista de su naturaleza. Su espacio de acción es lo finito, lo temporal y, por lo tanto, lo relativo. Al definir al deseo-resistencia podremos entonces *comprenderle*.

Para *comprender* hay que discernir entre lo finito y lo infinito. Ser infinito es contemplarse como un momento de la totalidad y rechazar, por consiguiente, con todas las fuerzas del Ser al egoísmo asqueante de la separatividad.

Al comprender esto que hemos señalado en el párrafo anterior, entonces, trabajaremos sobre la resistencia.

Con la concentración siempre puesta en el corazón y atentos a la respiración, aprenderemos a separar el deseo-resistencia. La infinitud del corazón al fin podrá devorarse a la finitud del fugaz deseo.

Vencer y desintegrar al ego es posible si apelamos a un poder superior a la mente, el cual es el fuego de la serpiente Kundalini

de los indostanes. Mantram:

KRIM, KRIM, KRIM

La *resistencia* se presenta también en el cerebro del corazón. En el recuerdo de sí, debemos *reconocerla* allí. Los síntomas son: falta de anhelo.

El anhelo es amor y de éste devienen las llamadas virtudes: Caridad y compasión, humildad, cooperación, serenidad y dulzura, alegría simpática, actividad y templanza, felicidad, etc.

Al *reconocerla* aprenderemos a *definirla*, *comprenderla* y trabajaremos sobre ella para *vencerla* y *desintegrarla*. Mantram:

KRIM, KRIM, KRIM

Cambiadas las naturalezas de la mente y el corazón, será más fácil el trabajar sobre el cerebro sexual.

La *resistencia* ejerce un gran control sobre las funciones sexuales. Las impresiones que recoge la mente sensual a través de los sentidos y que no han sido transformadas por la esencia, pasan de manera equivocada al deseo del corazón y al deseo del sexo. La energía sexual es finísima y rápida, de allí que no resulte nada fácil *reconocer* y *definir* a la resistencia-deseo de este cerebro. Pero con la debida atención puesta en el corazón y en la respiración, afinaremos el sentido psicológico de la autoobservación. Este nos permitirá descubrir vibraciones inferiores que no están a la altura del propio corazón, porque es el propio corazón quien dará las pautas del equilibrio en lo sexual.

La yoga y el esoterismo nos hablan de la estrecha relación entre las gónadas sexuales y la respiración a través de los nadis Idá, Pingalá y Sushumná. Ya conocemos la relación entre el prana y la mente y al corazón con todos.

Los tres cerebros deberán mantener una armonía con lo íntimo de la conciencia. La esencia se acrecentará si todo este trabajo de los tres cerebros se corresponde con ella, y es así como podremos fabricar alma, venciendo la resistencia. Mantram:

KRIM, KRIM, KRIM



## **7.- Análisis superlativo del “Yo”**

Es de los distintos eventos de la existencia de donde podemos nosotros sacar el material psíquico, necesario para el despertar de la conciencia.

La mejor didáctica para la disolución del yo, se halla en la vida práctica intensamente vivida.

La convivencia es un espejo maravilloso donde el yo se puede contemplar de cuerpo entero.

En la relación con nuestros semejantes, los defectos escondidos en el fondo subconsciente, afloran espontáneamente, saltan fuera, porque el subconsciente nos traiciona y si estamos en estado de alerta percepción, entonces, los vemos tal cual son en sí mismos.

La mejor alegría para el gnóstico es celebrar el descubrimiento de alguno de sus defectos.

Defecto descubierto, defecto muerto. Cuando descubrimos algún defecto, debemos verlo en escena como quien está viendo cine, pero sin juzgar ni condenar.

No es suficiente comprender intelectualmente el defecto descubierto, se hace necesario sumergirnos en profunda meditación interior para atrapar al defecto en los niveles de la mente.

La mente tiene muchos niveles y profundidades y mientras no hayamos comprendido un defecto en todos los niveles de la mente, nada habremos hecho y éste continuará existiendo como demonio tentador en el fondo de nuestro propio subconsciente.

*Samael Aun Weor*

Así, analizando cada uno de nuestros defectos, los vamos comprendiendo y defecto que vayamos comprendiendo, debe ser eliminado con la ayuda de la Divina Madre Kundalini. Es obvio

que habrá que suplicarle a ella, habrá que rogarle elimine el defecto que uno vaya comprendiendo...

*Samael Aun Weor*



### **Práctica: Meditación Retrospectiva**

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

- A. Relajar el cuerpo.
- B. Pranayama.
- C. Vocalización (siete veces).
- D. Tener definido o definir el elemento psíquico sobre el cual trabajaremos.
- E. Pedir al Ser interno que con su fuerza nos retroceda a los hechos de ayer, antes de ayer, etc.
- F. El elemento psicológico de estudio será el punto central de cada escena.
- G. Cuanto más se realice esta práctica, más clara será la imaginación. La imaginación es un factor determinante al igual que la inspiración. Recordemos que nuestra vida es como un película y al estudiarla no debemos *condenar* ni *justificar*. Los acontecimientos, las personas, las cosas, etc., son impresiones vivas, energías en nuestro país psicológico.

- H. *Remordimiento* es lo primero y *comprensión* es lo segundo, aunque ambas constituyen un todo íntegro.
- I. Es posible cambiar reacciones mecánicas por acciones conscientes a través de la *confrontación lógica* y la *auto reflexión íntima*.
- J. *La dualidad es la naturaleza del yo*, no lo olvidemos. Entre el yo y el medio ambiente donde se manifiesta, se halla la *dualidad*. Ejemplo: lo *moral* y lo *inmoral*, la *culpabilidad* y la *inocencia*, el *orden* y el *desorden*, lo *justo* y lo *injusto*, la *bondad* y la *cruidad*, etc.
- K. En una parte de la “dualidad” *condenamos* para *justificarnos*, pero sin comprender que aquello es el reflejo de nuestro interior psicológico. En la otra parte de esta “dualidad” se *alaban* los valores morales con la esperanza de ser *alabados* los nuestros.
- L. Para comprender la “dualidad” del yo de nuestra psicología, tenemos que ver de modo simultáneo, fuera y dentro de nosotros, aquello que se *condena* y aquello que se *justifica* y además teniendo presente que, aunque en apariencia el medio es distinto (condenar o justificar), el fin es *la autoafirmación del yo*.
- M. *Auto-afirmarse* es sentirse *víctima* o *juez*. Sólo a través de la *auto-observación* podemos descubrir el engaño sutil del yo. Comprendiéndonos a nosotros, comprenderemos a los demás y es a partir de allí que comenzaremos a ponernos en el lugar de los demás. Porque eso que nos desagrade en los demás está muy vivo en el lado oculto del espacio psicológico nuestro, por esta razón conviene revisar retrospectivamente la película de nuestra vida. Allí descubriremos con asombro aquello que censuramos y que está muy vivo en nosotros.
- N. Una vez que hayamos comprendido la substancia del yo, la



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

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

KRIM, KRIM, KRIM

## 8.- Una ardua tarea para el principiante

*“Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y el cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración o Ananda.*

*El punto vital de la concentración es atraer la mente hacia el mismo objeto una y otra vez, limitando al principio sus movimientos a un pequeño círculo. Ese es el objetivo principal. Así llegará el momento en que la mente se mantenga en un solo punto. La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción”.*

Sivananda.

*Sé que el **animal intelectual** es débil por naturaleza y que se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa: el ego es demasiado fuerte y la personalidad terriblemente débil; es algo así, y sólo, apenas si puede caminar. Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo, y esto solamente es posible mediante la meditación.*

Samael Aun Weor

La meditación es una frontera entre nuestro mundo finito y sensual y ese otro mundo o universo de lo infinito y trascendental. Y el punto de contacto de ambas dimensiones es la fuerza del amor.

El conocimiento no es suficiente para integrar la conciencia individual con la conciencia universal. El conocimiento es tan solo el cuerpo de la sabiduría, y el alma de ésta es el amor. Cuerpo y alma del conocimiento es lo que podríamos denominar sabiduría. El amor es el summum de la sabiduría.

Todas las criaturas de Dios son amadas por éste y éstas recíprocamente le deben amar. La meditación es precisamente un medio. En la proporción en que se ama a Dios, al Ser y a todas sus criaturas, se experimentará eso que llamamos la verdad.

Sin amor no hay voluntad, sin voluntad no hay concentración, sin concentración no hay experimentación de la verdad.



### **Práctica: Meditación en la Unidad de Dios**

Esta meditación es muy sencilla, basta tomar una posición cómoda, es decir, sentarse cómodamente, los ojos cerrados, ligeramente adormecidos, pasivos.

La mente debe quedar completamente vacía de toda clase de pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, etc.; cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la mente. Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la mente se aquieta.

Debemos aprender a recibir los mensajes que vienen a través de los centros superiores del Ser, y eso solamente es posible estando la mente en estado pasivo, es decir, estando la personalidad en estado pasivo.

En este tipo de meditación debemos comprender que nadie puede conocer la verdad mientras sea esclavo de la mente.

Mente existe en todo. Los siete cosmos, el mundo, las lunas, los soles, no son más que sustancia mental cristalizada, condensada. La mente también es materia aunque más enrarecida; sustancia mental existe en los reinos mineral, vegetal, animal y humano. Mi persona, tu cuerpo, mis amigos, las cosas, mi familia, etc., son en el fondo eso que los indostanes llaman *Maya* (*ilusión*), formas mentales vanas que tarde o temprano deben re-

ducirse a polvareda cósmica. Mis afectos, los seres más queridos que me rodean, etc., son simples formas de la mente cósmica, no tienen existencia real.

Aquello que está más allá de la mente es *Brahama*, el Eterno Espacio Increado, eso que no tiene nombre, lo REAL. Mantram:

AUM TAT SAT TAN PAN PAZ (tres veces).



6

## El Eterno Femenino y su relación con el Jeshuá particular



*“Nadie podría eliminar los elementos inhumanos que lleva dentro sin la ayuda de Ella, la Divina Madre Kundalini”.*

*Samael Aun Weor*



## El Eterno Femenino y su relación con el Jeshuá particular

Ante todo se hace necesario recalcar un poco sobre el Eterno Femenino y disertar algo sobre nuestro Señor el Cristo. Anhele que todos pongan atención.

Ciertamente Dios Madre es el fundamento de esta gran creación. Nosotros debemos identificarnos cada vez más y más con el Eterno Femenino. Debemos ver en cada mujer la representación viva de ese femenino eterno; obviamente la mujer nace para una santa predestinación, la de ser madre. Hasta una niña es la representación del Eterno Femenino, cualquier doncella es una madre en potencia.

Si hacemos una recordación de aquélla que nos meció en la cuna y que nos alimentó con sus pesados pechos cuando éramos niños, encontramos un poema vívido muy íntimo, profundo, natural, de una simplicidad extraordinaria, de una grandeza que siempre nos pasa desapercibida para todos esos humanoides que tienen la conciencia dormida. Quiero que todos ustedes hagan conciencia de lo que es ese verso vívido, de esa melodía inefable del principio Eterno Femenino. Resulta demasiado compasiva la Gran Madre cuando nos brinda ese verso sin merecerlo, después que hemos sido perversos, que nos hemos arrastrado por el suelo de la tierra de vida en vida.

Morimos y luego retornamos para ser mecidos en una cuna sin merecerlo, para ser amados por alguien que sólo ve en nosotros una esperanza, para ser conducidos por ésa que es todo amor. Parece paradójico, no tendría explicación si no existiera el Omnimisericordioso y Eterno Padre Cósmico Común, *Aelohim*<sup>12</sup>, como dijera los antiguos.

Si retrocedemos un poquito más en el curso de los años, logramos mediante el despertar, recordar a la madrecita que tuvimos en la pasada existencia. Nos vemos allí otra vez en una delicia, llegan a nuestros oídos los arrullos de aquélla que tiene la esperanza puesta en nosotros, nos vemos dando los primeros pasos y llevados por sus brazos y si continuamos con el ejercicio retrospectivo, recordamos no la pasada existencia sino la antepasada, hemos de hallarnos otra vez con un poema de éstos, con un arrullo entre la niñez, con una cuna. Así continuando en forma retrospectiva hacia atrás, de siglo en siglo, de edad en edad, podemos sentir siempre los mismos cantos, el mismo arrullo, el Eterno Femenino siempre amándonos, llevándonos en sus brazos, alimentándonos con sus pechos, mimándonos.

Todas estas madrecitas que hemos tenido a través de los innumerables nacimientos, parece como si definitivamente se nos hubieran perdido en el tiempo, mas en verdad, todas ellas son la misma expresión de la Gran Madre Cósmica. En los ojos de nuestra *Devi Kundalini Shakti*, nuestra Madre Cósmica particular, individual, vemos el brillo de todos los ojos de las innumerables madrecitas que en el pasado tuvimos. En ella, nuestra Divina *Madre Kundalini*, en ella, nuestra *Isis* particular, están

---

12 Aelohim. Hay dos unos: El primer Uno es Aelohim, el Segundo Uno es Elohim. El Primer Uno es el Inmanifestado, el Incognoscible, la divinidad que no se puede pintar ni simbolizar, ni burilar. El segundo Uno brota del Primer Uno, y es el Demiurgo Arquitecto del universo, el fuego. Elohim, en sí mismo, ha brotado de Aelohim. Elohim, en sí mismo, se desdobra para iniciar la manifestación cósmica en el Dos, en su esposa, en la Madre Divina. Y cuando el Uno se desdobra en Dos, surge el Tres, que es fuego. Fuente: Glosario Gnóstico.



representadas nuestras madrecitas, que nos amaron a través de innumerables siglos. Por eso debemos amar de verdad a nuestra Madre Cósmica, viva representación del Eterno Femenino.

Todas las que han visto por nosotros a través del curso de la historia, todas las que nos arrullaron, todas las que nos alimentaron, en el fondo son Una y Única. Ella, *Isis*, a quien ningún mortal ha levantado el velo, *Neith*, la Bendita Diosa Madre del mundo.

Si pensamos en ese Eterno Femenino Dios Madre, tenemos que nuestra *Devi Kundalini* Particular, es un rayo de esa Bendita Diosa Madre del mundo. Así pues, el Eterno Femenino ha visto por nosotros a través de tantos siglos, que nos ha mecido en tantas cunas, es ella nuestra Divina Madre, la que ha visto por nosotros, en ella están personificadas todas las madrecitas del mundo, todas las que hemos tenido a través de las diversas edades. Afortunadamente no las hemos perdido, han quedado en nuestra Divina Madre.

Si las gentes tuvieran la conciencia despierta, sabrían valorar mejor a ese Ser que es la Madre, mas la gente tiene la conciencia dormida y por ello son incapaces de valorar realmente a esa criatura que es la Madre. Es necesario pues, hacernos cada vez más conscientes de lo que es el Eterno Femenino. Eso sí, no merecemos lo que se nos dio después de haber sido unos bribones, unos perversos, nos resulte una cuna y una dulce madrecita que nos arrulle en sus brazos. Parece que si no fuera por la misericordia de *Aquél* que no tiene nombre, resultaría como inexplicable. Desafortunadamente crecemos, el ego se hace manifiesto. En los primeros años es la esencia la que se manifiesta en la criatura, por eso es tan bello el niño. A medida que vamos creciendo la personalidad se desarrolla y el ego se va expresando lentamente, hasta que al fin, definitivamente entra en acción. Entonces nos volvemos distintos, los bellos pensamientos, aquéllos que

teníamos en la cuna, se olvidan, se pierden. El encanto aquél de nuestros primeros pasos queda relegado al olvido, y las nobles intenciones que teníamos cuando éramos niños son pisoteadas, y de ellas no quedan ni los recuerdos.

Alrededor de la esencia se fortifica más el ego, la personalidad se refuerza, adviene con precisión, adquiere ciertas modalidades, prejuicios, ansias, etc., y obviamente la esencia queda archivada allá en los fondos más profundos de la psiquis, relegada al más completo olvido. La personalidad con todos sus prejuicios, al fin y al cabo el ego, manifestándose a través de la mente, reemplaza a esa esencia donde están esas nobles intenciones, aquellas intenciones que tuvimos cuando éramos pequeños.

No queremos darnos cuenta de que fuimos niños, estamos olvidándonos de ello. Jesús el Gran Kabir<sup>13</sup> dijo: “Hasta que no seáis como niños no podréis entrar en el reino de los cielos”. Hay algo que nos impide ser niños y es este ego que tenemos, manajo de recuerdos, de pasiones, de temores, odios, rencores, lujuria, etc. Si queremos nosotros la verdadera felicidad, no queda más remedio que recordar aquellas buenas intenciones que teníamos cuando éramos niños.

Antes de que el ego tuviese oportunidad de haberse manifestado, antes de que la personalidad se hubiese formado, cuando aún dábamos nuestros primeros pasos, cuando hicimos así mismo sanas intenciones, ciertas resoluciones que después se olvidaron. Se olvidaron cuando la personalidad se formó definitivamente. Se olvidaron cuando el ego entró en acción, entonces nos volvimos otros y sentimos satisfacción en habernos vuelto otros. Echamos al olvido la simplicidad de su inocencia y ofuscados y engañados, y ofuscados y alucinados hemos crecido. ¿Esta

---

13 La voz Kabir es derivada del hebreo Habir, grande, y también de Kabar, uno de los nombres de Venus. Los Cabires son los más elevados Espíritus planetarios, los más grandes dioses y “los poderosos”. G.T-H.P.B

condición que tenemos de adultos complicados y difíciles es superior a la inocencia que tuvimos?

Se hace necesario, mis caros hermanos, hacernos rectos, de entender la necesidad de regresar al punto de partida original, en la infancia, en la mente, en el corazón. Sólo hay un camino, apelar a nuestra Divina *Madre Kundalini*, saber amar realmente a nuestra Divina *Madre Kundalini*, comprenderla.

¿Y en qué forma podríamos acercarnos a nuestra Divina Madre? Ante todo queridos hermanos, aprendiendo a amar a nuestra madre terrenal, como punto de partida, puesto que ella es la viva manifestación del Eterno Femenino. Aprendiendo a amar a todas las madrecitas del mundo y en cuanto a nosotros los varones, aprendiendo a ver en cada mujer a una madre, la viva representación del Eterno Femenino. Si vemos a una mujer y lo primero que llega a nuestra mente es la lujuria, estamos pisoteando a nuestra Divina Madre, estamos vejando a aquélla que es todo amor. Hay un dicho español que dice así: “Obras son amores y no buenas razones”.

¿De qué sirve que amemos a nuestra Madre si no lo demostramos con hechos?, ¿de qué sirve que digamos que amamos al Eterno Femenino, tal o cual criatura, si lo primero que llega a nuestra mente son pensamientos de morbosidad y lujuria? ¿Dónde está el amor al Eterno Femenino, a la Divina Madre, cuál es? ¿Insultando en esa forma? ¿Pisoteándola? Reflexionad mis caros hermanos, reflexionemos, hagámonos dignos, si es que queremos marchar realmente, de verdad, con *Devi Kundalini Shakti*. Entonces nuestros corazones, inflamados por el amor se acercarán a ella y ella a ustedes. Nadie podría eliminar los elementos inhumanos que lleva dentro sin la ayuda de Ella, así Ella nos elimina todas esas suciedades que cargamos, todos esos aspectos abominables que en su conjunto constituyen el ego, el mí mismo, el sí mismo.

Creyeron ustedes que esta época es más bella que su niñez y se equivocaron, porque hasta que ustedes no reconquisten la infancia perdida en la mente, en el corazón, no podrán en modo alguno lograr la liberación final. Una de las pruebas por la que todo principiante pasa en este camino es la del fuego. Cuando uno ha salido victorioso en tal prueba, obviamente tiene que entrar en el salón de los niños, así se llama un templo muy especial donde siempre es recibido a condición de haber triunfado. Entonces los adeptos de la Fraternidad Blanca, los miembros del colegio de iniciados de la Blanca Hermandad, todos en figura de niños, nos dan la bienvenida. Cuando les saludamos: "Que la paz sea con vosotros, Paz Inverencial", la respuesta es: "y con vuestro espíritu también".

¿Por qué tienen ellos que darnos la bienvenida en forma de niños cuando salimos victoriosos de la prueba del fuego? Obvio, sólo con el fuego podemos reconquistar la inocencia. Por eso es indubitable trabajar con el fuego sagrado, con esa flama santa del amor. Sabed amar. Además del fuego no está de más recordar al Cristo Jesús en su cruz. Al pie de ella la Divina Madre, no podía faltar ella, ¡imposible!, y sobre la cruz el INRI, *Ignis Natura Renovatur Integram*, el Fuego Renueva Incesantemente la Naturaleza, así es. Ahora necesitamos encontrar al Gran *Kabir* dentro de nosotros.

Cuando uno lee las epístolas de Pablo el apóstol, con sorpresa puede uno verificar por sí mismo que rara vez menciona él a Jesús el Gran *Kabir*, o el Cristo histórico. Siempre alude a un Cristo Íntimo. Obviamente, Jesús viene de la palabra *Jeshuá*, que significa Salvador. Es el Salvador que buscamos dentro de sí mismo. Él siempre va en brazos de su madre, es el niño *Horus (Auros)* entre los egipcios, en brazos de *Isis*. Es urgente saber, hermanos, que ese *Jeshuá* viene en brazos de nuestra *Madre Kundalini* particular. El *Krestos Cósmico* en modo alguno podría expresarse a través de nosotros si no se convirtiera en Jesús.

En verdad existe el Logos: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, forman un todo único que se llama entre los egipcios *Osiris*. Sobre todo, así mismo es *Isis*, la Madre Divina, la Esposa. Ella y Él se aman y como resultado de su amor, Ella concibe por obra y gracia del Espíritu Santo, es decir, por obra y gracia de su Esposo, en su vientre inmaculado y virginal al *Krestos*. Desciende el Segundo Logos a su vientre, como se dice en la Divina Comedia: “Al hijo de su hija”, el Hijo de la Divina *Madre Kundalini*. Ella lo lleva en sus brazos, por eso es que Ella, *Isis*, siempre lleva a *Horus* en sus brazos y *María* a *Jesús*. Pero la Divina Madre lleva a nuestro *Jesús Íntimo* en sus brazos. Cuando nosotros habiendo amado mucho a nuestra Madre nos hacemos dignos, dignos somos entonces, merecedores, de convertirnos en casa de *Él*, del Señor.

Se dice que *Él* nace en un establo a la media noche donde están los animales, ¡sí!, los animales del deseo. Ese establo es nuestro propio cuerpo, allí nace. Después debe crecer y desarrollarse el *Jeshuá*, nuestro Salvador Íntimo individual. Debe sufrir en sí mismo todas las tentaciones y vencerlas. *Él* debe recoger a las potencias de las tinieblas en sí mismo, *Él* debe vencer a los tenebrosos en sí mismo. *Él* debe vivir como hombre entre los hombres y tener carne y hueso. Debe ser hombre entre los seres que pueblan la faz de la tierra y vencer a su paso. Por eso es nuestro Salvador.

Nuestro proceso psicológico se convierte en su proceso, que *Él* debe ordenar y transformar, sus preocupaciones, sus deseos, que *Él* debe desintegrar. Por algo se le ha llamado el Santo Firme, porque no puede ser vencido y al fin triunfa, entonces se cubre de gloria. Es decir, el fuego sagrado, personificado en *Jeshuá*, nuestro *Jeshuá*, no el *Jeshuá* externo, sino el nuestro, es digno de toda alabanza, gloria, señorío y majestad.

*Él* ama a su Madre y su Madre le ama a *Él*. Sólo por medio de

su Madre logra que *Él* nazca en el establo interior que nosotros llevamos para convertirse en nuestro Salvador. Si no amamos a la Madre de *Jeshuá*, tampoco amamos al Hijo. ¿Cómo podría venir el Hijo a nosotros si no amamos a su Madre? El que quiera amarla debe demostrarlo en carne y hueso, amando a la que nos dio la vida y viendo en cada mujer a *Ella*, a la que nos dio la vida. Así pues, hermanos, se hace necesario comprender este gran misterio del Cristo y de la Divina Madre. Se hace necesario volvernos simples, tolerantes y modestos. Sólo así, mis caros hermanos, marcharemos por el camino verdadero.

Quiero que ustedes reflexionen en lo que estamos hablando esta noche. Quiero que ustedes regresen al punto de partida original, que recuerden el primer amor. La cristificación. Quien quiera realmente ser salvado debe saber amar. ¿Cómo se podría amar realmente a la Mujer si cuando la miramos vienen a nuestra mente los pensamientos eróticos y la lujuria? Eso es insultarla, ofenderla.

Podría objetárseme diciendo que existen infinidad de mujeres cabareteras, etc., etc. ¿Somos acaso jueces para juzgar al Eterno Femenino? ¿Con qué derecho lo haremos? ¿Quién nos ha convertido en jueces del Eterno Femenino? ¿O es que nos creemos santos? ¿O es que ya recobramos la inocencia?

Nosotros no debemos juzgar. Y las mismas mujeres deben ver en cada mujer a una madre, y las mismas madres deben amar a su madre y las mismas mujeres deben adorar a su Divina *Madre Kundalini* si quieren hacerse merecedoras de recibir un día al Santo Firme.

Por ahí hay una oración santa que dice: *“Fuente de divinos regocijos, revueltas y sufrimientos, dirigid vuestras acciones hacia nosotros, Santo Afirmar, Santo Negar, Santo Conciliar, transubstancias en mí para mi Ser. Santo Dios, Santo Firme, Santo Inmortal, tened misericordia de nosotros”.*

Es un cántico precioso a las tres grandes fuerzas primarias del universo. Esas tres constituyen en sí mismo al Padre, a Osiris, que al desdoblarse se convierte en *Neith* y de la unión de *Él* y de *Ella* resulta nuestro *Jeshuá* particular, nuestro Jesucristo Íntimo, propio y muy propio de nosotros, aquél que debe entrar en nosotros, en nuestro cuerpo para salvarnos.

Muy especial en esta oración es aquello de “Santo Dios, Santo Firme, Santo Inmortal”, porque el Viejo de los Siglos de la *Ká-bala* es el Santo Dios. Santo Firme es *Jeshuá*, nuestro *Jeshuá* Íntimo Particular, porque reincorporándose en nosotros se hace cargo de todos nuestros procesos psicológicos para vencerlos en sí mismo. Eso no lo puede hacer sino el Santo Firme.

Interesante resulta también aquello de Santo Afirmar, Santo Negar, Santo Conciliar, ¿por qué? La primera fuerza es la de la Eterna Afirmación, Padre; la segunda la de la Eterna Negación, la del Hijo; y la tercera la de la Eterna Conciliación. El Padre afirma, el Hijo niega, ¿qué niega el Hijo? ¿Por qué se dice que el Hijo niega? Porque el Hijo niega, no quiere todo lo que nosotros queremos: pasiones, defectos psicológicos, etc., etc., ¿Y por qué se dice Santo Reconciliar? Porque con esta tercera fuerza es que nos reconciamos. ¿Con quién? Con la divinidad. Me refiero en forma enfática a la fuerza sexual; es la fuerza con la cual nuestro cuerpo se formó, es la fuerza con la cual se desarrolló en el vientre de nuestra madre, es la fuerza que nos trajo a la existencia.

Se dice: “Transsubstanciaos en mí, para mi Ser, para nuestro Ser”. Se dice que las tres fuerzas primarias del universo: la del Padre muy Amado, la del Hijo muy Adorado, y la del Espíritu Santo muy sabio, pasan por la transsubstanciación en nosotros para nuestro Ser. ¿Comprenden ustedes lo que esto significa mis caros hermanos? Transsubstanciar, es decir que una substancia se convierta en otra. Ahora comprenden que las tres fuerzas primarias pasen por la transsubstanciación en nosotros y para noso-

tros. Es algo grandioso y es obvio que necesitamos cristalizar en sí mismos las tres fuerzas primarias.

Así pues, mis queridos hermanos, *reflexionemos, esfuércense en eliminar el yo psicológico*, regresen al primer amor, traten de reconquistar la inocencia en sus corazones, luchen por eso, aprendan a amar al Eterno Femenino y así un día podrán tener la dicha de encarnar en sí mismos al Jesús particular individual.

No quiero subestimar al Gran Kabir Jesús que en la Tierra Santa enseñara esta doctrina. Si por algo es grande el Gran Kabir, es porque nos enseñó la doctrina del Eterno Salvador, nuestro Salvador interior, profundo, nuestro *Jeshuá*.

*Samael Aun Weor*

## LA SALVE MARÍA

Oración dedicada a nuestra *Madre Kundalini*, que sirve para acercarnos más a Ella con amor, respeto y veneración.

Dios te salve RAM—IO (María).  
Llena eres de gracia.  
El Señor es contigo.  
Bendita tú entre las mujeres  
y bendito el fruto de tu vientre IHESUS.

Virgen RAM—IO, Madre de Dios,  
Ruega por nosotros los que tenemos el yo pecador.  
Ahora y en la hora de la muerte de nuestros defectos (yoes).

AMÉN, AMÉN, AMÉN





## Práctica

¡Oh Isis!, Madre del Cosmos, raíz del amor,  
tronco, capullo, hoja, flor y semilla  
de todo lo que existe.

¡A ti, fuerza naturalizante, te conjuramos!

Llamamos a la Reina del Espacio y de la Noche,  
y besando sus ojos amorosos,  
bebiendo el rocío de sus labios,  
respirando el dulce aroma de su cuerpo,  
exclamamos:

¡oh Nut!, ¡tú, eterna Seidad del Cielo!,  
que eres el alma primordial,  
que eres lo que fue y lo que será,  
Isis, a quien ningún mortal ha levantado el velo,  
cuando tú estás bajo las estrellas irradiantes  
del nocturno y profundo cielo del desierto,  
con pureza de corazón  
y en la flama de la serpiente,  
te llamamos.

O AO KAKOF NA KHONSA







7

## Pranayama Crístico Egipcio



*“Existe una estrecha conexión entre la mente, el prana y la energía sexual”.*

*Samael Aun Weor*



## Pranayama Crístico Egipcio

*Prana* es el Gran Aliento. *Prana* es el Cristo Cósmico. *Prana* es la vida que palpita en cada átomo, como palpita en cada sol.

El fuego arde por *prana*; el agua fluye por *prana*; el viento sopla por *prana*; el Sol existe por *prana*; la vida que tenemos es *prana*. Nada podría existir en el universo sin *prana*. No podría nacer el insecto más insignificante, ni brotar la más tímida florecilla sin el *prana*.

*Prana* existe en el alimento que comemos, en el aire que respiramos, en el agua que tomamos, en todo.

Cuando la energía seminal es sublimada y transformada totalmente, provee el sistema nervioso de riquísimo *prana*, el cual queda depositado en el cerebro como vino de luz, como energía crística maravillosa.

Existe una estrecha conexión entre la mente, el *prana* y el semen. Controlando la energía seminal con la fuerza de la voluntad, habremos logrado todo porque la mente y el *prana*, quedarán entonces bajo nuestro control.

Aquellos que derraman el semen no podrán jamás en la vida controlar la mente ni el *prana*. Esos son los fracasados.

Quien logre el control sexual, logrará también el control de su

mente, y el control del *prana*. Esa clase de hombres alcanzan la liberación. Esa clase de hombres logran el elixir de larga vida.

Todos los inmortales que viven con el Cristo yogui de la India (el divino *Babají*), conservan sus cuerpos físicos a través de millares de años sin que la muerte pueda contra ellos. Esos hermanos después de lograr la suprema castidad, consiguieron el control del *prana* y de la mente.

*Prana* es energía universal, es *vida*, es luz, es alegría.

*El Libro Amarillo*  
*Samael Aun Weor*



### Práctica

1. Siéntese el devoto, en una silla con el rostro hacia el oriente.
2. Haga mucha oración rogándole a la Divina Madre que le despierte el Kundalini.
3. El pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical. No se debe doblar el cuerpo a los lados, ni hacia adelante, o hacia atrás. Las palmas de las manos deben descansar sobre las piernas en forma muy natural.
4. La mente del devoto debe estar dirigida hacia adentro, hacia la Divina Madre, amándola y adorándola.
5. Cierre los ojos para que las cosas del mundo físico no lo distraigan.
6. Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar vocalizando mentalmente el mantram **Ton**, a tiempo que respira, o inhala muy lentamente el aire por la fosa izquierda. (En el varón se hace a la inversa.<sup>14</sup>)

---

14 Ver libro "Misterios del Fuego" de Samael Aun Weor, Lección III, párrafo 80.

7. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Retenga el aliento. “Envíe el prana a la iglesia de Éfeso situada en el coxis...” “...y pronuncie mentalmente el mantram **Sa.**”
8. Exhale ahora lentamente por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Ham...**
9. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice.
10. Inhale la vida, el prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Ton.** Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram **Ra.** Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. “Envíe el prana al centro magnético del coxis”
11. Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica **Ham.**
12. Esto constituye un pranayama completo.
13. Seis pranayamas seguidos deben realizarse al amanecer y al anochecer.
14. El devoto se levantará de su silla y arrodillará en tierra.
15. Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares.
16. Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo egipcio.



17. Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram *Ra*, de los egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram *Ra*. así: Rrrr Aaaa. Vocalícese siete veces consecutivas.

Estos son los diecisiete puntos del *pranayama* egipcio. El mantram *Ra*, tiene el poder de hacer vibrar el *Kundalini* y los *chacras* para despertarlos.

Los mantrams del *pranayama* son *Ton Sa Ham – Ton Ra Ham*. (...). Con el *pranayama* se disipan las tenebrosas regiones de las tinieblas y la inercia. Con el *pranayama* disipamos la pereza y la torpeza.

El prana se relaciona con la mente. La mente es el vehículo de la voluntad. La voluntad debe obedecer a la gran alma del mundo.

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

La fosa nasal derecha es solar. La fosa nasal izquierda es lunar. Los dos testigos se relacionan con las fosas nasales. Las vesículas seminales están unidas a los dos testigos, mediante un par de cordones nerviosos. En última síntesis podemos asegurar que los dos testigos del Apocalipsis nacen en las vesículas seminales. Las dos vesículas seminales son los dos océanos de la vida. Cuéntase que Moisés encontró a su Maestro en la confluencia de los dos océanos.

Nosotros hemos enseñado en este capítulo un *pranayama* egipcio para los devotos del mundo occidental.

Aquellos que quieran despertar el *Kundalini* deben perseverar diariamente y durante toda su vida en el *pranayama*.

La habitación destinada a la práctica del *pranayama* no debe ser húmeda, ni tampoco mal ventilada, o sucia. Debe ser una habita-



ción limpia, pura, aseada. También se debe practicar el pranayama en el campo, en la montaña, a orillas del mar, etc., etc.

Con el pranayama transmutamos la energía sexual en energía Crística. Con el pranayama despertamos el Kundalini<sup>15</sup> y abrimos los chacras totalmente.

El pranayama es un sistema de transmutación sexual para solteros.

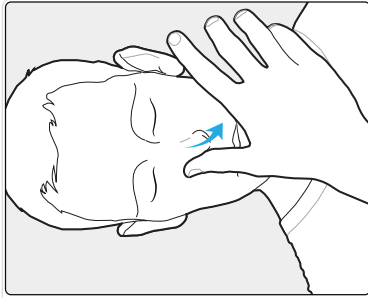
*El Libro Amarillo  
Samael Aun Weor*



*Pranayama sentado estilo occidental*

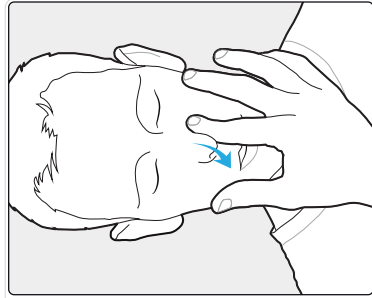
---

15 ¿Es posible que allá, en el mundo físico, haya alguien que pueda AUTO-REALIZARSE sin necesidad de la magia sexual? La respuesta a esta última pregunta fue tremenda: “Imposible hijo mío, eso no es posible”. Samael Aun Weor. (*Ver anexo*)



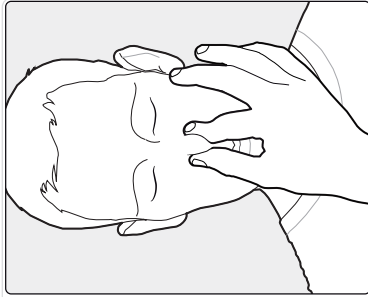
3

Ham



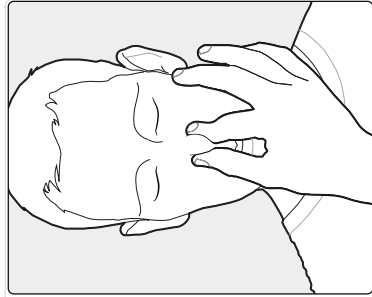
6

Ham



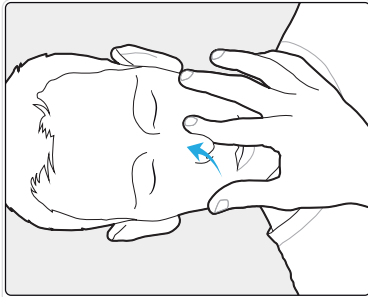
2

Sa



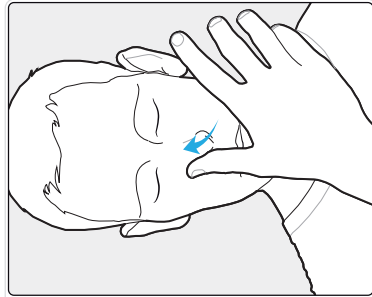
5

Ra



1

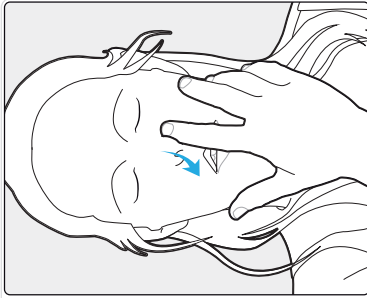
Ton



4

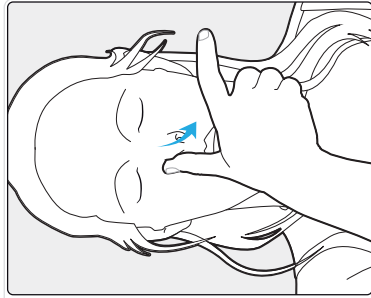
Ton





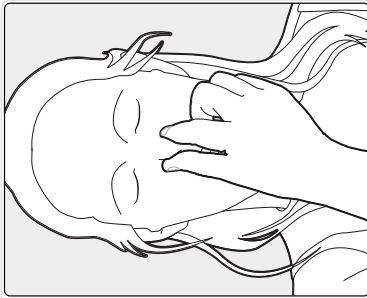
3

Ham



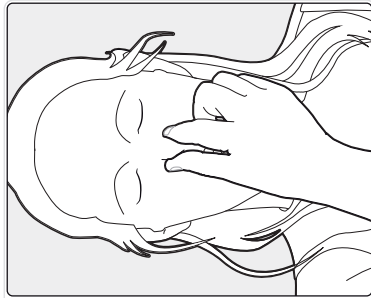
6

Ham



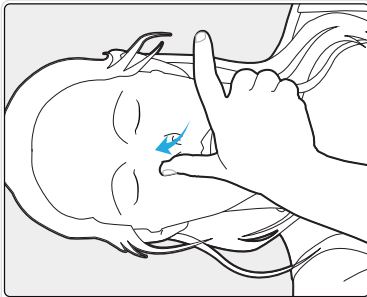
2

Sa



5

Ra



1

Ton



4

Ton





## Complemento

### Los Misterios del Fuego “El Pranayama”

- 1.- *“Y volvió el Ángel que hablaba conmigo y despertóme como un hombre que es despertado de su sueño”.*
- 2.- *“Y díjome: ¿Qué ves? Y respondí.- He mirado y he aquí un candelero todo de oro, con su vaso sobre su cabeza, y sus siete lámparas encima del candelero, y siete canales para las lámparas que están encima de él”.*
- 3.- *“Y sobre él dos olivas, la una a la derecha del vaso y la otra a su izquierda”.*
- 4.- *“Hablé más y díjele: ¿Qué significan estas dos olivas a la derecha del candelero y la otra a su izquierda?”*
- 5.- *“Hablé aún de nuevo y díjele: ¿Qué significan las dos ramas de oliva que por medio de dos tubos de oro vierten de sí aceite como de oro?”*
- 6.- *“Y respondíome diciendo: ¿No sabes qué es esto?. Y díjele: Señor mío, no”.*
- 7.- *“Y él dijo: estos dos hijos de aceite son los que están delante del Señor de toda la Tierra”. (Zacarías Cap. IV versículos 1:6 y 11: 14).*
- 8.- Las dos ramas de olivo que por medio de dos tubos vierten de sí aceite como de oro, son los dos nadis *Ida* y *Pingalá*.
- 9.- *Idá* sube desde el testículo derecho y *Pingalá* sube desde el testículo izquierdo.
- 10.- En la mujer, *Idá* y *Pingalá*, se levantan desde los ovarios. Estas son las dos olivas del templo. Estos son los dos candeleros que

están delante del trono del Dios de la Tierra.

11.- Estos son los dos testigos y, si alguno les quisiera hacer daño, sale fuego de la boca de ellos y devora a sus enemigos.

12.- Por estos dos cordones ganglionares llamados Idá y Pingalá, suben los átomos solares y lunares de nuestra energía seminal.

13.- La fosa nasal derecha está relacionada con Pingalá: La fosa nasal izquierda está relacionada con Idá.

14.- Se dice que por la fosa nasal derecha penetran los átomos solares y que por la fosa nasal izquierda penetran los átomos lunares.

15.- Los yoguis que no han sido iniciados en la escuela de misterios internos, practican *pranayama*, con la intención de atraer al campo magnético de la raíz nariz, millones de átomos solares y lunares provenientes del mundo exterior.

16.- El yogui esoterista, iniciado, no busca nada afuera en el mundo de Maya; todo lo busca dentro de sí.

17.- Cuando un yogui esoterista practica *pranayama*, sólo busca subir su energía sexual desde los testículos hasta el Cáliz Sagrado del cerebro.

18.- El *pranayama* es un sistema esotérico para transmutar el semen en energía crística.

19.- El *pranayama* es un sistema de transmutación de la energía sexual.

20.- Cuando el yogui esoterista inspira el prana o cristo vital por la fosa nasal derecha, cuando exhala ese prana por la fosa nasal izquierda y viceversa, cuando inspira por la izquierda y exhala por la derecha, lo que busca, no es atraer átomos externos, como creen los profanos, sino hacer subir los átomos solares y lunares

desde los testículos hasta el campo magnético de la raíz de la nariz.

21.- El clarividente que observe en estos instantes los cordones ganglionares (Idá y Pingalá) del yogui durante el pranayama, verá las aguas puras de Amrita, las aguas primordiales del génesis, ascendiendo por los nadis: Idá y Pingalá.

22.- *Swara* es la ciencia del aliento. *Swara* es la ciencia sagrada de la respiración.

23.- TON SA HAM son los mantrams de la inspiración. TON RA-HAM los de la expiración cuyos extremos corresponden al encogimiento rítmico y a la expansión de la materia cósmica indiferenciada, Prakriti, Mulaprakrití (ver "*Biorritmo*" del Maestro Huiracocha).

24.- Luego del mantram SWA-RA se forma el sublime *Swara* del cual se dice en el versículo 15 del *Zhivagama*: "En el *Swara* están los Vedas y los Zastras (Libros Sagrados de los hindúes). En el *Swara* están los tres mundos. El *Swara* es la reflexión del Parabrahman (el Único Todo Absoluto)". Por eso algunos autores exclaman: "*Swara* es la vida y, añaden: *Swara* es la música..." (Pág.72 de *Biorritmo* por Huiracocha, Dr. Arnold Krumm-Heller).

25.- *Swara* forma después la base de los *tattvas*, ya que éstos son las cinco modificaciones del Gran Aliento. (*Biorritmo*).

26.- Ahora bien, ese Gran Aliento es el Cristo Cósmico, Avalokitesvara, Kwan Yin, la Voz Melodiosa, el Ejército de la Voz, cuyo jefe es un Paramarthasatya conocido entre la humanidad con el nombre de *Jesucristo*.

27.- *Jesucristo* es el más grande iniciado que ha venido al mundo.

28.- El Ejército de la Voz es, el Carro de Mercavah, cuyo cochero es Jesús el Cristo, el Divino Rabí de Galilea.

29.- Jesucristo es un habitante del Absoluto que renunció a la felicidad de Sat, lo inmanifestado, para venir al mundo con el Swara, la reflexión del Parabrahman.

30.- Así, pues, pranayama es la ciencia crística del aliento o Crestos Cósmico.

31.- Ese Gran Aliento Universal de Vida, ese Cristo Cósmico reside en nuestro semen cristónico.

32.- Cuando el yogui practica pranayama, trabaja con el Gran Aliento o Crestos Cósmico depositado en el semen cristónico.

33.- El pranayama (práctica que consiste en hacer inspiraciones profundas, reteniendo el aire inspirado cuanto es posible, exhalándole luego, hasta dejar vacíos los pulmones), enseña también dos polos de energía, uno masculino y otro femenino. El primero se localiza en el cerebro (sistema cerebro espinal), y el otro en el corazón (sistema simpático). Pero así como al formar dos polos en el espacio, haciendo funcionar un magneto, creamos, indudablemente, nuevas energías y es forzoso el nacimiento inconcuso de un tercer polo, así también afirmamos que ese tercer polo es Devi-Kundalini, que nace de la unión de los átomos solares y lunares en el *Triveni*, situado en el coxis.

34.- Estas dos polaridades, masculina y femenina, del Gran Aliento, prueban la sexualidad de prana y Kundalini.

35.- Kundalini es absolutamente sexual.

36.- Las gentes tienen la tendencia de mirar al sexo como algo sucio y horriblemente pasionaria. El yogui se adelanta al Dsa, Usthi, Usta (deseo), y se inclina reverente ante los misterios gnósticos del sexo, porque considera que el sexo es una función sagrada de Devi-Kundalini.

37.- El yogui sabe que las aguas de Amrita (semen cristónico) son

el habitáculo del fuego.

38.- El yogui sabe que toda la fuerza del Logos Solar reside entre la semilla vegetal, animal y humana.

39.- El yogui sabe que *el sexo es la fuerza santa y que no debe ser profanado por la fornicación.*

40.- La respiración por la ventanilla derecha es llamada *Suria* o *Pingalá*. Con ellas hacemos subir los átomos solares de nuestro sistema seminal.

41.- La respiración por la ventanilla izquierda es llamada *Chandra* o *Idá*. Con ella conseguimos el ascenso de nuestros átomos lunares desde el sistema seminal.

42.- Con los ejercicios de pranayama reforzamos los tres alientos del akasha puro. Estos tres alientos se combinan con los átomos solares y lunares de nuestro sistema seminal para despertar a Devi-Kundalini.

43.- Prana es el Cristo Vital o Gran Aliento. Ese Cristo vital se modifica en akasha, dentro del cual se oculta el *Hijo Primogénito*, el *Purusha* de cada hombre.

44.- *Akasha* se modifica como *éter* y el *éter* se transforma en *tattvas*. Estos *tattvas* dan origen al *fuego*, al *aire*, al *agua* y a la *tierra*.

45.- Así pues, todo lo que existe, todo lo que ha sido y todo lo que será, viene del Gran Aliento, el Cristo Cósmico, el Ejército de la Voz, cuyo jefe supremo es Jesucristo.

46.- *Paranishpanna* (la felicidad absoluta), sin *Paramartha* (la conciencia despierta), no es felicidad.

47.- Jesucristo consiguió *Paramartha* y *Pranishpanna*. Sin embargo renunció a la felicidad del Absoluto Inmanifestado, para ve-



nir a salvar a hombres y a dioses.

48.- Cuando los Elohim o Dhyanis Gloriosos comenzaron a tejer en el telar de Dios, lloraron de dolor al contemplar el ocaso de la luz increada, que parecía hundirse en un poniente aterrador.

49.- Entonces Jesucristo, el Gran Paramarthasatya, atravesó el Dhyanipasha y vino al Jardín Cósmico para salvar a los dioses cuyas innumerables chispas virginales o jinas involucionaban y evolucionaban durante el Mahakalpa.

50.- Yo, Samael Aun Weor, fui testigo de todas estas cosas. Yo vi cuando el Gran Ser entró al santuario, firmó un pacto de Salvación para hombres y se crucificó en su Cruz.

51.- Yo presencié la aurora del Mahanvantara, y doy testimonio de estas cosas.

52.- Más tarde, el Maestro envió a su Buddha en el amanecer de la *cuarta ronda*, para que se preparara en este valle de lágrimas. Ese Buddha es su alma llamada *Jesús*.

53.- Y su Buddha encendió sus siete lámparas eternas.

54.- Y su Buddha hizo subir sus siete serpientes por los siete canales del candelabro.

55.- Cuando su Buddha Jesús de Nazaret estuvo preparado entonces, allá en el Jordán, entró el resplandeciente Dragón de Sabiduría en él, para predicar a hombres y a Dioses.

56.- El sacrificio lo hubo ya una vez. El jefe de todos los Cristos Cósmicos, Jesús de Nazaret, ya lavó con su sangre todos los pecados del santuario y firmó el pacto entre los hombres y Kuan Yin, el Ejército de la Voz, Vishnú, Osiris, El Gran Aliento.

57.- Él fue el supremo conciliador entre los hombres y la divinidad.

- 58.- Los nadis Idá y Pingalá son los sutiles conductores del Sushumná prana, la energía crística sexual.
- 59.- Idá y Pingalá se reúnen con el nadi Sushumná en el chakra Muladhara.
- 60.- La unión de estos tres nadis en el chakra Muladhara se llama *Mukta Triveni*. Este encuentro de nadis se repite en los chakras Anahata y Ajna.
- 61.- Idá es frío y Pingalá es caliente.
- 62.- El nadi Pingalá esta íntimamente relacionado con las funciones de asimilación orgánica.
- 63.- Idá es de color pálido y Pingalá es de color ígneo.
- 64.- El yogui puede retener el prana que circula por el Nadi Sushumná en el punto llamado *Brahma-Randhra*, que queda en la fontanela frontal de los recién nacidos.
- 65.- Así el yogui puede desafiar la muerte y vivir edades enteras.
- 66.- Empero, esto sólo es posible para el yogui que ha recibido el *Elixir de Larga Vida*.
- 67.- Ese elixir es un *gas* y un *líquido*.
- 68.- Ese gas es de color blanco electro-positivo y electro-negativo.
- 69.- Ese gas queda depositado en el fondo vital, y así, el iniciado puede sostener su cuerpo físico, viviendo durante millones de años.
- 70.- El líquido sutaliza el cuerpo físico.
- 71.- Así el cuerpo físico se va absorbiendo dentro del cuerpo étérico y se hace indestructible.

- 72.- Los nadis Idá y Pingalá se hallan a los lados de la médula espinal.
- 73.- Estos nadis se enroscan en la médula espinal en forma semejante al número 8.
- 74.- Y dentro del nadi Sushumná está el sendero celestial.
- 75.- El Kundalini asciende por el Brahma-Nadi.
- 76.- El Brahma-Nadi se halla situado dentro de otro canal muy sutil que corre a lo largo de la médula espinal, y es conocido con el nombre de *Chitra*.
- 77.- Sobre este nadi Chitra están los siete chakras conocidos con los nombres de *Muladhara*, *Svadhista*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha*, *Ajna* y *Sahasrara*.
- 78.- Cuando el Kundalini alcanza el chakra Sahasrara, entonces, el Buddhi se une con Shiva (el Íntimo). Esta es la primera iniciación de misterios mayores.

### Ejercicio de Pranayama

- 79.- Siéntese el discípulo en el suelo con las piernas cruzadas al estilo oriental. Esta posición es llamada Padmasana en la India.
- 80.- Tape la fosa nasal izquierda y aspire el prana por la fosa nasal derecha (en la mujer se hace a la inversa).
- 81.- Retenga el aliento tapando ambas fosas con los dedos índice y pulgar.
- 82.- Exhale el aliento por la fosa nasal izquierda y, tapando la fosa nasal derecha, inhale ahora por la izquierda; retenga el aliento nuevamente y exhale por la derecha.
- 83.- Cuando esté inhalando imagine que la energía sexual ascien-

de por el nadi relacionado con la fosa nasal por la cual estuviera aspirando el prana.

84.- Cuando envíe el prana hacia abajo, piensa en los tres alien-tos del akasha puro descendiendo por los nadis Sushumná, Idá y Pingalá, para despertar el chakra Muladhara, donde reside el Kundalini.

85.- El prana es el fuego purificador que limpia las escorias que entorpecen a los nadis.

86.- Los velos de rajas y tamas se disipan con la transmutación sexual del pranayama.

87.- Con la práctica del pranayama se prepara la mente del estu-diante para el dharana, dhyana y samadhí.

88.- El discípulo puede practicar diez minutos diarios de prana-yama.

89.- Cuando termine la práctica podrá el discípulo tomar un vaso de leche o un alimento suave.

90.- También pueden practicar los discípulos en posición de pie firme.

91.- El discípulo puede inhalar y exhalar lentamente con la mente bien concentrada en su práctica de pranayama.

92.- Existen muchos asanas y muchos ejercicios de pranayama, pero el estudiante con este sólo podrá transmutar sus Energías Sexuales.

93.- Pueden sentarse los discípulos también en un cómodo sillón para realizar sus prácticas.

94.- Antes de empezar la práctica, el discípulo debe orar a su Ínti-mo meditando rotundamente en Él.

- 95.- El discípulo debe concentrarse profundamente en el chakra Muladhara rogándole a su Purusha (el Íntimo), le despierte el Kundalini.
- 96.- Los yoguis orientales dan una gran variedad de ejercicios para el pranayama.
- 97.- Veamos: Respiración profunda; Sukh Purvak (posición cómoda). Pranayama durante el paseo, pranayama durante la meditación, respiración rítmica, Surva-Bedhana, Ujjayi, Sitakari, Sitali, Bhastrika, Brahmari, Klucha, Plavini, Kevala, Kumbhaka, etc.
- 98.- Todas esas innumerables variedades de prácticas y asanas (posturas), sirvieron para el arco descendente de la vida evolutiva, pero ahora estamos empezando el arco ascendente de la evolución y, por tanto, ya esa enorme cantidad de posturas y ejercicios resultan anticuados para la nueva era acuaria.
- 99.- Ahora los yoguis de la nueva era acuaria viven una vida de intensa actividad dentro de las ciudades y no necesitan retirarse a los bosques solitarios, porque estamos iniciando la nueva *era acuaria*, la cual es de *sociabilidad, cooperación y confraternidad* entre los hombres, sin distinción de escuelas, razas, sexos, castas y religiones.
- 100.- Los ejercicios de pranayama se pueden hacer en nuestra misma casa, sin tanta complicación y sin necesidad de abandonar el cumplimiento de nuestros deberes con la familia, con la sociedad, con la humanidad.
- 101.- El yogui tiene que ser *absolutamente casto*, porque de lo contrario, fracasará totalmente.



► *Pie de página nº15:*

Alguna vez, no importa la fecha ni la hora, hallándome fuera del cuerpo físico me encontré con mi Madre Sagrada en el interior de un precioso recinto. Después de los consabidos abrazos de hijo y madre, ella se sentó en un cómodo sillón frente a mí; oportunidad que aproveché para hacer preguntas muy necesarias. ¿Voy bien ahora, madre mía? “Si, hijo mío, vais bien”, “¿Todavía necesito practicar magia sexual? “Sí, todavía necesitas”. ¿Es posible que allá, en el mundo físico, haya alguien que pueda AUTO-REALIZARSE sin necesidad de la magia sexual? La respuesta a esta última pregunta fue tremenda: “Imposible hijo mío, eso no es posible”. Confieso francamente y sin ambages, que estas palabras de la adorable me dejaron asombrado. Recordé entonces con supremo dolor a tantas gentes pseudo-esoteristas y pseudo-ocultistas que anhelan de verdad la liberación final, pero que desconocen el Sahaja Maithuna, la magia sexual, la clave maravillosa del Gran Arcano. Incuestionablemente el camino que conduce al abismo está empedrado con buenas intenciones.

*Del libro del V.M. Samael Aun Weor  
“Las Tres Montañas”, capítulo 10*



8

## Concentración y Meditación



*“Lo importante es practicar diariamente sin dejar ni un solo día. La repetición incesante, continua, tenaz, al fin pone a girar los chakras, y después de algún tiempo, comienzan las primeras percepciones clarividentes y clariaudientes”.*

*El Libro Amarillo - Samael Aun Weor*





## Concentración y Meditación

*En la India sagrada de los Vedas,  
los yoguis practican la meditación interna  
cuatro veces al día. En nuestro mundo occidental,  
debido a la preocupación por el diario vivir  
y al duro batallar por la existencia,  
sólo se puede practicar la meditación  
una vez diaria. Con eso es suficiente.  
Lo importante es practicar diariamente  
sin dejar ni un solo día. La repetición incesante,  
continua, tenaz, al fin pone a girar los chakras,  
y después de algún tiempo, comienzan las primeras  
percepciones clarividentes y clariaudientes.*

*Samael Aun Weor  
El Libro Amarillo*

**Nota:** esta guía titulada “concentración y meditación”, es eso, una guía para la práctica de la meditación en: sala de meditación y segunda cámara. Esta guía esta compuesta de nueve cátedras, totalmente prácticas, y según la cámara se ajustará a sus necesidades.

## I - Cátedra

### Lo primero que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual

**Concentración:** Si deseas hablar a una persona que se encuentra a una cierta distancia de ti, te sirves de tus manos como altavoz para hablarle. Las ondas sonoras se concentran así en un punto, desde el que se dirigen a la otra persona, que puede oírte con claridad. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma y para alcanzar la suprema riqueza del Ser.

La *concentración* es una fase de la *meditación*. La *meditación* sigue a la *concentración*. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual.



#### Práctica

### **MEDITACIÓN MEDIANTE EJERCICIOS RESPIRATORIOS:**

De acuerdo con la teoría básica de *mente y prana*, si un hombre puede controlar su respiración, también puede controlar su mente. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la concentración, meditación y *samadhi*.

*Las seis entradas maravillosas:* La expresión *ejercicio respiratorio* alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

*La primera etapa*, llamada la *etapa en que se cuenta la respiración*, consiste en concentrar la mente en la numeración de cada inhalación o exhalación (en ningún caso las dos por vez). Hay

que contar de uno a diez, lenta y tranquilamente. Si el recuento es interrumpido por algún pensamiento, el yogui debe empezar de nuevo y contar desde uno. Mediante la práctica repetida, adquirirá eficiencia en este ejercicio, los pensamientos divergentes serán eliminados, y el proceso se realizará sin interrupciones. La respiración se volverá así sutil, ligera y controlada. Después, la necesidad de controlar la respiración se hace más débil (el recuento se ha convertido en un obstáculo para el yogui).

*La segunda etapa*, conocida como la *secuencia del aliento*. Cuando el yogui ha llegado a este punto, abandona el recuento y procede a la segunda etapa, conocida como “*la secuencia del aliento*”. En esta etapa la mente del yogui se funde con su respiración, y la sigue en la inhalación y exhalación con comodidad y perfecta continuidad. Ahora sentirá que el aire que aspira se difunde por todo su cuerpo, y que llega hasta la raíz de los cabellos, y su mente se volverá calmada y serena. Esta experiencia se llama la *realización de la secuencia del aliento*. Al llegar a este punto, la secuencia del aliento se convierte en un estorbo y el yogui debe abandonarla y avanzar hasta la tercera etapa.

*La tercera etapa* se llama la *práctica de la suspensión*. En esta etapa el yogui debe desatender enteramente la respiración, y detener la mente en la punta de la nariz. Se sentirá sumamente tranquilo y sereno y, muy pronto, tendrá la sensación de que su cuerpo y su mente se han desvanecido. Si bien la experiencia es maravillosa, uno no debe aferrarse a ella o demorarse en ella.

*La cuarta etapa*. Después, el yogui debe pasar al cuarto paso, llamado la *práctica de la observación*, que consistirá en observar su respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico, los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos, etc. Esto le llevará a la conclusión de que todos ellos son transitorios, momentáneos y engañosos, que carecen de una naturaleza propia. Aplicando repetidamente este exa-

men, o “*práctica de observación*”, el ojo de la mente del yogui se irá abriendo gradualmente y podrá ver claramente todas las más leves funciones de sus órganos y vísceras, comprendiendo que tanto la existencia física como la psíquica están aherrojadas por la miseria, la transitoriedad y el engaño, sometidas a las ideas ilusorias del yo.

*La quinta etapa o práctica del retorno.* Aquí el yogui debe observar cuidadosamente la naturaleza misma de las prácticas de meditación que ha empleado hasta ahora. Entonces comprobará que todas ellas están afectadas de un carácter dual, pues siempre hay una mente que practica y un objeto o plan que se sigue y practica. Vencer esta dicotomía enfrentada y llevar la mente a su estado primordial, al absoluto Vacío-Todo, es el fin principal de la práctica de retorno. Este estado primordial ha de ser alcanzado mediante la contemplación del aspecto no existente o vacío de la mente. Si uno llega a comprender que la mente es vacía por naturaleza, ¿de dónde podría venir la dicotomía “*sujeto-objeto*”? Cuando el yogui llega a la comprensión de esta verdad, la sabiduría trascendental florecerá de repente para él, que ahora mora en forma natural y espontánea en el estado primordial.

*La sexta etapa o práctica de la pureza.* Sin embargo, el yogui debe avanzar aún otro paso con el fin de entrar en la sexta y última etapa, la práctica de la pureza, con el fin de limpiarse de la sutil “*mácula de la acción*”, y completar y perfeccionar la sabiduría trascendental que ha florecido en él. La práctica de la pureza consiste en observar la vacuidad de la dicotomía y en difundir la mente propia con la igualdad que todo lo abarca. Es tan sólo por medio de la *práctica de la vacuidad* que una meditación búdhica de cualquier tipo alcanza su perfección.

## II - Cátedra

### Práctica de Meditación mediante la concentración de la mente en un punto

**Objetos para concentrarse:** Esta forma de meditar es aparentemente fácil, pero en realidad muy difícil. Se recomienda al yogui que, en primer término, llegue a dominar hasta cierto punto los ejercicios respiratorios, antes de aprender la meditación que consiste en la concentración en un punto; de no ser así, le resultará difícil y aburrida.



#### Práctica

Siéntate en una postura confortable. Coloca una imagen de tu deidad favorita frente a ti. Observa la imagen con una mirada firme. Cierra luego los ojos y visualiza la imagen en el centro de tu corazón o en el entrecejo.

El punto vital de la concentración es atraer la mente hacia el mismo objeto una y otra vez, limitando al principio sus movimientos a un pequeño círculo. La concentración aumentará al disminuir el número de pensamientos. Ciertamente, es una tarea ardua reducir el número de pensamientos. Del mismo modo que tienes que sacar con cuidado una tela que se te haya caído en una planta espinosa, quitando lentamente los pinchos uno por uno, tendrás que reunir asimismo con cuidado y esfuerzo los rayos dispersos de tu mente, que están desperdigados en los objetos sensoriales desde hace muchos años. Al principio, desalentarás mucho y la tarea te resultará incluso desagradable.

Concentrar la atención en un objeto que está frente a nosotros es menos efectivo, que concentrar la mente en un determinado punto dentro del cuerpo. Fijar la atención en cualquier punto interior del cuerpo producirá resultados extraordinarios, y a veces

espectaculares. Una determinada experiencia psíquica se producirá al concentrarse en un centro específico del cuerpo. Por ejemplo, la concentración en un punto entre las cejas producirá la experiencia de la luz, y la concentración en el ombligo la experiencia de la beatitud. Cuando la concentración se hace sobre el centro del corazón, las fuerzas positivas y negativas del cuerpo se unirán muy pronto y, con el tiempo producirán el *Vacío Iluminador*, o la experiencia del *Vacío Beatífico*. Los que siguen el tantrismo sostienen que cada uno de los siete centros principales del cuerpo (*chakras*) tienen funciones especiales y aplicaciones preferenciales.



### III - Cátedra

## Práctica de Meditación mediante visualización

### ***EL PODEROSO MANTRAM: HAM-SAH (1ª PARTE)***



#### **Práctica**

El discípulo se sentará en una silla o se acomodará de la manera más conveniente, a fin de que pueda relajar perfectamente el cuerpo, teniendo en cuenta que no quede ningún músculo en tensión.

Cerrará ahora los ojos, concentrando toda la atención en el corazón, compenetrándose íntimamente en él.

Imaginad que de vuestro corazón sale una luz resplandeciente de color azul, y que se extiende por toda la faz de la tierra, por los cuatro puntos cardinales, y que esa luz del Padre, que es amor, cubre a todos los seres humanos de la Tierra y los envuelve en amor y sabiduría.

Pronunciarás en estos momentos el poderoso *mantram*: “HAM-SAH”, que se mantraliza (Jam-Saj). Este *mantram* se pronuncia aspirando el aire hasta llenar los pulmones, así: JAM (aspirando aire), SAJ (exhalándolo). Emplead en este ejercicio aproximadamente cinco minutos.

Seguirás entonando el mismo *mantram*, inhalando y exhalando en la misma forma, y llevarás esa luz al entrecejo.

Abrirás lentamente los ojos y mirarás hacia arriba, tratando de ver el entrecejo que es donde se encuentra la glándula pituitaria, y al mismo tiempo, llevarás la luz a dicha región sin perder su atención en el corazón.

Imaginarás que esta glándula se despierta. Continuarás siempre pronunciando los *mantram* “HAM-SAH”. Esta etapa deberá durar cinco minutos aproximadamente.

Concentrarás la atención en la glándula pineal o centro coronario (iglesia de Laodicea).

Ahora llevarás la luz de tu corazón hasta este centro de los mil pétalos, sin dejar de pronunciar el *mantram* en la misma forma, pero ya con los ojos cerrados. Permanecerás en este ejercicio durante un tiempo de cinco minutos, para despertar el centro coronario.

Imaginarás en actividad el centro cardíaco, pituitario y coronario al mismo tiempo girando como las manecillas de un reloj visto de frente. Y siempre pronunciando el *mantram* de esta primera etapa.

El *mantram* lo irás pronunciando con un tono fuerte, para luego ir mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.

### ***Visualización de los cuerpos sutiles: “Inhalaciones-Exhalaciones” (2ª parte)***



#### **Práctica**

Empezarás ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez, así: 1 (inhalamos), 2 (exhalamos), 3 (inhalamos), 4 (exhalamos), 5 (inhalamos), 6 (exhalamos), 7 (inhalamos), 8 (exhalamos), 9 (inhalamos) y 10 (exhalamos).

Este ejercicio se repite varias veces, y debe durar cinco minutos aproximadamente. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y conteniéndolo allí hasta que contemos el número correspondiente y luego exhalamos totalmente.



Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez sin contar.

Terminando este ejercicio, nos olvidaremos de la respiración, respirando tan sólo lo necesario, ésto durante cinco minutos aproximadamente.

Desatenderás enteramente la respiración para detener la mente en la punta de la nariz. Te sentirás sumamente tranquilo y sereno para experimentar la sensación de que tu cuerpo y tu mente se han desvanecido.

Ahora tratarás de ver con tu imaginación, los órganos internos del cuerpo físico, tales como el corazón, el hígado, el bazo, los riñones, etc., (también cinco minutos).

Tratarás en estos momentos de ver con tu imaginación el cuerpo vital, éste es de color azul muy hermoso, que se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Pasarás con tu imaginación al cuerpo molecular, éste es un cuerpo de variados colores, en el cual nos movemos cuando estamos dormidos y también después de la muerte.

Tratarás de ver el cuerpo mental, éste es de color amarillo, que al igual que los anteriores cuerpos sutiles, se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

Observarás en estos instantes los pensamientos que te llegan a la mente, estúdialos, pero sin rechazarlos ni condenarlos, y sin identificarnos con ellos, con el propósito de que desaparezcan por sí solos, como pájaros que vuelan por el espacio, sin dejar huella.

De este modo, si no prestas atención a pensamientos engañosos y otras formas negativas, y persistes en tu meditación, aprenderás a meditar sin meditar.

#### IV - Cátedra

### Práctica de la Meditación por medio de los mantrams - recitación o entonación de palabras místicas

**El tipo de meditación más fácil y seguro:** Mientras que la *visualización* es una práctica que emplea el ojo de la mente, el *mantram yoga* emplea el oído de la mente. Los sonidos, del mismo modo que las imágenes, pueden ser utilizados para llevar a la mente al estado de *samadhi*. Recitar una plegaria o un *mantram*, entonar una palabra sola, como OM, constituye una práctica de meditación muy popular en el Oriente. Aunque el budismo no subraya la importancia del sonido tanto como el hinduismo, el *yoga sonoro* ha sido uno de los puntos de apoyo de la meditación budista, y es ampliamente practicado por monjes budistas y seglares. Hay tres razones que explican su popularidad: es el tipo de meditación más fácil y más seguro, tiene carácter devoto y llena las necesidades religiosas de las masas. Los tipos de meditación ya mencionados, control respiratorio, concentración o visualización, son ejercicios psico-fisiológicos, y en ellos no hay muchos elementos religiosos. En sí mismos, son incapaces de satisfacer los anhelos espirituales de las masas.



#### **Práctica: Meditación en la Madre Divina.**

Como en las prácticas anteriores, empezarás con las inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez (debe durar cinco minutos aproximadamente). Luego, volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez sin contar. Terminada esta etapa, nos olvidamos de la respiración, respirando tan sólo lo necesario, esto durante cinco minutos aproximadamente. El siguiente paso será, desatender la respiración para “detener” la mente en la punta de la nariz.

Después, pasamos a la etapa llamada *práctica de observación*. El devoto debe concentrarse en la serpiente sagrada que está en el *chakra coxígeo*. El *chakra Muladhara* está situado en la base de la columna vertebral y yace entre el nacimiento de los órganos genitales y el ano. Se halla justamente debajo del *Kanda* y el punto donde *Idá*, *Pingalá* y *Sushumná* se encuentran.

Cuatro importantes *nadis* emanan de este chakra, los cuales tienen aspecto de pétalos de loto. Las vibraciones sutiles producidas por cada *nadi* se hallan representadas por las letras sánscritas (*Van*, *Sam*, *Sham* y *Sam*). El *Yoni*<sup>16</sup>, en el centro de este *chakra*, se denomina *Kama* y es adorado por los *Siddhas* (yogui-nes perfectos). *Ganesha*<sup>17</sup> es la *Devata*<sup>18</sup> de este *chakra*.



16 Yoni (Sánscrito).- La matriz, el órgano femenino... (Ver anexo)

17 Ghanesha: En la simbología de la India, es el Dios de la Sabiduría... (Ver anexo)

18 Devatâ (Sánscrito).- Condición divina, divinidad; dios, deidad. (G.T. de H.P.B.)

Orad con todo vuestro corazón meditando en la siguiente plegaria de un sagrado ritual:



*“Sé Tú, oh Hadit, mi secreto  
el misterio gnóstico de mi ser,  
el punto céntrico de mi conexión,  
mi corazón mismo, y florece en  
mis labios fecundos hecha Verbo.*

*Allá arriba, en los Cielos infinitos,  
en la altura profunda de lo desconocido,  
el resplandor incesante de Luz  
es la desnuda belleza de Nuit<sup>19</sup>.*

*Ella se inclina, se curva en éxtasis deleitoso,  
para recibir el ósculo del secreto  
deseo de Hadit. La alada Esfera y el  
azul del Cielo son míos.”*

*Mantram:*

O AO KAKOF NA KHONSA (tres veces)

Estos *mantrams* tienen el poder de transmutar la energía sexual en fuego y luz dentro del laboratorio alquimista del organismo humano. La oración con sus mantrams puede utilizarse en magia sexual; Tal oración con sus mantrams, es una clave omnipotente para meditar en nuestra Madre Divina.

---

19 Nut (Noot).- El Abismo celeste, según el Ritual del Libro de los Muertos... (Ver anexo)

*Práctica del retorno:* debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y objeto han sido el plan que hemos seguido, pues hay una mente que practica y un plan u objeto que se sigue. Debemos vencer esta dicotomía y llevar la mente al estado de unidad. El sujeto que practica deberá asumir el objeto. Tengamos presente para ello lo siguiente: “*Sólo hay una conciencia, una ley, un principio, una substancia en el universo, y Yo Soy uno con todo lo que existe*”.

Por último tenemos la *práctica de la pureza*. Consiste en hacer conciencia de todos los niveles posibles de la mente en relación al ejercicio practicado en esta oportunidad.



## V - Cátedra

### Práctica de la Auto-observación durante la Meditación

**Los sentidos y los poderes internos:** Se nos ha dicho que existen los sentidos internos (no lo negamos). Obviamente, hay más sentidos internos que externos. Las distintas escuelas tienen métodos para desarrollar poderes, para desarrollar los sentidos íntimos, los sentidos internos, pero en verdad les digo, mis caros hermanos, que si queremos nosotros desarrollar los sentidos internos, debemos empezar por desarrollar el sentido de la observación de sí mismo, es decir, de la auto-observación.

El sentido ese está latente en cada uno de nosotros; mas hay que desarrollarlo. El desarrollo solamente es posible a base de práctica.

*Samael Aun Weor*

**El conocimiento de sí:** Sentir con el alma (esencia, conciencia, etc.) es conocer. El conocimiento es una sensación anímica. El hombre se perfecciona a medida que va siendo capaz de sentir la verdad.

El conocimiento de una cosa debe hacerse con el alma, por la intuición y no por la mente o intelecto. La mente o intelecto se engaña con facilidad, con las apariencias y al aceptar una apariencia, una falsedad, ésa pasa a ser parte del subconsciente al lado de otros errores y verdades. Todo esto constituye el carácter del individuo, así piensa, así cree, así obra, así *siente* y la suma total de todos esos conocimientos que acepta, unos falsos y otros verdaderos, son expresados en su modo de sentir.

*Huiracochoa*

**Los poderes naturales y divinales de la esencia:** Las Sagradas Escrituras han hablado muy claro. El Evangelio ha dicho: “Buscad primero el Reino de Dios y su Justicia, que todo lo demás se os dará por añadidura...”

Desgraciadamente, el noventa y siete por ciento de la esencia está embotellada entre los diversos *elementos* que constituyen el ego, el yo. Necesitamos desarrollar la esencia, desembotellarla, desenfrascarla. Cuando lo logremos, múltiples poderes naturales, divinales, se expresarán en nosotros con toda su belleza y con todo su esplendor. No necesitamos pues, afanarnos por conseguir poderes; lo que debemos afanarnos es por *morir en sí mismo*, aquí y ahora, porque *sólo con la muerte adviene lo nuevo*.

**Jamás digas:** “*Yo no puedo*”, “*yo no sé*”. Si entras en un cuarto oscuro, con el propósito de allí procurar algo, la primera cosa que haces es encender una luz para distinguir los varios objetos y encontrar lo que buscas. Lo mismo debes hacer cuando tengas que resolver un problema. En tu interior hay una luz. Esa luz es iluminación espiritual, representante de la sabiduría divina. Para que se te revele la solución debes encender tu luz interna y lo conseguirás cerrando las puertas de tu mente y entrando en silencio. Ahí se te revelará la solución y sabrás qué es lo que debes hacer.

Para explicarte cómo puedes tú lograr ese estado de consciencia debo decirte que jamás digas “*Yo no puedo*”, “*yo no sé*”, porque eso es una falsedad, puesto que en ti está la sabiduría divina, aun cuando no lo sepas o sientas, y si continúas con la repetición de esas palabras negativas o indolentes nunca obtendrás la manifestación de esa divinidad en ti. El desenvolvimiento de la facultad por medio de la cual conocerás intuitivamente la solución a cualquier problema viene más por la fuerza del querer que del saber.

Huiracochoa

**Observación, comprensión y revelación:** *“El sentido de la auto-observación psicológica, en sí mismo, es la clarividencia, es la imaginación consciente, o translúcido”.*

El sentido de la auto-observación íntima se encuentra atrofiado en todo ser humano. Trabajando seriamente, auto-observándose de momento en momento, tal sentido se desarrollará en forma progresiva.

Samael Aun Weor

Para desenvolver la facultad que te ayudará a despertar la sabiduría interna debes antes aprender a permanecer reposado física y mentalmente. La solución se revela de distintos modos cuando estás en completo reposo. Quizás, veas la cosa mentalmente. Tal vez la visualices, veas su forma, o como una fotografía detallada pasando por tu vista mental. No pienses mucho en ver los detalles por ahí en el espacio, sino espera quietamente y la revelación aparecerá como por el horizonte. Si no aparece así, entonces tal vez vendrá como pensamiento o por una voz que te la indique. No una voz, sin embargo, que oírás con los oídos materiales, sino con una voz interna, que te dirá con precisión lo que debes hacer. Puede, aún, aparecer como un símbolo. Cuando así sucede, estúdialo, aún cuando parezca no tener relación con lo que debería ser la respuesta o solución, mas al final te inducirá al problema.

Puede, también, la respuesta no venir cuando estés en silencio. Si esto sucede, no te desanimes, pues muchas veces viene mucho después, cuando menos se piensa. En tal caso, debe la persona retirarse contenta del silencio y no preocuparse con la respuesta, confiando en que ella vendrá a su debido tiempo. Este es otro modo de operar de la ley de *“no resistencia”*.





## Práctica

Empezarás con las inhalaciones y exhalaciones de aire. Primero la etapa en que se cuenta la respiración. Segundo, la etapa de la secuencia del aliento. Tercero, la etapa de la práctica de la suspensión. La cuarta etapa llamada práctica de la observación, que consistirá en observar la respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico, los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos, etc.

En la práctica que estamos realizando y antes de acostarnos, conviene que examinemos los hechos ocurridos en el día, las situaciones embarazosas, la carcajada estruendosa de Aristófanes y la sonrisa sutil de Sócrates, porque puede que hayamos herido a alguien con una carcajada, o puede que hayamos enfermado a alguien con una sonrisa, o con una mirada fuera de lugar.

*“¿Has pensado tú, alguna vez en la vida, sobre lo que más te agrada o desagrada? Tú, ¿has reflexionado sobre los resortes secretos de la acción? ¿Por qué quieres tener una bella casa? ¿Por qué deseas tener un coche último modelo? ¿Por qué quieres estar siempre a la última moda? ¿Por qué codicias no ser codicioso? ¿Qué es lo que más te ofendió en un instante dado? ¿Qué es lo que más os halagó ayer? ¿Por qué os sentisteis superior a fulano, o a fulana de tal, en un instante dado? ¿A qué hora te sentiste superior a alguien? ¿Por qué te engreíste al relatar tus triunfos? ¿No supiste callar cuando murmuraban de otra persona conocida? ¿Recibiste la copa de licor por cortesía? ¿Aceptaste fumar, tal vez no teniendo el vicio, por el concepto de educación o de hombría? ¿Estás tú seguro de haber sido sincero en aquella conversación? Y cuando te justificas a ti mismo, y cuando te alabas, y cuando cuentas tus triunfos y los relatas, repitiendo lo que antes dijiste a los demás, ¿comprendes que eres vanidoso?”*

El sentido de la auto-observación íntima, además de permitirte

*ver claramente* el yo que estás disolviendo, te permitirá *ver* también los resultados patéticos y definidos de tu trabajo interior.

Samael Aun Weor

*Práctica del retorno.* Debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y objeto ha sido el plan que hemos seguido, pues hay una mente que practica y un plan u objeto que se sigue. Debemos vencer esa dicotomía y llevar la mente al aspecto de unidad.

*Práctica de la pureza.* Consiste en *sentir* al Padre-Madre interior.



## VI - Cátedra

### Práctica de la Meditación mediante la concentración de la mente en la buena voluntad, o en pensamientos piadosos

**Los Cuatro Pensamientos Ilimitados:** Desde el punto de vista espiritual, esta meditación es mucho más importante que cualquiera de las otras cinco clases que ya hemos comentado. Hay una enseñanza muy practicada por los yoguis budistas, que se conoce como "*los cuatro pensamientos ilimitados*", y que se utiliza para cultivar los pensamientos devotos y la buena voluntad hacia todos los seres. Estos cuatro pensamientos ilimitados son: *la afabilidad, la compasión, la alegría simpática y la serenidad de ánimo*. El propósito de meditar en estas virtudes tiene dos fines: cultivar la compasión hacia todos los seres, y reducir esas vallas entre uno mismo y los otros, que tanto han contribuido a las desdichas del mundo.

Esta meditación, según los budistas, es el fundamento de otras meditaciones, y la preparación para ellas. En el Tíbet, las estrofas de estos "*cuatro pensamientos ilimitados*" son recitadas y se contemplan antes de iniciar cualquier meditación.

Sin la preparación espiritual que es el producto del cultivo de la buena voluntad y la devoción, ningún tipo de meditación puede aportar frutos buenos, y a menudo puede llevar a la perdición. Los yoguis que no podían encontrar la iluminación después de un período prolongado de meditación tuvieron que aceptar que su trabajo preparatorio en el terreno de la vida devota había sido insuficiente. Esto les llevó a practicar nuevamente desde la base los "*cuatro pensamientos ilimitados*", recitar plegarias, prosternarse, etc., para vencer sus insuficiencias en este terreno. Por lo tanto, el tipo devocional de meditación es el fundamental de los otros, y nunca debe ser descuidado por quienes buscan seria-

mente la iluminación.



### **Información de estas cuatro palabras**

- **Afable:** agradable, dulce, suave en la conversación y el trato.
- **Compasión:** sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias.
- **Alegre:** sentimiento grato y vivo, producido por algún motivo de gozo placentero o a veces sin causa determinada, que se manifiesta por lo común con signos exteriores.
- **Sereno:** apacible, sosegado, sin turbación física o moral.



### **Práctica**

Como en el ejercicio de la III cátedra, de este curso de concentración y meditación, el discípulo imagina que de su corazón sale una luz resplandeciente de color azul, y que se extiende por toda la faz de la tierra, por los cuatro puntos cardinales, y que esta luz del Padre, que es amor, cubre a todos los seres humanos de la Tierra y los envuelve en amor y sabiduría.

Pronunciarás el poderoso *mantram* “HAM-SAH”. Emplearás en este ejercicio aproximadamente cinco minutos.

Ahora llevarás esa luz al entrecejo sin perder la atención en el corazón. Imaginarás que la glándula Pituitaria se despierta. Continuarás siempre pronunciando los *mantram* “HAM-SAH”. Esta etapa debe durar cinco minutos aproximadamente

Concentrarás la atención en la glándula pineal o centro coronario. Ahora llevarás la luz de vuestro corazón hasta este centro de los mil pétalos, pero sin dejar de pronunciar el *mantram*. Permanecerás en este ejercicio durante un tiempo de cinco minutos,

para despertar el centro coronario.

Imaginarás en actividad el centro cardíaco, pituitario y coronario. Y siempre pronunciando el *mantram* "HAM-SAH".

Luego irás mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.

A continuación, con mente serena y reflexiva, meditarás en *los cuatro pensamientos ilimitados* (afabilidad, compasión, alegría simpática y serenidad de ánimo).

Recuerda que es en la interrelación con nuestros semejantes como podemos auto-descubrirnos, auto-conocernos.

¿Es agradable nuestro trato?

¿Sentimos piedad por los que sufren?

¿Es espontánea nuestra alegría?

¿Cultivamos la bella virtud de la serenidad?

*“Pensar favorablemente de los demás y hacerles bien es caridad. La caridad es el amor universal. Es generosidad hacia el pobre. Es benevolencia. En un sentido teológico, es la buena voluntad universal hacia los hombres y el amor supremo hacia Dios”. “La verdadera caridad consiste en desear ser útil a los demás sin pensar en obtener ningún premio o recompensa”*

Sivananda

## VII - Cátedra

### Práctica de Meditación mediante la identificación de la esencia de la mente

**La esencia mental:** Esta es la meditación *sin esfuerzo* del Zen. Es una meditación en la cual no hay nada sobre qué meditar, es el funcionamiento espontáneo y maravilloso de la propia mente, el pináculo y la esencia de las enseñanzas budistas.

Para quienes no han pasado *la puerta*, esta meditación es la más ardua, pero para quienes ya la han pasado, ésta es la más fácil de todas. Todos los otros ejercicios y prácticas no son más que preparaciones para ésta.

El punto esencial consiste en reconocer la naturaleza de la propia mente o, por lo menos, tener un atisbo (espíar, acechar). En cambio si reconoce la esencia de la mente, el yogui podrá concentrarse en ella en cualquier lugar o momento, sin dificultad. En la actividad y en la quietud la conciencia del vacío iluminador brillará siempre dentro de él. Aunque después de haber reconocido la esencia mental hay todavía un largo camino que andar.

**Concentración y meditación sin objeto:** Una vez que se pasa *la puerta sin abertura*, la meditación ya no será una práctica o un esfuerzo. El yogui puede estar sentado, caminar, hablar o dormir; todas las actividades y condiciones de la vida se han convertido en maravillosas meditaciones en sí mismas. No se necesita hacer ningún esfuerzo, y no es menester trabajar sobre ningún objeto o idea.

Pero para pasar esta puerta es necesario practicar intensamente esta meditación sin objeto, siguiendo el camino Zen.

**Experiencia de lo Real:** *“Si de verdad y en forma muy sincera*

*queremos nosotros establecer la base para la correcta meditación, es necesario comprendernos a sí mismos en todos los niveles de la mente.*

*Establecer la correcta base de la meditación es de hecho estar libres de la ambición, el egoísmo, el miedo, el odio, la codicia de poderes psíquicos, el ansia de resultados, etc.*

*Es claro a todas luces y fuera de toda duda que después de establecer la piedra angular básica de la meditación, la mente queda quieta y en profundo e imponente silencio.*

*Desde el punto de vista rigurosamente lógico, resulta absurdo querer experimentar lo real sin conocernos a sí mismos.*

*Es urgente comprender en forma íntegra y en todos los terrenos de la mente cada problema conforme va surgiendo en la mente, cada deseo, cada recuerdo, cada defecto psicológico, etc.*

*Es claro a todas luces que durante la práctica de la meditación van pasando por la pantalla de la mente en siniestra procesión todos los defectos psicológicos que nos caracterizan, todas nuestras alegrías y tristezas, recuerdos innumerables, múltiples impulsos que provienen ya del mundo exterior, ya del mundo interior, deseos de todo tipo, pasiones de toda especie, viejos resentimientos, odios, etc”.*

Samael Aun Weor



## Práctica

### **LAS TRES ETAPAS SUCESIVAS DE LA MEDITACIÓN**

*La Primera Etapa:* Lo primero que experimenta el meditador es la aparición continua de pensamientos que distraen. El meditador se encuentra con que su mente es tan ingobernable que ni siquiera por un breve período de tiempo puede controlarla. Los

pensamientos casuales se presentan unos tras otros, como una catarata, sin parar ni un segundo. El principiante se encuentra con que los pensamientos divergentes son aún más fuertes que antes: en vez de disminuirlos, la meditación parece haberlos multiplicado. Muchos principiantes quedan confundidos y decepcionados por esta experiencia inicial. Su frustración los lleva a dudar de la eficacia de la práctica de la meditación y de la posibilidad de obtener alguna vez el *samadhi*<sup>20</sup>. Algunos cambian entonces las técnicas de meditación y terminan perdiendo la fe completamente y abandonando toda práctica. La verdad es que los pensamientos casuales nunca aumentan por obra de la meditación. La meditación nos vuelve más conscientes de ellos.

*La Segunda Etapa:* Si el yogui no presta atención a la dificultad de controlar sus pensamientos errantes, y persiste en la meditación, gradualmente notará que hay una disminución de la corriente mental, y que le resulta más fácil el control de ésta.

Al principio, los pensamientos casuales irrumpen con ímpetu, pero después la corriente mental empieza a moverse lentamente, como ondas ligeras en un río ancho y tranquilo. Al llegar a este punto, el yogui tendrá probablemente muchas experiencias excepcionales: verá extrañas visiones, oírá sonidos celestiales, olerá fragancias maravillosas y cosas de este estilo. La mayoría de estas visiones son producidas por el prana, que estimula los distintos centros nerviosos. Muchas de ellas tienen un carácter engañoso.

*“Si el yogui persevera en la meditación interna, si es constante, tenaz, infinitamente paciente, después de cierto tiempo, aparecen las primeras percepciones clarividentes.*

*Al principio, son sólo puntos luminosos, luego aparecen rostros,*

---

20 Samadhí: El término proviene del sánscrito sam o samyak: ‘completo’ y adhi: ‘absorción’.



*cuadros de la naturaleza, objetos como en sueños, en aquellos instantes de transición que existe entre la vigilia y el sueño. Las primeras percepciones clarividentes levantan el entusiasmo del discípulo. Estas percepciones internas le están demostrando que sus poderes internos están entrando en actividad.*

*Es urgente que el estudiante no se canse. Se necesita muchísima paciencia. El desarrollo de los poderes internos es algo muy difícil. Realmente, son muchos los estudiantes que comienzan, pero muy pocos aquéllos que tienen la paciencia del santo Job. Los impacientes no logran dar un solo paso en el sendero de la realización. Esta clase de prácticas esotéricas son para gente muy tenaz y paciente”.*

*Samael Aun Weor*

*La Tercera Etapa:* De este modo, si el yogui no presta atención a pensamientos errantes, incomodidades físicas, visiones engañosas y otras formas negativas, y persiste en su meditación, eventualmente logrará la realización deseada.

*“Sólo cuando la mente está natural y espontáneamente quieta, sólo cuando la mente se encuentra en delicioso silencio, viene la irrupción del Vacío Iluminador”.*

*Samael Aun Weor*

## VIII - Cátedra

### Comprensión y Auto-revelación en la Meditación

**Comprensión o memoria:** “Recordar no es comprender. Recordar es tratar de almacenar en la mente lo que hemos visto y oído, lo que hemos leído, lo que otras personas nos han dicho, lo que nos ha sucedido, etc.

Recordar no es comprender. De nada sirve recordar sin comprender. El recuerdo pertenece al pasado, es algo muerto, algo que ya no tiene vida.

Es indispensable entender realmente el hondo significado de la profunda comprensión. Comprender es algo inmediato, directo, algo que vivenciamos intensamente, algo que experimentamos muy profundamente y que inevitablemente viene a convertirse en el verdadero resorte íntimo de la acción consciente.

Recordar, rememorar, es algo muerto, pertenece al pasado y desgraciadamente se convierte en ideal, en lema, en idea, en idealismo que queremos imitar mecánicamente e inconscientemente.

En la comprensión verdadera, en la comprensión profunda, en la íntima comprensión de fondo, sólo hay presión íntima de la conciencia, presión constante nacida de la esencia que llevamos dentro, y eso es todo.

La comprensión auténtica se manifiesta como acción espontánea, natural, sencilla, libre del proceso deprimente de la elección, pura, sin indecisiones de ninguna especie. La comprensión convertida en resorte secreto de la acción es formidable, maravillosa, edificante y esencialmente dignificante.

La acción basada en la recordación de lo que hemos leído, del ideal al que aspiramos, de la norma de conducta que nos han

enseñado, de las experiencias acumuladas en la memoria, etc., es calculadora, depende de la opción deprimente, es dualista, se basa en la elección conceptual y sólo conduce inevitablemente al error y al dolor.

Eso de acomodar la acción a la recordación, eso de tratar de modificar la acción para que coincida con los recuerdos acumulados en la memoria, es algo artificioso, absurdo, sin espontaneidad y que inevitablemente sólo puede conducir al error y al dolor”.

**Comparación y envidia:** “Aquellas personas que quieren basar todos los actos de su vida en los ideales, teorías y recuerdos de toda especie, acumulados en las bodegas de la memoria, andan siempre de comparación en comparación, y donde existe comparación existe también envidia. Esas gentes comparan sus personas, sus familias, sus hijos con los hijos del vecino, con las personas vecinas. Comparan su casa, sus muebles, sus ropas, todas sus cosas con las cosas del vecino o de los vecinos o del prójimo. Comparan sus ideas, las inteligencias de otras personas, y viene la envidia que se convierte entonces en el resorte secreto de la acción.

Para desgracia del mundo, todo el mecanismo de la sociedad se basa en la envidia y el espíritu adquisitivo. Todo el mundo envidia a todo el mundo. Envidiamos las ideas, las cosas, las personas y queremos adquirir dinero y más dinero, nuevas teorías, nuevas ideas que acumulamos en la memoria, nuevas cosas para deslumbrar a nuestros semejantes, etc. En la comprensión verdadera, legítima, auténtica, existe verdadero amor y no mera verbalización de la memoria.

Las cosas que se recuerdan, aquello que se le confía a la memoria, pronto cae en el olvido porque la memoria es infiel”.



## Práctica

*Comprensión de cualquier defecto psicológico:* “En tratándose de comprender fundamentalmente cualquier defecto de tipo psicológico, debemos sincerarnos consigo mismos. Sin evasivas de ninguna especie, sin justificaciones, sin disculpa, debemos reconocer nuestros propios errores.

Es indispensable auto-explorarnos para auto-conocernos profundamente y partir de la base del *cero radical*.

El fariseo interior es óbice para la comprensión. Presumir de virtuoso es absurdo. *Auto-explorarse íntimamente es ciertamente algo muy serio; el ego* es realmente un libro de muchos tomos.

Atención plena, natural y espontánea en algo que nos interesa, sin artificio alguno, es en verdad concentración perfecta.

Cualquier error es polifacético y se procesa fatalmente en las cuarenta y nueve guardias del subconsciente. El gimnasio psicológico es indispensable, afortunadamente lo tenemos y este es la misma vida.

El sendero del hogar doméstico con sus infinitos detalles muchas veces dolorosos es el mejor salón del gimnasio. El trabajo fecundo y creador mediante el cual nos ganamos el pan de cada día es otro salón de maravillas.

Vivir de instante en instante, en estado de alerta percepción, alerta novedad, como el vigía en época de guerra, es urgente, indispensable, si en realidad queremos disolver el *yo pluralizado*.

En la interrelación humana, en la convivencia con nuestros semejantes, existen infinitas posibilidades de *auto-descubrimiento*.

No sería posible la comprensión de fondo sin la práctica de la meditación.

*Auto-revelación* es posible cuando existe comprensión íntegra del defecto que sinceramente queremos eliminar.

*Auto-determinaciones* nuevas surgen de la conciencia cuando la comprensión es unitotal.

*Análisis superlativo* es útil si se combina con la meditación profunda, entonces brota la llamarada de la comprensión.

El control de los defectos íntimos es superficial y está condenado al fracaso. Cambios de fondo es lo fundamental y esto sólo es posible comprendiendo íntegramente cada error.

Comprensión es lo primero, eliminación lo segundo”.

Samael Aun Weor



Hans Sebald Beham (1500-1550): Hércules matando a la Hidra.

## IX - Cátedra

### El Koan en la Meditación

¿Qué es un ejercicio Koan? “Esto es algo que nosotros los gnósticos debemos estudiar profundamente.

*Koan* es la pronunciación japonesa de la frase china *Kung-an*, cuyo sentido original es: “Documento de un acuerdo oficial sobre el escritorio”.

Resulta ostensible que los budhistas Zen le dan al *Koan* un significado totalmente diferente. Es obvio que ellos designan al *Koan* como un cierto diálogo místico entre maestro y discípulo.

Por ejemplo: Cierta monje preguntó al Maestro *Tung Shan*, ¿Quién es el Buddha? El maestro respondió extrañamente: “Tres chin (una medida) de lino”.

Un monje Budhista preguntó al Maestro *Chao Chou*: “¿Qué sentido tiene la llegada del *Bodhisattwa* desde el oeste? La respuesta fue: “El ciprés que está en el jardín”. Enigmática respuesta ¿Verdad? Todas estas famosas historias narradas en la forma antedicha son *Koan*.

Resulta patético, claro y manifiesto que *Koan* designa una historia Zen, un problema Zen”.

*Samael Aun Weor*

**Imaginación y comprensión:** “Aquéllos que quieran ingresar a la sabiduría del fuego, tienen que acabar con el proceso del razonamiento, y cultivar las facultades ardientes de la mente.

De la razón sólo debemos extraer su fruto de oro. El fruto de oro de la razón es la comprensión. La comprensión y la imaginación son los cimientos de las facultades superiores de la mente.

Aquéllos que lean estas enseñanzas, y sin embargo, continúen tercamente encerrados dentro del proceso del razonamiento, no sirven para los estudios superiores del espíritu. Todavía no están maduros”.

*Samael Aun Weor*

**Clarividencia o imaginación:** “La clarividencia y la imaginación son la misma cosa. Clarividencia es imaginación, e imaginación es clarividencia. La clarividencia existe eternamente.

Cuando en nuestro interior surge una imagen cualquiera, hay que examinarla serenamente, para conocer su contenido.

Cuando la rosa ígnea del cuerpo astral, situada en el entrecejo, despierta a una nueva actividad, entonces las imágenes que internamente vienen a nuestra imaginación, van acompañadas de luz y colorido”.

*Samael Aun Weor*

**La imaginación y sus dos polos:** “Hay que aprender, por experiencia propia, a hacer diferenciación entre las imágenes que son recibidas y las imágenes que consciente o inconscientemente creamos y proyectamos.

Hay que diferenciar entre las imágenes propias y las imágenes que vienen a nosotros. La imaginación tiene dos polos: uno receptor y otro proyector.

Una cosa es recibir una imagen, y otra cosa es proyectar la imagen creada por nuestro entendimiento. Tenemos que aprender a hacer diferencia entre lo que es crear una imagen con el entendimiento, y lo que es captar una imagen que flota en los mundos suprasensibles.

Muchos dirán: ¿Cómo es posible, que yo pueda captar una imagen sin ser clarividente? A ellos tendremos que responderles

que la imaginación es la misma clarividencia, y que todo ser humano es más o menos clarividente”.

Rosa Ígnea. “Disciplina Esotérica de la Mente”  
Samael Aun Weor



### Práctica

Es indudable que la vida de cada uno de nosotros es un *Koan*, que la existencia en general es un *Koan* y que sólo por la vía de la *comprensión* y la *imaginación*, podemos resolver este problema *Zen*.

**Nota:** Se recomienda asignar a cada participante de esta práctica uno de los *Koan* que siguen a continuación.

Ejemplos para la meditación:

- *¿Quién recita el nombre del Buddha?*
- *Si todas las cosas se reducen a la unidad, ¿a qué se reduce dicha unidad?*
- *No es la mente, no es el Buddha, no es nada.*



### Observaciones

En el *Zen*, el sujeto y el objeto no están separados. Todos los fenómenos están interrelacionados. La conciencia búddhica está presente en todo.

En el *Zen*, es más importante una vivencia que una pregunta.

En el *Zen*, una respuesta es la propia manifestación de la conciencia búddhica en el universo de lo infinitamente pequeño o en lo infinitamente grande.

Por estas simples razones a una pregunta importante, pero que tiende a alejarnos de la realidad presente, hay una respuesta



simple y hasta demasiado insignificante pero que está llena de una tremenda realidad.

Meditando en “El ciprés que está en el jardín” comenzaremos a comprender ¿qué es la conciencia búddhica?, y por la vía de la revelación directa la importancia de que el *boddhisatwa* llegue por todas partes, sin distinguir por cuál.



### Anexo

► *Pie de página n°16:*

Yoni (Sánscrito).- La matriz, el órgano femenino. Fuente, origen; falda, regazo; lugar, asiento. Al fin de compuesto, significa: salido o nacido de. (G.T. de H.P.B.)

► *Pie de página n°17*

Ganeza (Sánscrito).- El Dios Cabeza de Elefante, Dios de la Sabiduría, hijo de Ziva. Es equivalente al egipcio Thot-Hermes y Anubis o Hermanubis. (Véanse estas palabras). Según dice la leyenda, habiendo Ganeza perdido su cabeza humana, ésta fue sustituida con la de un elefante. [Ganeza (Gana-îza) es llamado también Ganapati (Gana-pati), pues ambos nombres significan “Señor de las multitudes de divinidades inferiores”, que están al servicio de Ziva. Es asimismo designado con los nombres de Gajânana (que tiene cabeza de elefante), Gajâsya (de igual significado), Ekadanta (que tiene un solo diente o colmillo), y otros. Era hijo de Ziva y Pârvatî, o de Pârvatî solamente, pues dice la leyenda que surgió de la caspa del cuerpo de Pârvatî. En su calidad de Dios de la Sabiduría y de eliminador de obstáculos, se pide su auxilio al empezar una empresa de importancia, y se le invoca al principio de los libros. -Véase: Cinocéfalo.] (G.T. H.P.B.).

► *Pie de página n°19*

Nut (Noot).- El Abismo Celeste, según el Ritual del Libro de los Muertos. Es el espacio infinito personificado en los Vedas por Aditi, la diosa que, como Nun (véase esta palabra), es la “Madre de todos los dioses”. (G.T. de H.P.B.)



9

## La Kundalini



*“La Kundalini es la energía misteriosa que hace existir al mundo, un aspecto de Brahma. En su aspecto psicológico manifiesto en la anatomía oculta del ser humano, la Kundalini se halla enroscada tres veces y media dentro de cierto centro magnético ubicado en el hueso coxígeo”.*

*Samael Aun Weor*



## La Kundalini



### Introducción

Hemos llegado a un punto muy espinoso, quiero referirme a la cuestión ésta de la Kundalini<sup>21</sup>, la serpiente ígnea de nuestros mágicos poderes, citada en muchos textos de la sabiduría oriental.

Indubitablemente la Kundalini tiene mucha documentación y es algo que bien vale la pena investigar.

En los textos de alquimia medieval, la Kundalini es la signatura astral del esperma sagrado, *Stella Maris*, la *Virgen del Mar*, quien guía sabiamente a los trabajadores de la Gran Obra.

Entre los aztecas Ella es Tonantzin, entre los griegos la Casta Diana, y en Egipto es Isis, la Madre Divina a quien ningún mortal ha levantado el velo.

No hay duda alguna de que el cristianismo esotérico jamás dejó de adorar a la Divina Madre Kundalini; obviamente es Marah o mejor dijéramos *Ram-Io*, *María*.

Lo que no especificaron las religiones ortodoxas, por lo menos en lo que atañe al círculo exotérico o público, es el aspecto de

---

21 La palabra Kundalini viene de dos raíces: Kunda (Órgano Kundartiguador) y Lini (palabra Atlante que significa fin) fin del órgano kundartiguador. Diccionario Gnóstico.

ISIS en su forma individual humana.

Ostensiblemente, sólo en secreto se enseñó a los iniciados que esa Divina Madre existe individualmente dentro de cada ser humano.

No está de más aclarar en forma enfática que Dios-Madre, *Rea*, *Cibeles*, *Adonia* o como queramos llamarle, es una variante de nuestro propio Ser individual aquí y ahora.

Concretando diremos que cada uno de nos tiene su propia Madre Divina particular, individual.

Hay tantas madres en el cielo cuanto criaturas existentes sobre la faz de la tierra.

La Kundalini es la energía misteriosa que hace existir al mundo, un aspecto de *Brahama*.

En su aspecto psicológico manifiesto en la anatomía oculta del ser humano, la Kundalini se halla enroscada tres veces y media dentro de cierto centro magnético ubicado en el hueso coxígeo.

Allí descansa entumecida como cualquier serpiente, la Divina Princesa.

En el centro de aquel chakra o estancia existe un triángulo hembra o *Yoni* donde está establecido un *Lingam* macho.

En este *Lingam* atómico o mágico que representa el poder creador sexual de *Brahama*, se enrosca la sublime serpiente Kundalini.

La reina ígnea en su figura de serpiente, despierta con el *secretum secretorum* de cierto artificio alquimista que he enseñado claramente en mi obra titulada “El Misterio del Áureo Florecer”.

Incuestionablemente, cuando esta divina fuerza despierta, asciendo victoriosa por el canal medular espinal para desarrollar

en nosotros los poderes que divinizan.

En su aspecto trascendental, divinal, subliminal, la serpiente sagrada trascendiendo a lo meramente fisiológico, anatómico, en su estado étnico, es como ya dije nuestro propio Ser, pero derivado.

No es mi propósito enseñar en este tratado la técnica para el despertar de la serpiente sagrada.

Sólo quiero poner cierto énfasis al crudo realismo del ego y a la urgencia interior relacionada con la disolución de sus diversos elementos inhumanos.

La mente por sí misma no puede alterar radicalmente ningún defecto psicológico.

La mente puede rotular cualquier defecto, pasarlo de un nivel a otro, esconderlo de sí misma o de los demás, disculparlo, etc., mas nunca eliminarlo absolutamente.

Comprensión es una parte fundamental, pero no lo es todo, se necesita eliminar.

Defecto observado debe ser analizado y comprendido en forma más íntegra antes de proceder a su eliminación.

Necesitamos de un poder superior a la mente, de un poder capaz de desintegrar atómicamente cualquier yo-defecto que previamente hayamos descubierto y enjuiciado profundamente.

Afortunadamente tal poder subyace profundamente más allá del cuerpo, de los afectos y de la mente, aunque tenga sus exponentes concretos en el hueso del centro coxígeo, como ya lo explicamos en párrafos anteriores del presente capítulo.

Después de haber comprendido íntegramente cualquier yo-defecto, debemos sumergirnos en meditación profunda, suplican-

do, orando, pidiendo a nuestra Divina Madre particular individual desintegre el yo-defecto previamente comprendido.

Esta es la técnica precisa que se requiere para la eliminación de los elementos indeseables que en nuestro interior cargamos.

La Divina Madre Kundalini tiene poder para reducir a cenizas cualquier agregado psíquico subjetivo, inhumano.

Sin esta didáctica, sin este procedimiento, todo esfuerzo para la disolución del ego resulta infructuoso, inútil, absurdo.

*“La Gran Rebelión”.  
Samael Aun Weor*







## Complemento

### Las Siete Iglesias

“El hombre es un trío de cuerpo, alma y espíritu. Entre el espíritu y el cuerpo existe un mediador. Este es el alma. Los gnósticos sabemos que el alma está vestida con un traje maravilloso. Ese es el cuerpo astral. Ya sabemos, por nuestros estudios gnósticos, que el astral es un doble organismo dotado de maravillosos sentidos internos.

Los grandes clarividentes nos hablan de los siete chakras y el señor Leadbeater los describe con lujo de detalles. Estos chakras son realmente los sentidos del cuerpo astral. Dichos centros magnéticos se encuentran en íntima correlación con las glándulas de secreción interna.

En el laboratorio del organismo humano existen siete ingredientes sometidos a un triple control nervioso. Los nervios, como agentes de la ley del triángulo, controlan al septenario glandular. Los tres controles nerviosos diferentes que interactúan entre sí, son los siguientes: *Primero*, el sistema nervioso cerebro-espinal, agente de las funciones conscientes. *Segundo*, sistema nervioso gran simpático, agente de las funciones subconscientes, inconscientes e instintivas. *Tercero*, sistema parasimpático o vago, quien colabora frenando las funciones instintivas, bajo la dirección de la mente.

El sistema cerebro-espinal es el trono del Espíritu Divino. El sistema gran simpático es el vehículo del astral. El vago o parasimpático obedece las órdenes de la mente. Tres rayos y siete centros magnéticos son la base para cualquier cosmos, tanto en lo infinitamente grande, como en lo infinitamente pequeño. Tal como es arriba es abajo.

Las siete glándulas más importantes del organismo humano constituyen los siete laboratorios controlados por la ley del Triángulo. Cada una de estas glándulas tiene su exponente en un chakra del organismo. Cada uno de los siete chakras se halla radicado en íntima correlación con las siete iglesias de la médula espinal. Las siete iglesias de la espina dorsal controlan los siete chakras del sistema nervioso gran simpático.

Las siete iglesias entran en intensa actividad con el ascenso del Kundalini a lo largo del canal medular. El Kundalini mora en los electrones. Los sabios meditan en él; los devotos lo adoran y en los hogares donde reina el Matrimonio Perfecto, se trabaja con él prácticamente.

El Kundalini es el fuego solar encerrado en los átomos seminales, la substancia electrónica ardiente del Sol que cuando es liberada, nos transforma en dioses terriblemente divinos.

Los fuegos del corazón controlan el ascenso del Kundalini por el canal medular. El Kundalini se desarrolla, evoluciona y progresa de acuerdo con los méritos del corazón. El Kundalini es la energía primordial encerrada en la iglesia de éfeso. Esta iglesia se encuentra dos dedos sobre el ano, y dos dedos debajo de los órganos genitales. La divina serpiente de fuego dormita dentro de su iglesia enroscada tres veces y media. Cuando los átomos solares y lunares hacen contacto en el Tribeni, cerca del coxis, despierta el Kundalini, la serpiente ígnea de nuestros mágicos poderes. Conforme la serpiente sube por el canal medular pone en actividad cada una de las siete iglesias.

Los chakras de las gónadas (glándulas sexuales), están dirigidos por Urano, y la glándula pineal, situada en la parte superior del cerebro está controlada por Neptuno. Entre este par de glándulas existe una íntima correlación y el Kundalini debe conectarlas con el fuego sagrado para lograr la realización a fondo.

La iglesia de Éfeso es un loto con cuatro pétalos esplendorosos. Esta iglesia tiene la brillantez de diez millones de soles. La tierra elemental de los sabios es conquistada con el poder de esta iglesia.

El ascenso del Kundalini a la región de la próstata pone en actividad los seis pétalos de la iglesia de Esmirna. Esta iglesia nos confiere el poder de dominar las aguas elementales de la vida y la dicha de crear.

Cuando la serpiente sagrada llega a la región del ombligo podemos dominar los volcanes, porque el fuego elemental de los sabios corresponde a la iglesia de Pérgamo, situada en el plexo solar. Dicho centro controla el bazo, el hígado, el páncreas, etc., etc. Este centro de Pérgamo tiene diez pétalos.

Con el ascenso del Kundalini a la región del corazón, se pone en actividad la iglesia de Tiatira con sus doce pétalos maravillosos. Esta iglesia nos confiere poder sobre el aire elemental de los sabios. El desarrollo de ese centro cardíaco confiere inspiración, presentimiento, intuición y poderes para salir conscientemente en cuerpo astral, así como también poderes para poner el cuerpo en estado de jinas.

El capítulo segundo del Apocalipsis versa sobre las cuatro iglesias inferiores de nuestro organismo. Estos son cuatro centros conocidos como el fundamental o básico, el prostático, el umbilical y el cardíaco. Ahora estudiaremos los tres centros magnéticos superiores mencionados por el Apocalipsis en el tercer capítulo. Estas tres iglesias superiores son: la iglesia de Sardis, la de Filadelfia y, por último, la de Laodicea.

El ascenso del Kundalini a la región de la laringe creadora nos confiere el poder de oír las voces de los seres que viven en los mundos superiores. Este chakra está relacionado con el akasha puro. Akasha es el agente del sonido. El chakra laríngeo es la

iglesia de Sardis. Cuando el Kundalini abre la iglesia de Sardis, entonces florece en nuestros labios fecundos hecho verbo. El chakra laríngeo tiene dieciséis hermosos pétalos.

El desarrollo completo de este centro akashico nos permite conservar el cuerpo vivo aún durante las noches profundas del Gran Pralaya. Es imposible la encarnación del Gran Verbo sin haber despertado la serpiente sagrada. Precisamente el agente del Verbo es el akasha. Este es al Verbo lo que los alambres conductores a la electricidad. El Verbo necesita del akasha para su manifestación.

Akasha es el agente del sonido. El Kundalini es el akasha. Akasha es sexual. El Kundalini es sexual. El centro magnético donde vive el kundalini normalmente es absolutamente sexual, como lo está demostrando el hecho concreto del sitio donde está situado: dos dedos sobre el ano, y cerca de dos dedos debajo de los genitales; cuatro dedos en ancho, es el espacio donde está situado. Sólo es posible despertar el Kundalini y desarrollarlo totalmente con la magia sexual. Esto es lo que no les gusta a los infrasexuales. Ellos se sienten a sí mismos supertrascendidos y odian mortalmente la magia sexual. En cierta ocasión, después de escuchar una conferencia que nosotros dictamos sobre magia sexual, alguien protestó diciendo que así era como los gnósticos corrompíamos a las mujeres. Este individuo era un infrasexual. Protestó el hombre porque nosotros enseñamos la ciencia de la regeneración, pero en cambio no protestó contra el sexo intermedio, ni contra las prostitutas, ni contra el vicio del onanismo, ni dijo que esas gentes fuesen corrompidas. Protestó contra la doctrina de la regeneración pero no contra la doctrina de la degeneración. Así son los infrasexuales. Ellos se sienten inmensamente superiores a todas las personas de sexo normal. Ellos protestan contra la regeneración pero defienden la degeneración.

Los infrasexuales no pueden encarnar el Verbo jamás. Ellos es-

cupen dentro del santuario sagrado del sexo, y la ley los castiga arrojándolos al abismo para siempre. El sexo es el santuario del Espíritu Santo.

Cuando el Kundalini llega a la altura del entrecejo se abre la iglesia de Filadelfia. Este es el ojo de la sabiduría. En este centro magnético mora el Padre que está en secreto. El chakra del entrecejo tiene dos pétalos fundamentales y muchísimas radiaciones esplendorosas. Este centro es el trono de la mente. Ningún verdadero clarividente dice que lo es. Ningún verdadero clarividente dice: “yo vi”. El clarividente iniciado dice: “*nosotros conceptuamos*”.

Todo clarividente necesita iniciación. El clarividente sin iniciación está expuesto a caer en muy graves errores. El clarividente que vive contando sus visiones a todo el mundo está expuesto a perder su facultad. El clarividente hablador puede también perder el equilibrio de la mente. El clarividente debe ser callado, humilde, modesto. El clarividente debe ser como un niño.

Cuando el Kundalini llega a la altura de la glándula pineal se abre la iglesia de Laodicea. Esta flor de loto tiene mil pétalos resplandecientes. La glándula pineal está influenciada por Neptuno. Cuando se abre esta iglesia recibimos la polividencia, la intuición, etc. La pineal se halla relacionada íntimamente con los chakras de las gónadas o glándulas sexuales. A mayor grado de potencia sexual, mayor grado de desarrollo de la glándula pineal. A menor grado de potencia sexual, menor grado de desarrollo de la glándula pineal. Urano en los órganos sexuales y Neptuno en la glándula pineal se unen para llevarnos a la realización total.

En las escuelas de regeneración (tan mortalmente odiadas por los infrasexuales) se nos enseña a trabajar prácticamente con la ciencia de Urano y Neptuno.

El sendero Tau incluye tres senderos, siendo éste el cuarto. Mu-

cho se ha dicho sobre los cuatro caminos. Nosotros los gnósticos recorreremos el cuarto camino a plena conciencia. Durante el acto sexual transmutamos los instintos brutales del cuerpo físico a voluntad, las emociones pasionales del astral en amor, los impulsos mentales en comprensión; y nosotros como espíritus realizamos la Gran Obra. Así recorreremos los cuatro caminos en la práctica. No necesitamos hacernos fakires para el primer sendero, ni monjes para el segundo, ni eruditos para el tercero. La senda del Matrimonio Perfecto nos permite recorrer los cuatro senderos durante el mismo acto sexual.

Desde el versículo primero hasta el séptimo, habla el Apocalipsis del centro coxígeo. En este centro está la iglesia de Éfeso. En este centro creador se halla enroscada la serpiente ígnea tres veces y media. Quien la despierta y la hace subir por su médula espinal recibe la espada flamígera y entra entonces al Edén.

En la serpiente se halla la redención del hombre, pero debemos estar en guardia contra la astucia de la serpiente. Se debe contemplar la fruta prohibida y aspirar su aroma, pero recordad lo que dijo el Señor Jehová: *“Si comieres de ese fruto moriréis”*. Debemos gozar la dicha del amor y adorar a la mujer. Un buen cuadro nos arroba, una bella pieza de música nos lleva hasta el éxtasis, pero una bella mujer adorable nos da ganas de poseerla en el acto. Ella es la viva representación de Dios Madre. El acto sexual con la adorada tiene sus delicias indiscutibles. El gozo sexual es un derecho legítimo del hombre. Gozad la dicha del amor pero no derramáis el semen. No cometáis sacrilegio. No seáis fornicario. La castidad nos convierte en dioses. La fornicación nos convierte en demonios.

Krumm Heller dijo: *“Los setianos adoraban la Gran Luz, y decían que el Sol en sus emanaciones, forma nido en nosotros y constituye la serpiente”*. Los nazarenos dijeron: *“Todos vosotros seréis dioses, si salís de Egipto y pasáis el mar Rojo”*. Krumm Heller

nos cuenta en su “Iglesia Gnóstica” que esta secta gnóstica tenía como objeto sagrado un Cáliz en el cual tomaban el semen de Benjamín. Este, según Huiracocha, era una mezcla de vino y agua. Dice el Gran Maestro Krumm Heller que jamás faltaba sobre los altares de los nazarenos el símbolo sagrado de la serpiente sexual. Realmente, la fuerza, el poder que acompañó a Moisés fue la serpiente sobre la vara que luego se convirtió en la vara misma. La serpiente fue ciertamente la que habló a las demás serpientes y la que tentó a Eva.

El Sabio Huiracocha en otro párrafo de su inmortal obra titulada “*La Iglesia Gnóstica*” dice: “*Moisés en el desierto mostró a su pueblo la serpiente sobre la vara y les dijo que el que aprovechara esa serpiente no sería dañado durante su trayecto*”. Todo el poder maravilloso de Moisés residía en la serpiente sagrada del Kundalini. Moisés practicó muchísima magia sexual para levantar la serpiente sobre la vara. Moisés tuvo mujer.

En la noche aterradora de los siglos pasados, los sublimes y austeros hierofantes de los grandes misterios fueron los celosos vigilantes del Gran Arcano. Los grandes sacerdotes habían jurado silencio, y la llave del Arca de la ciencia se ocultaba a los ojos del pueblo. La magia sexual sólo la conocían y practicaban los grandes sacerdotes. La sabiduría de la serpiente es la base de los grandes misterios. Esta se cultivó en las escuelas de misterios de Egipto, Grecia, Roma, India, Persia, Troya, México Azteca, Perú Incaico, etc., etc.

Krumm Heller nos cuenta que “*en el canto de Homero a Demeter*”, encontrado en una biblioteca, se ve que todo giraba alrededor de un hecho fisiológico-cósmico de gran trascendencia. En ese arcaico canto de aquel Hombre-Dios, que cantó a la vieja Troya y a la cólera de Aquiles, se ve claramente la magia sexual, sirviendo de piedra angular al gran templo de Eleusis. El baile al desnudo, la música deliciosa del templo, el beso que embria-

ga, el hechizo misterioso del acto secreto, hacían de Eleusis un paraíso de dioses y diosas adorables. Entonces nadie pensaba en “*porquerías*” sino en cosas santas y sublimes.

A nadie se le hubiera ocurrido profanar el templo. Las parejas sabían retirarse a tiempo para evitar el derrame del Vino Sagrado.

En Egipto aparece Osiris, el principio masculino, frente a Isis, el eterno y adorable femenino. En este país asoleado de Kem, el Señor de toda perfección trabajó también con el Gran Arcano A.Z.F. Precisamente cuando se hallaba en su período de preparación Iniciática antes del comienzo de su misión. Así está escrito en las memorias de la naturaleza.

En Fenicia, Hércules y Dagón se aman intensamente; en Ática, Plutón y Persephone; pero como dice el doctor Krumm Heller, ya entre ellos se habla claramente del phalo y el útero; “*ese es el Lingam-Yoni de los misterios griegos*”.

Los grandes sacerdotes de Egipto, viejos herederos de la sabiduría arcaica que cultivaron los atlantes, representaron al gran Dios Ibis de Thot con el miembro viril en estado de erección, y cuenta Krumm Heller que sobre ese phalo erecto de Ibis de Thot, se escribió una frase que decía: “*Dador de la razón*”. Junto a la inscripción resplandecía gloriosamente una flor de loto. Los viejos sabios del Egipto sagrado grabaron en sus muros milenarios el símbolo divino de la culebra sexual.

El secreto de la magia sexual era incommunicable. Ese es el Gran Arcano. Aquellos infelices que divulgaban el secreto indecible, eran condenados a pena de muerte. Se les llevaba a un patio empedrado, y ante un muro milenario cubierto de pieles de cocodrilo y jeroglíficos indescifrables, se les cortaba la cabeza, se les arrancaba el corazón y sus cenizas malditas eran arrojadas



a los cuatro vientos. Nos vienen ahora a la memoria, Cazotte<sup>22</sup> el gran poeta francés que murió en la guillotina durante la revolución francesa. Este hombre profetizó en célebre banquete su propia muerte, y la suerte fatal que les aguardaba a cierto grupo de nobles iniciados que proyectaban la divulgación del Gran Arcano. A unos les profetizó la guillotina, a otros el puñal, el veneno, la cárcel, el destierro. Sus profecías se cumplieron con absoluta exactitud. En la edad media todo aquel que divulgaba el Gran Arcano era muerto misteriosamente, ya por las camisas de Nesus<sup>23</sup>, ya por los jaboncitos envenenados que llegaban como regalo de cumpleaños a la puerta del condenado, o por los ramilletes perfumados o el puñal.



*Máscara de Tutankamón*

---

22 Jacques Cazotte (1719-1792)

23 La Camisa de Nessus es la camisa untada con la sangre envenenada del centauro Nessus, que dieron a Hércules y que provocó su muerte (mito). Uno de los muchos nombres que reciben "los vestidos de veneno", ampliamente utilizados en varias culturas como regalo envenenado.

El Gran Arcano es la clave de todos los poderes y la llave de todos los imperios. Los poderes de la naturaleza se desencadenan contra los atrevidos que intentan dominarla. Los grandes hierofantes<sup>24</sup> esconden su secreto, y los reyes divinos no le entregan a ningún mortal la clave secreta de su poder. Desdichado, infeliz aquel mortal que después de recibir el secreto de la magia sexual no sabe aprovecharlo: “A ese más le valiera no haber nacido o colgarse una piedra de molino al cuello y arrojarse al fondo del mar”. A la naturaleza no le interesa la realización cósmica del hombre y eso es hasta contrario a sus propios intereses. Esa es la causa por la cual ella se opone con todas sus fuerzas ante el atrevido que quiere dominarla.

*Matrimonio Perfecto  
Samael Aun Weor*



### Práctica

Meditar y vocalizar en cada una de las siete iglesias del Apocalipsis de San Juan, tal y como la describe aquí el V.M. Samael Aun Weor: “*Los siete chacras (iglesias) resuenan con el poderoso mantram egipcio FE... UIN... DAGJ. Esta última palabra gutural*”.

- Laodicea (Sahasrara): III...
- Filadelfia (Ajna): III...
- Sardis (Vishuddha): EEE...
- Tiatira (Anahata): OOO...
- Pérgamo (Manipura): UUU...
- Esmirna (Svadisthana): MMM...
- Éfeso (Muladhara): SSS...

---

24 Un hierofante o gerofante. -Del griego *Hierophantes*, que significa ...(*Ver anexo*)



► *Pie de página n.º 24:*

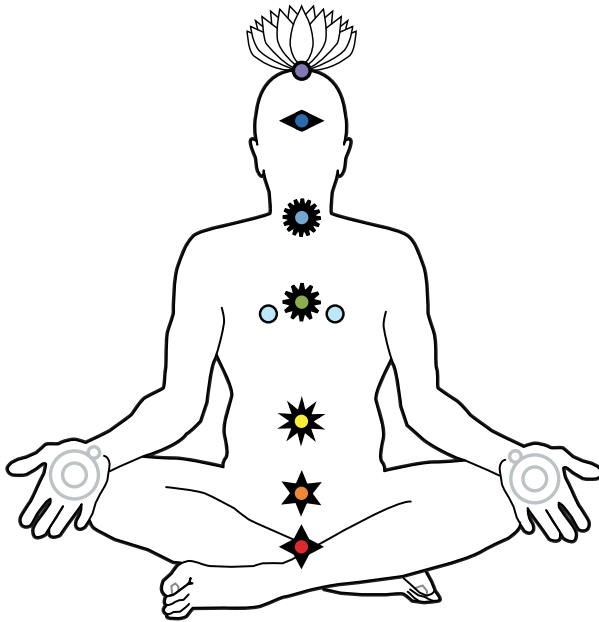
Un hierofante o gerofante .-Del griego hierophantes, que significa literalmente: “*el que explica cosas sagradas*”. El revelador de la ciencia sagrada y jefe de los iniciados. Título perteneciente a los más elevados adeptos en los templos de la antigüedad, que eran los maestros y expositores de los misterios y los iniciadores en los grandes misterios finales. El hierofante representaba al demiurgo, y explicaba a los candidatos a la iniciación los varios fenómenos de la creación que se exponían para su enseñanza. “Era el único expositor de las doctrinas y arcanos esotéricos. Está prohibido hasta pronunciar su nombre delante de una persona no iniciada. Residía en Oriente y llevaba como símbolo de su autoridad un globo de oro colgado del cuello. Se le denominaba también Mistagogo”. En hebreo y caldeo, el término era Peter, el abridor, descubridor o revelador, y por esto el Papa, como sucesor del hierofante de los antiguos misterios, ocupa la silla pagana de San Pedro. [Cada nación ha tenido sus misterios y hierofantes. Hasta los judíos tenían su Peter-Tanaïm o Rabino, como Hillel, Akiba y otros famosos cabalistas, que sólo podían comunicar el tremendo conocimiento contenido en el Merkavah. En antiguos tiempos había en la India un solo hierofante, pero en la actualidad hay varios diseminados por el país, adheridos a las principales pagodas, y a quienes se conoce con el nombre de Brahma-âtmas. En el Tíbet, el hierofante principal es el Dalay, o Taley-Lama de Lhasa. Entre las naciones cristianas, únicamente las católicas han conservado su costumbre “pagana” en la persona de su Papa, si bien han desfigurado lastimosamente su majestad y la dignidad de tan sagrado ministerio (Isis sin velo, I, XXXIII, edic. inglesa).]





9a

## La oculta psicología de los chakras



*“Los chakras son centros sutiles de la transformación de la energía vital; son, por lo tanto, el escenario sobre el que se representa la interacción entre la conciencia de lo sutil y la conciencia de lo sensual”.*



## La oculta psicología de los chakras



### Introducción

Este tema, titulado *La oculta psicología de los chakras*, tiene el objetivo de enseñarnos, una vez más, que la sabiduría es una sola muy a pesar de los factores distancia (espacio), época (tiempo) y la limitada o condicionada educación de nuestros sentidos de percepción externos e internos.

Los chakras son centros sutiles de la transformación de la energía vital; son, por lo tanto, el escenario sobre el que se representa la interacción entre la conciencia de lo sutil y la conciencia de lo sensual.

El estudio de estos centros energéticos de la transformación, no solamente constituye una verdadera guía en la realización de lo espiritual, sino que además, los chakras son una valiosísima fuente de información y conocimiento de la psicología.

Estamos informados de que la psicología es una ciencia nueva, moderna, que fue reconocida como tal en Alemania hace un siglo. La verdad de esta cuestión es que, a excepción de esta época contemporánea, no siempre existió bajo su propio nombre debido a que, por tales o cuales motivos, siempre fue sospechosa de tendencias subversivas de carácter político o religioso; y por

ello se vio en la necesidad de disfrazarse con múltiples ropajes.

Siete son los centros psíquicos, que han sido denominados de manera diferente en todos los pueblos de la antigüedad según la necesidad espiritual del momento. Siete chakras, lotos, ruedas, centros, rosas, iglesias, sentidos, etc. Lo importante es que tienen su correspondencia con las glándulas internas y esto interesa a la psicología revolucionaria que enseña el gnosticismo universal.



*Vórtices de los chakras*



## Capítulo I

### Psicología oculta

Para comprender la relación existente entre los chakras y la psicología, explicaré qué es en sí misma la muy antigua ciencia del estudio del alma.

La psicología es el estudio de los principios, leyes y hechos íntimamente relacionados con la revolución de la conciencia o transformación radical del individuo.

Etimológicamente es la *ciencia del alma*. Del griego: *psyché* (alma), *logos* (saber, ciencia). Pero, ¿qué podemos entender por alma. ¿Y qué tipo de ciencia puede hoy estudiar el alma?

Preguntas que no tendrán respuestas para las mentes estrechas de los científicos materialistas. Es mucho más fácil decir que es una nueva ciencia.

No es exagerado afirmar que, desde los antiguos tiempos de la humanidad, la psicología constituye un importante eslabón entre la ciencia, la filosofía, el arte y la religión.

Es en la interrelación entre estas cuatro formas del saber de donde deviene eso que hoy llamamos psicología. Por ejemplo, obsérvese que el llamado método científico de observación, experimentación y clasificación de la ciencia, es esencialmente psicológico.

Sin la auto-reflexión de la psiquis, no podríamos responder al cómo, dónde y por qué de la esencia de todo (*el Ser*), aunque sólo veamos aquí un problema de la filosofía.

Buscar, encontrar y amar lo bello y sublime, parece sólo un asunto del arte, pero sin lugar a dudas no podemos tampoco ignorar

aquí a la psicología.

Y sin la menor duda, se puede decir que un *reliigar* místico es la culminación de cualquier obra del hombre, pero que sin el auxilio de la psicología sería más que imposible.

Antes de que la ciencia, la filosofía, el arte y la religión se divorciaran, la psicología era esa esencia-madre que les contenía. Tuvo el hombre que olvidarse de sí mismo, de su esencia íntima, para que muriera la unidad del conocimiento y naciese una pluralidad del saber, que es totalmente contraria a la naturaleza de unidad de la psiquis. Y es así como se formó la nueva concepción de la psicología de este mundo moderno.

Por estas razones, hoy decimos que jamás la psicología había caído tan bajo como actualmente. Prueba de ello tenemos la tremenda separatividad entre científicos, religiosos, filósofos y artistas, debido a la falsa relación del ser humano para consigo mismo, que es un factor determinante en esta cuestión.

En cuanto al verdadero origen de la psicología, sólo diremos que es tan antiguo como la misma psiquis; la verdad es que escapa al factor tiempo. ¿Cómo poder medir aquello que nunca ha tenido un principio, ni tendrá un final?...

En un pasado muy remoto, la psicología, disfrazada muy sabiamente con el ropaje de la filosofía, representó siempre su misión de buscar las causas profundas de la existencia.

Hoy sabemos que a orillas del Ganges, en la India sagrada de los Vedas<sup>25</sup>, existieron formas de yoga fundamentadas en pura psicología experimental. Las siete yogas conocidas han definido sus métodos con principios filosóficos, psicológicos.

La metafísica y la religión árabe, en las sagradas enseñanzas de

---

25 Vedas (literalmente 'conocimiento', en sánscrito)... (Ver Anexo)

los sufíes<sup>26</sup>, es realmente de orden totalmente psicológico.

Para poder pasar desapercibida la psicología, en una Europa de finales del siglo pasado, con tantas guerras y prejuicios, se disfrazó nuevamente con el ropaje de la filosofía.

Los alquimistas medievales escondieron el Gran Arcano de una insurrección biológica y una revolución psicológica, entre los innumerables símbolos y alegorías esotéricas, para salvarlo de la profanación, y para evitar ser quemados vivos en la hoguera de la Inquisición.

Entre los egipcios encontramos la “Leyenda de Osiris”, Dios venerable, grande y bienhechor, Príncipe de la Eternidad y sin duda un símbolo de nuestra conciencia; cuya contraparte era representada bajo la figura de Seth y sus confederados. Éste era el Dios de la enfermedad, la tormenta y la confusión. La leyenda de Osiris reviste una gran importancia, porque no sólo fue el alma de la religión egipcia durante miles de años, sino que constituyó fuente de inspiración para variedad de dramas que aparecieron por todo el mundo. En la trasposición psicológica de esta leyenda se debe entender que Osiris es el verdadero Ser en el hombre. En cuanto a Seth, el traidor que usurpa el trono de Egipto, nuestra tierra psíquica, representa a la naturaleza egoica. Retornar al Osiris interior a su trono es posible si realizamos un trabajo psicológico interior.

Si realizamos un estudio comparado de religiones, podremos llegar a una conclusión muy importante: en el fondo de todas ellas hay más psicología de lo que cualquiera pueda imaginar. La instrucción de los monjes en materia de auto-disciplina es auténtica psicología de altos vuelos.

En las antiguas escuelas de misterios iniciáticos del Tíbet, China,

---

26 Sufismo (Es la raíz de sophia, sabiduría)... (Ver Anexo)

India, Persia, Caldea, Egipto, Grecia, Roma, México, Perú, etc., la psicología siempre estuvo unida a la filosofía, al arte objetivo, a la ciencia trascendental y a la religión universal.

Profundas investigaciones en el campo del gnosticismo han permitido hallar diversas corrientes de los primitivos cristianos-gnósticos, que se ocuparon de estudiar lo que denominamos con el título de *philokalia*<sup>27</sup>. Ésta es sin lugar a dudas psicología experimental.

Cuando se cerraron los llamados colegios iniciáticos, la psicología sobrevivió entre el simbolismo de los extraños jeroglíficos o las bellas esculturas, entre las formas graciosas de las danzarinas sagradas, en la poesía, el teatro, etc.

Cuando hayamos comprendido cuan importante es el estudio del hombre psicológico en relación a la ciencia, el arte, la filosofía y la religión, sabremos que la psicología es el estudio de los principios, leyes y hechos íntimamente relacionados con la revolución de la conciencia o transformación radical del individuo.

La mayor necesidad de cada individuo, de cada persona es comprender la vida en su forma integral, unitotal, porque sólo así estamos en condiciones de poder resolver satisfactoriamente todos nuestros íntimos problemas psicológicos.

Para iniciarnos en este camino debemos saber primero: ¿Qué somos? ¿Quién soy?

---

27 Philokalia (Filocalia): "Término griego que significa amor a lo bello... (Ver Anexo)

## Capítulo II

### ¿Qué somos?

Orgánicamente, somos una máquina humana preciosa con cinco centros inferiores y dos centros superiores psico-fisiológicos. La denominación y el orden de estos centros, según su velocidad de acción, es el siguiente:

- Intelecto: Su centro de gravedad es el cerebro.
- Movimiento: Su centro de gravedad está en la parte superior de la espina dorsal.
- Instinto: Su centro de gravedad hay que buscarlo en la parte inferior de la espina dorsal.
- Emoción: Su centro de gravedad radica en el plexo solar.
- Sexo: Su centro de gravedad o raíces se encuentra en los órganos sexuales.
- Emocional superior y mental superior.

Cada uno de estos centros, penetra todo el organismo, y tiene, sin embargo su punto básico capital. Cada uno de los centros tienen funciones específicas, absolutamente definidas.

Psíquicamente, somos un organismo energético, de siete tipos de energías escalonadas en el siguiente orden matemático, según su densidad y sutileza:

- Primera: Energía mecánica
- Segunda: Energía vital.
- Tercera: Energía psíquica.
- Cuarta: Energía mental.
- Quinta: Energía de la voluntad.
- Sexta: Energía de la conciencia.
- Séptima: Energía del Espíritu Puro.

Se denomina organismo a la máquina humana, porque está constituida por órganos, células, moléculas, átomos, y por consiguiente somos un organismo energético de tipos y subtipos de energías que se entrelazan sin confundirse, cumpliendo cada una de ellas su finalidad. Todo eso somos orgánicamente.

Con respecto a la máquina humana leemos del Maestro Samael lo siguiente:

*“Cuando tratamos de imaginar en forma clara y precisa el resplandeciente y alargado cuerpo del sistema solar, con todas sus hermosas cubiertas e hilos entrelazados formados por el trazo maravilloso de los mundos, viene entonces a nuestra mente en estado receptivo la imagen vívida del organismo humano con los sistemas esquelético, linfático, arterial, nervioso, etc., que, fuera de toda duda, están constituidos y reunidos de modo semejante.*

*El sistema solar de Ors, este sistema en el cual vivimos y nos movemos y tenemos nuestra existencia, visto desde lejos, parece un hombre caminando a través del inalterable infinito.*

*El micro-cosmos hombre es, a su vez, un sistema solar en miniatura, una máquina maravillosa con varias redes distribuidoras de energía en distintos grados de tensión.*

*La estructura de la máquina humana consta de siete u ocho sistemas, sostenidos por un armazón esquelético formidable, y reunidos en un todo sólido gracias al tejido conectivo.*

*La ciencia médica ha podido verificar que todos estos sistemas del organismo humano están debidamente unidos y armonizados por el Sol del organismo, el corazón vivificante, del cual depende la existencia del micro-cosmos hombre.*

*Cada sistema orgánico abarca el cuerpo entero y sobre cada uno reina soberana una de las glándulas de secreción interna. Realmente, estas maravillosas glándulas son verdaderos micro-*

*laboratorios colocados en lugares específicos, en calidad de reguladores y transformadores”.*

Una máquina es un conjunto de funciones mecánicas que reaccionan bajo un estímulo externo. La máquina humana, desafortunadamente, como cualquier otra máquina, se mueve bajo los impulsos sutiles del cosmos y esto incluye a las impresiones de la vida, las cuales afectan nuestro modo de ser o psicología particular.

Somos, por lo tanto, una maquinita que capta y transforma energías cósmicas que luego adaptamos inconscientemente a las capas interiores de la tierra. Lo importante, en todo caso, es ser conscientes de este fenómeno natural. Éste es precisamente el objetivo del trabajo que propone el gnosticismo universal.

El conjunto de la humanidad es un órgano de la naturaleza, un órgano transformador de energías cósmicas, básico y necesario para el funcionamiento de cualquier unidad planetaria del espacio infinito.

Existir para los fines de la naturaleza mecánica es absurdo. Utilizar de modo inteligente las radiaciones cósmicas de la vida, para multiplicar la capacidad de ser, objetivamente, más consciente, es el único sentido que tiene la existencia.

### Capítulo III

## ¿Quién soy?

Inicialmente somos, en nuestro mundo interior tres elementos fundamentales, a saber: la esencia o conciencia, el ego-animal tal como se estudia en las escuelas gnósticas de regeneración, y la personalidad.

Existen muchos otros elementos o Partes del Ser afines a la conciencia, que iremos estudiando progresivamente a lo largo de este trabajo.

**La Esencia.** La esencia o conciencia es la base misma de nuestra organización psicológica, es el único elemento trascendental o divino que nos une a la Gran Realidad Cósmica.

Hacer crecer a la esencia es lo que se denomina *trabajo interior psicológico*. Esto es posible si se le brindan esas oportunidades que continuamente ofrece la misma naturaleza; pero lo normal es que no se realice tal trabajo.

Debemos saber que en la esencia están depositados los datos indispensables para la regeneración, la auto-realización íntima y la vivencia objetiva de todos los aspectos científicos, artísticos, filosóficos y religiosos de las grandes culturas.

Ser consciente es experimentar directamente con la esencia, es darse cuenta objetivamente.

Ser consciente es siempre en relación con la misma esencia. Es revalorización íntima de lo que sabe la propia esencia, ya que nada es o puede ser fuera de sí misma.

El ser consciente para la esencia, es ascender, en ella misma, a



niveles de integración con la vasta creación. Para la esencia esto es perfeccionarse, cristalizarse como alma.

Por lo tanto es definitivo que no todas las esencias participan de la universidad consciente, es decir ser consciente del cómo, dónde y por qué.

**El Ego Animal.** ¿Qué es ese yo que en nuestro espacio psicológico cargamos? Cuando uno se auto-observa psicológicamente, descubre que el yo es un manojito de deseos, recuerdos, pensamientos, opiniones, conceptos, prejuicios, pasiones, temores, etc.

Realmente, el yo de cada cual es múltiple, deviene siempre como muchos. Con esto queremos decir que tenemos muchos *yoes* y no sólo uno, como se ha supuesto siempre.

Negar la *doctrina de los muchos yoes* es hacerse el tonto, pues de hecho sería el colmo de los colmos negar las contradicciones íntimas que cada uno de nosotros posee.

Los *yoes* o defectos psicológicos son llamados, además, *agregados* porque no forman parte de la conciencia o esencia; por el contrario los *yoes* condicionan a la propia esencia. Despertar la conciencia significa, por lo tanto, desintegrar a los distintos *yoes* para lograr la total libertad en la creación.

Los *yoes* son impresiones que no fueron transformadas conscientemente. Lo verdaderamente real de la vida son sus impresiones. Saber transformar las impresiones de la vida es saber transformarse a sí mismo. Ya lo hemos dicho, podemos seguir el crecimiento de la esencia, y podemos también decrecer y sumergirnos en el más profundo sueño de la ignorancia.

**La Personalidad.** El ser humano nace con la esencia, pero no nace con la personalidad, ésta hay que crearla.

En la esencia tenemos todo lo que nos es propio; en la perso-

nalidad todo lo que es prestado. En la personalidad tenemos los *valores* originados por el ejemplo de nuestros padres, lo que aprendemos en la escuela, en la calle, etc.

La personalidad es tan sólo un vehículo de acción que fue necesario crear o fabricar. La personalidad, por lo tanto, puede estar al servicio de los *yoes*, o al servicio de los valores cósmicos de la esencia.

**¿Quién soy?** Todo depende de nuestro modo de pensar, de nuestro modo de sentir y de nuestro modo de actuar.

Lo primero será observar: en función de qué pensamos, en función de qué sentimos y en función de qué actuamos...

Puedo existir en función al ego animal o puedo ser en relación a la esencia o conciencia. Mejor es *ser* que *existir*. Lo impersonal es ser y lo personal es existir egoicamente.

Una mente y un corazón que piensa y siente de modo personalista es, por lo tanto, egoísta, separatista, etc. Pensar y sentir que la existencia de las cosas y los seres en general constituyen un organismo o sistema interdependiente e inteligentemente coordinado, es vivir de un modo de ser impersonal.

Reiteramos nuevamente que la mayor necesidad de cada individuo, de cada persona, es comprender la vida en su forma integral, unitotal. Porque sólo así estamos en condiciones de poder resolver satisfactoriamente todos nuestros íntimos problemas psicológicos.

## **Capítulo IV**

### El pensar psicológico

Cuando alguien acepta que tiene una propia y particular psicología, y cuando entiende que no es una persona, sino muchas, inicia entonces la auto-observación, comienza a pensar de un modo diferente: comienza a pensar psicológicamente.

Para aprender a pensar psicológicamente es necesario comprender en forma íntegra el complejo problema de la mente.

El cerebro tan sólo es el instrumento de la mente, no es la mente. La mente es energética, sutil, puede independizarse de la materia durante el sueño normal o en ciertos estados hipnóticos, para ver y oír lo que está sucediendo en otros lugares.

La mente tiene muchas profundidades, regiones, terrenos subconscientes, recovecos; pero lo mejor es la esencia, la conciencia, y está en el centro.

La mente puede ser el vehículo de expresión de la conciencia o puede ser guarida del ego-animal. Para servir a la conciencia deberá tornarse totalmente pasiva, receptiva, íntegra y a esto se le llama pensar psicológicamente.

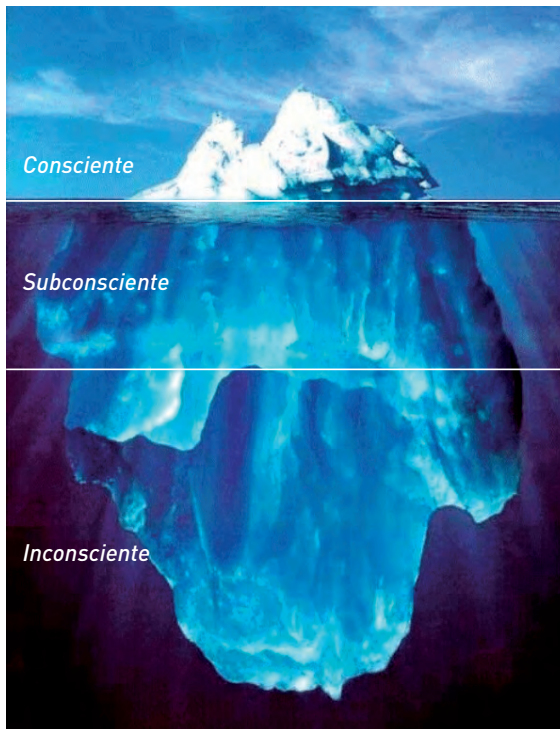
La mente como guarida del ego-animal es acumuladora y, por lo tanto, dependiente del factor tiempo, esclava del pasado e inquieta por el futuro; ausente en el presente. De allí nacerá el mal gusto de comparar. Por ejemplo: quien contempla una bella puesta de Sol y la compara con otra, no sabe realmente comprender la belleza que tiene ante sus ojos.

Se dice que la mente es el matador de lo real, de lo verdadero y se debe comprender esto en el sentido aquél de una mente posi-

tiva, activa, reaccionaria.

La mente dividida por las comparaciones, la mente esclava del dualismo, dificulta la acción de la conciencia. Cuando el dualismo se acaba, cuando la mente se torna íntegra, serena, quieta, profunda, cuando ya no compara, entonces despierta la esencia, la conciencia, y ése debe ser el objetivo del pensar psicológico.

Una mente serena se tornará mucho más dinámica pues dará paso a los siete tipos básicos de energías que circulan por toda la máquina humana.



## Capítulo V

### Centros energéticos

Son siete los centros energéticos de la transformación de la energía vital, los cuales han sido denominados de modo diferente por aquellos pueblos que estudiaron al cosmos-hombre como la imagen de su propio creador.

Siete chakras, lotos, ruedas, rosas, iglesias, sentidos, planetas, plexos, glándulas, etc., etc., que se corresponden con los tipos de energías vitales que circulan por toda la naturaleza.

Los centros energéticos o chakras, tiene su correspondencia con los cinco cilindros de la máquina humana (intelecto, movimiento, instinto, emoción y sexo).

El estudio de cada centro energético, nos llevará a un mayor entendimiento de nuestra psicología particular, ya que cualquier energía tiene su propio carácter y su correspondencia con la misma naturaleza, de la cual somos sus hijos.

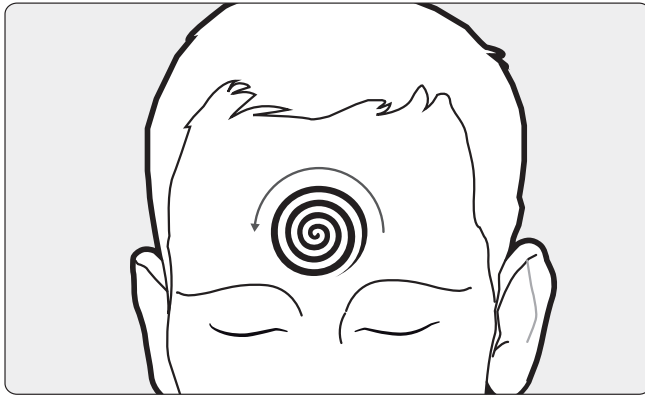
Los chakras son centros psíquicos que no pueden describirse plenamente desde un punto de vista materialista. Los chakras son centros de actividad de una fuerza sutil llamada *prana*.

*Prana* es la suma total de la energía manifestada en el universo. *Prana* es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida. *Prana* es la suma total de las fuerzas latentes ocultas en el hombre y que se hallan en todas partes rodeándole.

El *prana* y los centros energéticos están íntimamente relacionados. El *prana* entra en el organismo a través de los chakras, y luego pasa al interior de las glándulas de secreción interna mediante sus distintas modificaciones. Intensifica su trabajo

en esos minúsculos laboratorios endocrinos transformándose en hormonas, en genes y cromosomas que más tarde vienen a transformarse en espermatozoos. El *prana* entra al organismo, pero no vuelve a salir de él.

A través de lo que comemos, respiramos y pensamos, penetra el *prana* al organismo; la calidad de transformación dependerá del propio trabajo interior. La función de cada centro energético o chakra permitirá a la esencia o conciencia crecer o decrecer. Ahora comprenderemos el verdadero sentido de aquella frase del evangelio: “No sólo de pan vive el hombre”.



*Sentido de giro de los chakras*

## Capítulo VI

### La psicología a través de los chakras

Para saber es necesario estudiar, para comprender debemos inquirir, investigar, reflexionar y así poder penetrar objetivamente en el fondo de aquello que tanto anhelamos llegar a conocer.

Los instrumentos psíquicos de la investigación científica, filosófica, artística y mística, son en un primer nivel los sentidos ordinarios, en otros niveles superiores son la mente, la emoción superior y la conciencia superlativa.

Obviamente que la información de los cinco sentidos de percepción externa, que ya son en sí mismos defectuosos, son insuficientes para un estudio psicológico de nosotros mismos. Para conocer nuestra muy particular psicología, requiérese de una modificación total de la manera que comúnmente se utilizan los sentidos y la mente.

Decimos los sentidos y la mente, pero también podríamos decir la mente y los sentidos ya que ambos se condicionan subjetivamente en relación con el llamado mundo de las formas, espacios y tiempos.

En materia de conocimiento de sí mismo, necesitamos ser matemáticos en la investigación, exactos en la experimentación, sí es que realmente anhelamos llegar a la verdad de esta cuestión. Exteriorización o extraversión, es mente exterior o sensual, porque es esclava de los sentidos. Con este modo de manejar la mente nos alejamos de la esencia o conciencia. Interiorización o introversión, es mente interior y ésta es el vehículo de expresión de la conciencia.

La mente sensual o externa hace a la conciencia esclava de los

sentidos y sus impresiones subjetivas. Las impresiones pasan por los sentidos como sensaciones y chocan con la mente exteriorizada, para convertirse en memoria, recuerdo o percepción externa. Se define a una percepción, como la memoria de varias sensaciones. Pero estas sensaciones y percepciones, no llegan a tocar a la conciencia.

Hemos dicho en el capítulo III de este trabajo que en la esencia o conciencia está la base misma de nuestra organización psicológica. Que ésta es el único elemento trascendental y divinal que nos une a la Gran Realidad, el Ser Absoluto. Ahora podemos añadir, además, que si no interiorizamos a la mente en relación con la conciencia, cada vez más, nos sumergiremos en un profundo sueño hipnótico y nos autoengañaremos pensando, con la mente sensual, que estamos despertando a nuevos y sorprendentes conocimientos de la vida terrenal.

Hacer conciencia de sí mismo, es comprender la vida terrenal y ésta se fundamenta en el mundo de las sensaciones y satisfacciones. Hay variadas formas de las sensaciones, según el sentido que las experimente, pero siempre serán satisfacciones agradables y desagradables. Desde este punto de vista, de la mente exterior, la vida se define como intensos placeres y terribles dolores.

Según sea el placer, así será el dolor. Y es de esta manera como transcurre la vida del hombre o la mujer común, sin ninguna trascendencia para la conciencia, que es la que necesita conocer, comprender y crecer, hasta llegar a vibrar con la verdad absoluta de esta inmensa creación.

Si comprendemos la necesidad de darle mejores y mayores oportunidades a la conciencia, debemos dar un paso hacia adentro, hacia arriba, y así poder unir a los sentidos con la mente y ésta con la conciencia. Este eslabón perdido existe en la misma mente, no es ajena a ésta, se llama emoción superior.



Aprender a sentir con la mente y aprender a pensar con el corazón, definiría claramente y en pocas palabras, el funcionamiento de la mente interior. Pero algunos datos más nos permitirán tener una mayor comprensión, en esta cuestión tan importante.

La conciencia es la verdadera organizadora de la mente, ya que primero fue la conciencia y después vino la mente. Lo primero en todas las cosas, es la energía altamente vibratoria de la conciencia superlativa del Ser y la mente, fue una consecuencia de esta actividad. El mundo sin forma ni movimiento es el Espíritu Puro, y el mundo de las formas y de los movimientos, en el espacio-tiempo de la naturaleza, es la mente universal.

*“Es necesario saber que antes que este universo energético se manifestara como movimiento y forma, ya existía como un proyecto en la región denominada **Espacio Abstracto Absoluto** o la **Región Cero Radical**, y de ésta se dice que no tiene ni principio ni final. Siempre ha existido. Entonces, este universo donde vivimos, su energía no tenía movimiento, ni su materia forma”.*

Esto lo ignora la mente sensual y de allí que podamos comprender sus reacciones mecánicas frente a las impresiones que continuamente recibe. Enseñarla a trascender su estado exclusivamente externo, es lo que hemos denominado en el capítulo IV, *El Pensar Psicológico*.

Para aprender a *pensar psicológicamente* es necesario comprender en forma íntegra el complejo problema de la mente.

Una mente serena se tornaría mucho más dinámica, pues daría paso a los siete tipos básicos de energía, que circulan por la máquina humana y por nuestra anatomía oculta.

Identificada la mente con la conciencia, sería posible hacer un estudio entre los *siete centros* de la máquina humana y los *siete tipos básicos de energía* que continuamente recibimos a través

de *los siete chakras fundamentales* de nuestra anatomía oculta.

Tal como la vida se nos presenta, no será fácil conocernos a sí mismos, si no apelamos al poderoso sentido de la auto-observación, que es la capacidad que tiene la conciencia de dividirse entre observador y observado. Lo observado son nuestras reacciones psicológicas y quien observa es la conciencia.

Verse, a sí mismo, con los sentidos ordinarios, es relativamente fácil. Mirarse, a sí mismo, de modo psicológico, de cuerpo entero y en todos los niveles de la mente, es más difícil, requiere de un proceso didáctico, ordenado y gradual en el que la mente, la emoción superior y la conciencia trabajarán al unísono.

Definitivamente, la diferencia entre la mente sensual y la mente interior se encuentra en la llamada emoción superior, que como hemos dicho es el eslabón entre lo exterior de la vida y lo interior de la existencia.

Lo que sabemos de la vida exterior se lo debemos a los sentidos y a la mente. Lo que podemos llegar a saber de la existencia interior, dependerá de los sentidos internos de la conciencia (los chakras) y de la mente interior, de esto no hay la menor duda considerando que hay sentidos de percepción externa y sentidos de percepción interior.

*Lo externo de la mente, es lo que se aparta de la conciencia; lo interno de la mente, es lo que se aproxima gradualmente a la esencia o conciencia de todas las cosas.*

Así como el mundo externo nos exige un grado de atención o concentración, los mundos internos nos reclaman un grado de concentración determinado y éste puede acrecentarse de un modo progresivo según nuestra capacidad.

En las palabras del V.M. Samael Aun Weor, podemos leer a este respecto:

*“Así como la vida representa un proceso de gradual y siempre más completa exteriorización, o extraversion, igualmente la muerte del ego (animal) es un proceso de interiorización graduativa en que la conciencia individual, la esencia pura, se despoja lentamente de sus inútiles vestiduras, al igual que Ishtar en su simbólico descenso, hasta quedar enteramente desnuda y despierta en sí misma ante la Gran Realidad de la vida libre en su movimiento”.*

La mente interior es el resultado de un acoplamiento vibratorio entre la mente y su fase emocional. A muchos sorprenderá la idea o concepto de la emoción en la mente y sin embargo la idea del embotamiento en la mente les parece más normal. Es bueno saber que existen emociones inferiores y emociones superiores, que una emoción es un tipo de energía unida a la acción y a la voluntad.

Hemos explicado en el principio de este trabajo que por el organismo del bípedo tricerebrado circulan diferentes tipos de energías, fundamentalmente siete, que éstas tienen su centro de gravedad en algún centro específico de la máquina humana y que hay además una íntima relación con los siete centros energéticos de la transformación de la energía o chakras y que, por lo tanto, somos un organismo energético con tipos y subtipos de energías que se interrelacionan armoniosamente sin confundirse en sus funciones. Ahora comprenderemos mejor la relación entre la mente y la emoción, que esto es posible mediante la acción de la conciencia, la cual está contenida primariamente en todas las energías y la diferencia de ella con las otras energías es su alto grado vibratorio.

Concentración en lo interior de nuestra vida psíquica y con la ayuda de la imaginación, es la primera fase para comenzar a abrir la mente Interior.

Meditación reflexiva sobre aquello interior en lo que estamos

concentrados, es el segundo de los pasos. El objeto de la concentración debe ser desmembrado o despojado en todas sus posibles partes. Comprendido el origen de su naturaleza, nos identificaremos más en la esencia de ésta, y así podremos arribar rápidamente a la tercera de las fases, la suprema adoración.

En contemplación serena de la mente, hacia lo interior de algo que siempre parecía exterior, penetramos en ese estado llamado suprema adoración, la última fase de la interiorización. Se ha comprendido que en todo hay un principio y un final, que más allá, la conciencia de aquello permanece bellamente inmutable y que ésta se enriquece contemplándose en las imágenes de las formas, de este inmenso espejo llamado creación.

La comprensión de sí mismo y por ende de las cosas, nos despierta la alegría de una emoción superior, a su vez, y por frecuencia conectamos con la conciencia, la cual nos revelará la verdad absoluta de aquello que ha sido capturado, aprehendido.

*“Concentración profunda, meditación perfecta, y suprema adoración, son los tres pasos básicos para la apertura de la mente interior y con ella podremos estudiar este tema que hemos llamado La Oculta Psicología de los Chakras y la Interiorización Gnóstica”.*

Antes de pasar al estudio ordenado de cada uno de los siete chakras, nos detendremos un momento en algunas explicaciones previas, que nos permitirán estar mejor informados, sobre lo que es en sí mismo, uno de estos centros energéticos de la transformación de esa substancia básica de todas las cosas y denominada por los orientales del Asia, *prana*.

## Los Chakras

Ya hemos dicho en el capítulo V de este libro, que son siete los centros energéticos de la transformación de la energía vital llamada *prana*. Aunque se tiene la información gnóstica de la existencia de otros centros energéticos, no menos importantes, y cuyas funciones son también la de proporcionar vitalidad orgánica y la posibilidad para la conciencia de manifestarse en las distintas dimensiones del cosmos.

Los chakras son a modo de vórtices, los centros por donde entra el *prana* al organismo. Pero, ¿qué es el *prana*? *Prana* es un término orientalista que designa la sexta fuerza fundamental de la creación, partiendo de la base que afirma, que Dios es el séptimo poder del universo. Entonces, el *prana* es lo que se llama el Sopro de Dios y que provoca en los organismos, las manifestaciones vitales...

*Prana* es la energía cósmica. *Prana* es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida. *Prana* es la vida que palpita en cada átomo y en cada Sol.

El *prana* está relacionado con la mente; mediante ella se vincula a la voluntad, al alma individual, y mediante ésta se vincula al Supremo Ser.

*Prana* es la suma total de las fuerzas latentes ocultas en el hombre y en la mujer y que se hallan en todas partes rodeándoles.

El sitio del *prana* es el corazón. Existe, específicamente, un solo *prana*, pero éste realiza múltiples funciones

El sabio escritor Waldemar dice textualmente en una de sus obras: "*Prana, la sexta fuerza fundamental, no sólo surte efecto*

*en los hombres, sino que es el principio vital de todo ser existente en el universo”.*

En el esoterismo gnóstico, el *prana* es *crístico*. Si pensamos en la sexta fuerza del universo, el Soplo de Dios, comprenderemos tal afirmación. El Cristo Cósmico, es el Logos Solar. La energía solar viene del Cristo Cósmico. El *prana crístico* hace crecer la espiga del trigo, y, en el grano, queda encerrada esa substancia Crística, dispuesta para ser devorada.

Estando informados del valor substancial del *prana* como alimento vital y espiritual, continuemos la explicación de los chakras.

En materia de literatura esotérica y ocultista existe abundante información sobre los chakras, vórtices, lotos, iglesias, flores, o centros energéticos de la espina dorsal, y quizás lo más importante es encontrar su modo práctico de aplicación y al alcance de los aspirantes al estudio de sí mismo.

El Swami Sivananda<sup>28</sup> nos dice, por ejemplo: *“Los chakras se hallan en el cuerpo astral, aun después de la muerte. Todos ellos tienen sus correspondientes centros en la médula espinal y en los plexos nerviosos del cuerpo físico. Cada chakra ejerce control y función sobre un particular centro en el cuerpo físico”.*

La yoga, en general, afirma que el *raja-yoga*, llamado también yoga real o el rey de los yogas, por reunirse en ella una síntesis de todas las yogas, es donde podemos encontrar un estudio completo, teórico-práctico, del desarrollo positivo de los chakras, discos o ruedas magnéticas, y a través de esa vía, recorrer un sendero de ocho estaciones: (Yama. Niyama. Âsana. Prânâyâma. Pratyâhâra. Dhâranâ. Dhyâna. Samâdhi<sup>29</sup>.) y así realizar un tra-

---

28 Sri Swami Sivananda (llamado anteriormente Kuppuswami)... (Ver Anexo)

29 Yama: “control, ética” actitud respecto a lo que nos rodea; ... (Ver Anexo)

bajo completo de interiorización.

En cuanto al libro más estudiado sobre los chakras, en occidente, escrito por el maestro C.W. Leadbeater, leemos: *“Los chakras o centros de fuerza son puntos de conexión o enlace por los cuales fluye la energía de uno a otro vehículo o cuerpo del hombre. Quienquiera que posea un ligero grado de clarividencia los puede ver fácilmente en el doble etéreo, en cuya superficie aparecen en forma de depresiones semejantes a platillos o vórtices, y cuando ya del todo desenvueltos semejan círculos de unos cinco centímetros de diámetro que brillan mortecinamente en el hombre vulgar, pero que al excitarse vívidamente, aumentan de tamaño y se le ve como refulgentes y coruscantes torbellinos a manera de diminutos soles”*.

Chang-Chen-Chí, el autor del libro *“La práctica del Zen”*, nos dice en algunos párrafos referente a la concentración en los chakras, lo siguiente: *“Concentrar la atención en un objeto que está frente a nosotros es menos efectivo, que concentrar la mente en determinado punto dentro del cuerpo. Fijar la atención en cualquier punto interior del cuerpo producirá resultados extraordinarios y a veces espectaculares. Una determinada experiencia psíquica se producirá al concentrarse en un centro específico del cuerpo. Por ejemplo, la concentración en un punto entre las cejas producirá la experiencia de la luz, y la concentración en el ombligo la experiencia de la beatitud. Cuando la concentración se hace sobre el centro del corazón, las fuerzas positivas y negativas del cuerpo se unirán muy pronto y, con el tiempo, producirán el vacío iluminador, o la experiencia del vacío beatífico. Los que siguen al tantrismo sostienen que cada uno de los siete centros principales (chakras) del cuerpo tienen funciones especiales y aplicaciones preferenciales”*.

El autor del libro *“Los chakras, centros energéticos de la transformación”*, Haris Johari, nos dice: *“Los chakras son centros psí-*

*quicos del cuerpo que están en actividad en todo momento, tanto si tenemos conciencia de ellos como si no. La energía recorre los chakras produciendo diferentes estados psíquicos. La ciencia biológica moderna explica esto como los cambios químicos producidos por las glándulas endócrinas...”*

Todos estos autores han escrito verdaderos tratados y pocos nos enseñan una técnica práctica, sencilla, para adentrarnos en los sentidos de percepción interior y a partir de allí auto-conocerlos, auto-educarnos.

Considerando el estudio de los chakras en tres niveles o grados, a la manera de las escuelas herméticas, el aprendiz, el compañero y el maestro, podemos entonces plantear en el nivel del aprendiz, el estudio psicológico de estos centros, y es allí donde espera ésta pequeña obra, cumplir su objetivo. Es precisamente la purificación, el primer peldaño del conocimiento trascendental.

A continuación de la purificación le sigue la iluminación. No es posible ésta, sin purificación o transformación psicológica. La iluminación es el resultado de trabajos simultáneos con la purificación interior, para ello es necesario tener una comprensión de los auténticos valores del Ser-Interior, porque es a partir de la conciencia del Ser-Interior, como se inicia este trabajo sobre sí mismo.

La segunda parte de este libro se ocupará, precisamente, de un análisis doctrinario gnóstico que nos introduzca en la filosofía de la interiorización, para así poder precisar cuál es el orden didáctico, que hemos de seguir en la realización o cristalización de los valores del Ser en el alma. En cuanto a la iluminación diremos, que hay grados y grados de conciencia. Y es a través de la iniciación esotérica, como la conciencia puede pasar al nivel hermético del compañero. El iluminado ha encendido sus siete lámparas internas, es decir, se han iluminado sus siete iglesias.



En la obra esotérica, titulada “*Las Llaves del Reino Interno*”, escrita por el Dr. Jorge Adoum (mago jefa), se puede leer esto: “*El objeto de la iniciación es el desarrollo de los siete centros magnéticos llamados siete iglesias o siete ángeles. El iniciado, por medio de la aspiración, respiración y concentración puede producir el hueco en su columna vertebral para que la energía creadora vaya desellando los siete sellos de la Revelación de San Juan, hasta que su cuerpo llegue a convertirse en la Ciudad Santa que descendió del cielo.*”

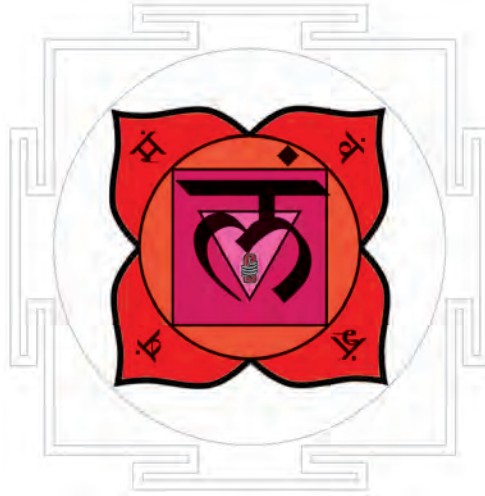
*El cuerpo del hombre es el verdadero libro del cual habla San Juan, aunque no tenga hojas de papel, ni líneas escritas con tinta. Dentro de este libro humano están escritas las cosas pasadas, presentes y futuras. El libro de Siete Sellos es el cuerpo humano y es el iniciado quien debe abrirlos en la columna espinal”.*

El procedimiento alquimista para transmutar el plomo de la personalidad en el oro del espíritu pertenece a otro tratado. Por ahora nos limitaremos a decir que el cordero de los cristianos, es la Kundalini de los indostanes, y ésta la encontramos latente en la energía creadora.

Al llegar a este nivel de este capítulo, podremos marcar una clara diferencia entre los aprendices y compañeros de este sendero. En el primer grado hallamos las enseñanzas del kinder, en el segundo grado a las escuelas gnósticas de regeneración, con un definido conocimiento del esoterismo crístico-budhista. De estas escuelas han nacido los grandes maestros de la humanidad, los perfectos del ser y el saber. Y es así como se completan los tres grados del hermetismo: Purificación, iluminación y perfección. Aprendices, compañeros y maestros.

Caro lector, esta es la enseñanza del primer peldaño. Ten presente una concentración profunda, una meditación perfecta, y una suprema adoración, a todo aquello en que late, el amor y la sabiduría de Dios.

## MÛLADHÂRA



- *Significado del nombre:* “Fundación”.
- *Localización:* Plexo coxígeo o pélvico; región entre el ano y los genitales; la base de la columna; las tres primeras vértebras.
- *Elemento:* Tierra.
- *Aspectos:* Alimento y abrigo.
- *Sentido predominante:* Olfato.
- *Órgano sensorio:* Nariz.
- *Vocal fundamental:* “S” ssss...
- *Mantram:* DIS, DAS, DOS.
- *Pétalos:* Cuatro.
- *Relación con la máquina humana:* Centro instintivo.
- *Forma del elemento:* Cuadrado.
- *Defecto psicológico predominante:* La codicia.
- *Reflexión:* “Ser es mejor que existir”.

Lo real de la vida son sus impresiones, sensaciones y percepciones; sin éstas la vida sería muerte. Vivir no es todo, hay algo más. Tomar la vida como un fin es un absurdo, pues ésta es demasiado finita. En verdad la vida es un medio para poder comprender la totalidad de la existencia que continúa latiendo más allá de donde termina la vida.

La esencia en su origen es cósmica, divinal y por consiguiente feliz, pero sin conciencia de su propia naturaleza inocente y feliz. Hacer "*conciencia de sí*" es su mayor anhelo, y para ello la tierra será su primera prueba.

El "*centro energético mûladhâra*" o chakra fundamental representa a la madre-tierra que recibirá la esencia primigenia, la cual deberá vestirse con los diversos trajes que le proporcionará en los reinos mineral, vegetal, animal y humano; todo bajo la influencia cósmica de ese gran vientre zodiacal.

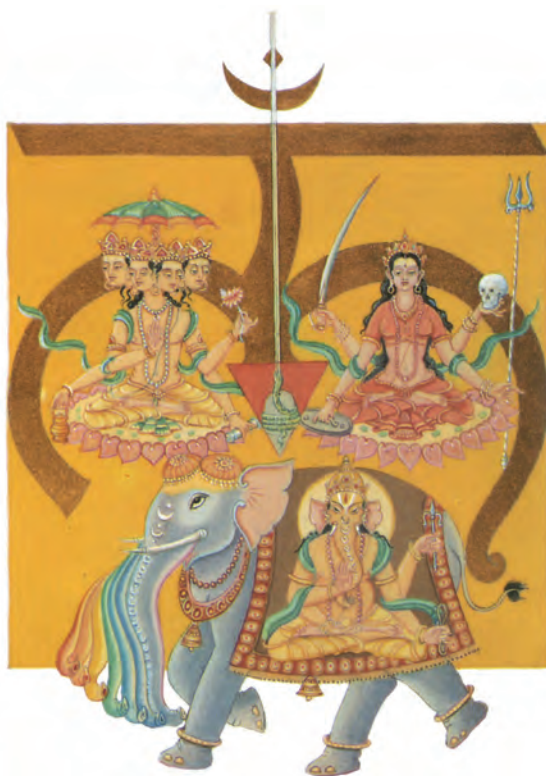
Aprenderá la esencia a contemplarse íntimamente en la naturaleza terrenal condicionada por todo tipo de formas transitorias. Formará una memoria de nuevas y extrañas sensaciones que le permitirá saber más de sí misma y de su interrelación cósmica, pero podría quedar atada a su mismo saber. Éste es un precio que se tiene que pagar inevitablemente pues no existe otra vía. La experiencia terrenal despierta a ocultos niveles de perfección y es lo que significa "*conciencia de sí*" o "*conocimiento de sí mismo*".

El elemento tierra es el principio y el final de un camino, es un lugar para esperar serenamente o un permanente campo de batalla. Por eso este centro energético abarca los planos de la génesis, la ilusión, la cólera, la codicia, el engaño, la avaricia, la sensualidad, la impaciencia, etc., y desde allí se pueden conquistar el plano superior de la luz, el despertar, la serenidad y dulzura, la cooperación, la sinceridad, la espiritualidad, etc.

El chakra mûladhâra representa la manifestación de la concien-

cia individual en la forma humana, es decir, el nacimiento físico. Si una persona con las mandíbulas apretadas y los puños cerrados se niega a vivir de acuerdo con las leyes naturales que rigen su cuerpo, creará un karma, o un enredo en el mundo. Sus órganos de los sentidos y el trabajo sólo servirán para traer confusión y dolor a cambio de la gratificación temporal. Cuando una persona comienza a actuar en armonía con las leyes naturales, no gastará ya la energía ni polucionará su conciencia sensorial permitiéndose excesivas cosas. Esa persona actuará sabiamente y con moderación.

Con el despertar de los chakras, mediante la disciplina interior, viene un aumento de las características psíquicas.



Detalle ilustración chakra mûladhâra - Harish Johari



## Meditación sobre el chakra

*“Las características del mundo cambian cuando cambia el aparato psíquico. El desarrollo de los chakras hace que el mundo cambie para el iniciado. Con el desarrollo de los chakras eliminamos de nuestra mente los elementos subjetivos de las percepciones. Subjetivo es lo que no tiene realidad. Objetivo es lo espiritual, lo real.”*

Samael Aun Weor

Meditar sobre el chakra mûladhâra comprende varios aspectos: quietud mental para obtener concentración; imaginación para visualizar la interrelación entre la madre-tierra y el chakra; reflexión íntima para estudiar y comprender la psicología del elemento tierra.

De acuerdo con la teoría básica de mente y prana, si un hombre puede controlar su respiración, también puede controlar su mente.

En cuanto a la imaginación, diremos que tiene dos polos: uno receptor y otro proyector. Una cosa es recibir una imagen, y otra cosa es proyectar la imagen creada por nuestro entendimiento. Sólo con la mente quieta se puede diferenciar estos dos polos.

La carne y los huesos representan nuestra tierra filosofal, que se corresponde en la naturaleza con las arenas del mar, piedras, rocas, montañas, cordilleras, continentes, etc.

Puesto que el chakra básico trata con la cuestión del fundamento del universo terrestre y comprensión de la dimensión física, debemos entonces en lo psicológico hacer un estudio sobre nuestro modo de pensar, sentir y actuar con respecto a nuestras sensaciones de la vida terrenal.

La codicia, el miedo, el engaño, la sensualidad, la impaciencia, la pereza, la gula, etc., constituyen una parte de la naturaleza psicológica de este chakra. Con respecto a la prueba esotérica del elemento tierra nos dice el Maestro Samael: *“Nosotros tenemos que aprender a sacar partido de las peores adversidades. Las peores adversidades nos brindan las mejores oportunidades. Debemos aprender a sonreír ante las adversidades, ésa es la ley. Aquéllos que sucumben de dolor ante las adversidades de la existencia, no pueden pasar victoriosos la prueba de tierra. El candidato, en los mundos superiores, se ve entre dos enormes montañas que se cierran amenazadoras. Si el candidato grita horrorizado, regresa al cuerpo físico fracasado. Si es sereno, sale victorioso y es recibido en el salón de los niños con gran fiesta e inmensa alegría”.*

Sólo comprendiendo los cinco tipos básicos de sensaciones se puede transformar el deseo particular de este centro. Los cinco tipos de sensaciones son: visuales, auditivas, olfativas, gustativas y del tacto. Mientras se reflexiona se vocalizará la letra fundamental de este centro: S sssss...

## SVADHISTHÂNA



- *Significado del nombre:* “Lugar donde mora el Ser”.
- *Localización:* Plexo prostático u ovárico; genitales.
- *Elemento:* Agua.
- *Aspectos:* Procreación, familia, comunicación, fantasía. El elemento tierra del chakra mûladhâra se disuelve con el elemento agua del chakra svadhishthâna. La inspiración de crear comienza en este chakra.
- *Sentido predominante:* Gusto.
- *Órgano sensorio:* Lengua.
- *Vocal fundamental:* “M” mmmmm...
- *Mantram:* BHUVAR.
- *Pétalos:* Seis.
- *Relación con la máquina humana:* Centro sexual.
- *Forma del elemento:* Círculo.
- *Defecto psicológico predominante:* La Lujuria.
- *Reflexión:* “La palabra es sexual”.

*“Las gónadas de la mujer son los ovarios, los pechos y el útero, y las del hombre los testículos, el pene y la glándula prostática.*

*Éstas son las glándulas generativas o reproductoras, o endocrinas sexuales, en las cuales se encuentra la salvación o la condenación del hombre”.*

*Samael Aun Weor*

El chakra svadhisthâna es el centro de la procreación, que está directamente relacionado con la Luna. Obviamente, la Luna juega un gran papel en la economía orgánica de nuestro mundo Tierra. Sabemos el papel que juega en relación con las altas y bajas mareas.

El elemento agua es la esencia de la vida. Tres cuartas partes de la Tierra están cubiertas de agua. Tres cuartas partes del peso corporal de una persona son agua. La Luna afecta a la gente en la forma de “mareas emocionales”. La mujer tiene un ciclo mensual que está sincronizado con el ciclo lunar.

Nosotros tenemos el mar en nuestras glándulas sexuales. En nuestras aguas seminales se encierra el misterio de la vida. El semen es el agua pura de vida, es el agua de todo lo que existe, es el agua del génesis. La materia prima de la Gran Obra es el semen cristónico.

Las aguas del génesis están gobernadas por los rayos de la Luna y por los dioses elementales de las aguas.

El que bebe de esa agua de vida eterna nunca jamás tendrá sed, y los ríos de agua pura manarán de su vientre.

El elemento agua tiene el carácter de la comunicación y de la creatividad; así mismo el elemento tierra es el basamento o fundamento de todo aquello que es dinámico.



Este segundo chakra nos da la capacidad de manejar la energía creadora, tanto en lo físico como en lo psíquico, y a partir de allí, el poder relacionarnos con el cuerpo planetario (cuerpo físico), con el planeta tierra (mundo exterior) y consigo mismo (la conciencia).

Lamentablemente este centro energético está condicionado por la mente y el ego-animal a través de la lascivia de la lujuria, los celos posesivos, el veneno de la envidia, los sentimientos de culpabilidad, y en general todo tipo de perversión instintiva que nos impide tener una comunicación con los tres mundos de relaciones.



*Detalle ilustración chakra svadhistana - Harish Johari*



## **Meditación sobre el chakra.**

*“Incontestablemente necesitamos establecer correctamente relaciones no sólo con nuestro cuerpo planetario (cuerpo físico), y con el mundo exterior, sino también con cada una de las Partes de nuestro propio Ser.”*

*Samael Aun Weor*

Meditar sobre el chakra svadhisthâna es restablecer la comunicación con el fluido de la vida y, por consiguiente, negarnos a la separatividad en la mente y en el sentimiento que tanta influencia pueden tener sobre los centros energéticos de la transformación.

La falta de creatividad es una consecuencia de la mala comunicación con los tres mundos de relaciones, y respecto a esto podemos reflexionar del Maestro Samael lo siguiente:

*“El mundo de las relaciones tiene tres aspectos muy diferentes que en forma precisa necesitamos aclarar.*

*Primero: Estamos relacionados con el cuerpo planetario, es decir con el cuerpo físico.*

*Segundo: Vivimos en el planeta Tierra y, por consecuencia lógica, estamos relacionados con el mundo exterior y con las cuestiones que atañen a nosotros: familiares, negocios, dinero, cuestiones de oficio, profesión, política, etc., etc., etc.*

*Tercero: La relación del hombre consigo mismo. Para la mayoría de las gentes este tipo de relación no tiene la menor importancia.”*

*Tratado de Psicología Revolucionaria*

Así como el chakra mûladhâra se relaciona con el sentido del olfato, el chakra svadhisthâna está en correspondencia con el

sentido del gusto, y el órgano sensorio de éste es la lengua. Existe, por lo tanto, una íntima comunicación entre las glándulas sexuales y la laringe creadora; con la garganta y la lengua se fecunda y gesta la palabra que es el medio fundamental de la comunicación.

Se dice que cuando el niño llega a la edad de 14 años, su voz se transforma en la voz de un hombre. Dicha transformación se debe a que entran en actividad las glándulas sexuales.

Meditar en este chakra es hacer conciencia, darse cuenta y comprender la importancia del mundo de la comunicación. Para ello debemos descubrir nuestras limitaciones, procurando trascender deseos inferiores, que deben transformarse en anhelos de expansión de la conciencia.

Lo que es el cuerpo físico para la conciencia, es la conciencia para el Ser interior. Las relaciones auténticas comienzan consigo mismo, es decir con el Ser.

Sin el tercer tipo de relaciones (la relación del hombre consigo mismo), no puede haber integración con las diversas partes de la vida. El Ser es una constante del conocimiento auténtico que jamás se deberá excluir.

Durante la práctica con este chakra, se imaginará el cuerpo físico intercomunicado por una infinita red de conductos energéticos ("*nadis*") que a manera de ríos, lagos, mares y océanos, comunican y distribuyen la esencia vital del chakra svadhishthâna. Continuará la práctica imaginando que la energía vital entra a relacionarse con el mundo exterior (de adentro hacia el exterior y de afuera hacia nuestro Ser interior) en un flujo y reflujo continuo, a la manera de fuerza centrífuga y centrípeta.

No tener comunicación, imitar por miedo y desear sin amor es obstaculizar la función del chakra svadhishthâna; es como inte-

rumpir nuestro propio ciclo hidrológico; es contaminarnos y desequilibrar nuestro *sistema ecológico*. Hacer conciencia de estas cosas es, por consiguiente, una descontaminación muy particular la cual por extensión tendrá un efecto en aquello que formamos parte.

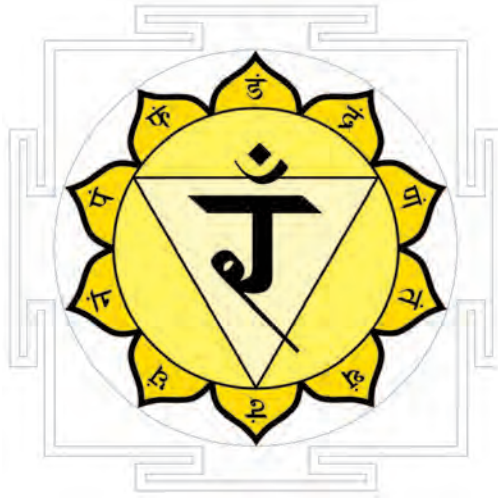
La letra M es el sonido fundamental de este centro energético. Vocalizar la “M” (mmmmm...) es hacer vibrar la energía estancada para hacerla circular nuevamente. Para diferenciar o separar a la sutil energía de la densamente acumulada por el deseo egoísta, deberemos reflexionar, discernir y comprender, entre ser parte integrante de lo absoluto o existir apartado relativamente de este gran sistema cósmico.

Para terminar el estudio psicológico del segundo chakra diremos que existe una íntima relación entre el chakra svadhistâna y la prueba iniciática con el elemento agua:

*“La gran prueba del agua, es realmente terrible. El candidato es lanzado al océano y cree ahogarse. Aquéllos que no saben adaptarse a todas las variadas condiciones sociales de la vida; aquéllos que no saben vivir entre los pobres; aquéllos que después de naufragar en el océano de la vida rechazan la lucha y prefieren morir; éstos, los débiles, fracasan inevitablemente en la prueba del agua. Los victoriosos son recibidos en el salón de los niños (iniciados) con fiestas cósmicas.”*

Samael Aun Weor

## MANIPÛRA



- *Significado del nombre:* “La ciudad de las gemas”.
- *Localización:* Plexo solar; ombligo.
- *Elemento:* Fuego.
- *Aspectos:* Personalidad, forma, visión, color.
- *Sentido predominante:* Vista.
- *Órgano sensorio:* Ojos.
- *Vocal fundamental:* “U” uuuuu...
- *Mantram:* RAM
- *Pétalos:* Diez.
- *Relación con la máquina humana:* Centro emocional inferior.
- *Forma del elemento:* Triángulo.
- *Defecto psicológico predominante:* La ira o cólera.
- *Reflexión:* “Hay que saber ser pacientes, hay que saber ser serenos”.

El plexo solar es el tercer chakra, la sede del fuego dentro del cuerpo. El triángulo invertido es la figura que le representa, un fuego descendente capaz de transformarlo o devorarlo todo, y que en lo físico es vital a la digestión y asimilación de los alimentos para proporcionar al cuerpo celular la energía necesaria para la supervivencia.

El tercer centro es, en lo psicológico, el cerebro de las emociones. Nos dice el Maestro Samael en relación a esto lo siguiente:

*“Nosotros tenemos una verdadera estación inalámbrica establecida dentro del organismo humano. El centro receptor es el centro umbilical, o cerebro de emociones que luego pasan al cerebro, donde esos pensamientos se nos hacen conscientes.”*

Para mayor comprensión de lo expuesto anteriormente, obsérvese muy atentamente las distintas reacciones del plexo umbilical frente a las distintas impresiones que allí llegan a través de los sentidos; muy especialmente las sensaciones visuales. Sin el temor a equivocarnos, podemos afirmar que en gran manera allí tiene el asiento más importante la personalidad humana, dado que ésta es esencialmente externa, superficial.

Tener la oportunidad de transformar de una manera plenamente consciente las impresiones que llegan al plexo solar, es poder trascender la vida de lo externo a lo interno, hasta cristalizar de modo superior en el alma.

Pero, estudiemos de un modo más profundo este centro energético de la transformación. El mayor de todos los plexos es el umbilical, allí se tiene, por lo tanto, la mayor concentración de sangre (ésta es fuego y vida) es allí donde tenemos nuestra fuente de calor y de nuestra voluntad de acción. Ya sabemos que el Sol nos hace sentir bien. Él es la causa del movimiento, vibración, sonido, color, olor y sabor. De igual manera el plexo solar constituye para el organismo un Sol vitalizador de nuestra

existencia; de allí la importancia de su estudio. La digestión y el carácter se corresponden muy bien en este centro. Transformar las impresiones es transformar conscientemente los alimentos y su efecto se verá en la salud física y psíquica.

El fuego del chakra manipulâra moldea en los primeros años de la vida el tipo de carácter de nuestra personalidad, pudiendo ser ésta, vehículo de lo espiritual o de lo instintivamente animal. Podemos decir que en nuestro vientre se gesta nuestro mismísimo destino.

El tercer chakra, tiene el mismo simbolismo y significado de la "*Matriz de la naturaleza*". Ya sabemos que la matriz de la mujer es la tumba del alma y su resurrección a la nueva vida. Alegóricamente es el arca de Noé, en la cual se conservan los seres vivos necesarios para volver a poblar la tierra. Es también la cámara del Rey, en la pirámide de Egipto, donde el iniciado que representa al Dios-hombre, tenía que ser colocado en el sarcófago y representar el rayo vivificador, penetrando en la matriz fecunda de la naturaleza, al salir en la mañana del tercer día.

Cuando la energía vital llega al plexo solar enciende este candilabro (como lo llama Juan el apocalíptico), y despierta en el iniciado la virtud de la prudencia, las facultades para descubrir los fenómenos de la naturaleza, influyendo en los intestinos, hígado y subconsciente, iluminando la mente y proporcionándole la cordura. Así como la tierra es sinónimo de concentración (fundamento) y el agua lo es de expansión y comunicación, el fuego es prudencia y luz.



Detalle ilustración chakra manipûra - Harish Johari



### **Meditación sobre el chakra**

*“El centro emocional es nuestra antena receptora de todas las impresiones provenientes del exterior. Debemos evitar las impresiones nefastas provenientes de la música arrítmica y altisonante, y conversaciones morbosas o violentas.”*

*Samael Aun Weor*

La concentración sobre el chakra manipûra, producirá la comprensión del funcionamiento fisiológico y psicológico del cuerpo humano, ya que el plexo solar y el ombligo constituyen el centro de gravedad de éste.



Meditar en este centro energético es observar, conocer y comprender la propia transformación de la energía de la ira o cólera en serenidad y dulzura; la gula en la templanza; la pereza en actividad de la conciencia.

Transformar de un modo positivo y consciente es el objetivo de meditar en este chakra. Para ello debemos observar, estudiar y comprender las distintas reacciones instintivas e inconscientes de este chakra. No siempre el centro intelectual es consciente de las distintas reacciones, lo normal es que éstas pasen desapercibidas; y precisamente en esto consiste el trabajo de transformación de uno mismo: se debe trabajar en aquellas impresiones que ya dejaron su huella y en las que permanentemente siguen llegando.

Lo más inmediato en este trabajo de concentración en el plexo solar es saber mantenernos en estado interior adecuado; es decir, tener presente la conciencia, no olvidarnos de sí mismos, que equivale a decir: *“no olvidarnos del Ser”*; tener presente que permanentemente somos penetrados, traspasados, bañados y alumbrados por el Dios íntimo.

Durante la práctica con el chakra manipûra, imaginarás un Sol que ilumina y baña con sus rayos de oro y plata a este centro energético de la transformación, restableciendo un equilibrio emocional que se extiende por todo el sistema nervioso. Mientras, vocalizarás la letra fundamental que vibra con éste. La vocal “U” es la nota especial del plexo solar, su sola forma nos debe invitar a la reflexión: UUUUUU...

Es importante resaltar, en este trabajo psicológico del tercer centro energético, la influencia que tienen los sentidos físicos sobre la mente y ésta sobre el centro emocional. Olvidarse del Ser íntimo frente a un tipo determinado de impresión, sobre todo visual, puede ser el comienzo de una serie de reacciones mecáni-

cas que terminarían transformando toda nuestra psicología particular, haciéndonos víctimas de las circunstancias. Del mismo modo que una emoción superior nos identifica con la conciencia superlativa del Ser, una emoción negativa nos separa de Éste.

En cuanto a la relación que existe entre el chakra manipûra y la prueba iniciática con el elemento fuego leemos del Maestro Samael lo siguiente:

*“Esta prueba es para probar la serenidad y dulzura del candidato. Los iracundos y coléricos fracasan en esta prueba inevitablemente. El candidato se ve perseguido, insultado, injuriado, etc. Muchos son los que reaccionan violentamente y regresan al cuerpo físico completamente fracasados. Los victoriosos son recibidos en el salón de los niños (iniciados) y agasajados con la música deliciosa: la música de las esferas. Las llamas horrorizan a los débiles.”*

Samael Aun Weor

## ANÁHATA



- *Significado del nombre:* “El no golpeado”.
- *Localización:* Plexo cardíaco; corazón.
- *Elemento:* Aire (sin forma, sin olor ni gusto).
- *Aspectos:* Conseguir el equilibrio entre los tres chakras que hay por encima del corazón y los tres que hay por debajo.
- *Sentido predominante:* Tacto.
- *Órgano sensorio:* Piel.
- *Vocal fundamental:* “O” oooooo....
- *Pétalos:* Doce.
- *Relación con la máquina humana:* Centro emocional superior.
- *Forma del elemento:* Hexagrama.
- *Defecto psicológico predominante:* El Orgullo.
- *Reflexión:* “No soy más porque me alaben, ni menos porque me vituperen”.

*“El cardias o centro cardíaco está en íntima relación con el cora-*

*zón del sistema solar. El hombre es un universo en miniatura. Si queremos estudiar el universo, debemos estudiar al hombre. En el universo descubrimos al hombre. En el hombre descubrimos al universo”.*

*Samael Aun Weor*

El chakra anâhata es el centro de la intuición, que está en correspondencia con las alas del espíritu. La intuición es la capacidad que tiene la conciencia de poder penetrarlo todo sin el proceso deprimente de la opción conceptual de la razón subjetiva.

La intuición es fe consciente, confianza y certeza de lo que “es” cognoscible y por medio de este sentido del corazón tenemos el equilibrio entre lo mental y lo sensual.

En este chakra se equilibran las fuerzas que ascienden desde las instintivas regiones del cuerpo físico con las que descienden del mundo de lo divinal para reunirse en el corazón, humanizándose lo divino y divinizándose lo humano.

Todos los centros energéticos de la transformación se equilibran en el chakra anâhata; muy especialmente con la práctica de la compasión o caridad para con nuestros semejantes, despertándonos además en el corazón la “*humildad de Ser*” frente a la inmensa creación.

En los tres chakras superiores identificamos al Padre Misericordioso; en los tres chakras inferiores al Espíritu Santo muy Poderoso y ambos están contenidos en el Hijo muy Sabio, formando los tres un hexagrama en el templo corazón.

El elemento aire que rige a este centro energético, representa la forma más sutil del mundo del espíritu puro. Sin forma definida pero que es la causa de cuanto existe. El fuego es una expresión del espíritu, el aire es la manera más objetiva de simbolizar la esencia misma del espíritu. Decimos que el Padre es el Soplo o Aliento Divino.

“*Todo existe con arreglo al fuego*”, decía el filósofo griego Heráclito. Podemos añadir que el sopro divino (aire) es el espíritu del fuego de la creación. Sin éste el fuego no podría manifestarse en los diferentes universos.

Uno es el fuego que asciende y otro es el fuego que desciende por la naturaleza de todas las cosas, y es el aire del espíritu quien los atrae, reúne y concentra. El aire del espíritu puede hacer subir el fuego del deseo hasta la altura del corazón, y puede atraer o hacer descender el fuego del amor del Padre que en nosotros vive en secreto, para reunirles e intercambiarles, y producir las operaciones mágicas que cristalicen en eso que llamamos alma, y más tarde podamos encarnar al Sol de la media noche en nuestro corazón.

En el evangelio del Cristo está sintetizada la doctrina del corazón. La cruz o el hexagrama en el corazón, tienen el significado de la transformación o sacrificio que lo espiritual en su descenso y lo animal en su ascenso deberán realizar en el corazón del hombre.

El aire es un sinónimo de “*movimiento*”, “*presencia invisible*”, “*vida*”, etc. La estrella de seis puntas o hexagrama, simboliza a este elemento o aliento vitalizador que, como prana, ayuda a las funciones de los pulmones y el corazón, proporcionando nuevo oxígeno y fuerza vital. El aire es el responsable del movimiento continuo de toda la naturaleza y el cuarto chakra tiene movimiento en todas las direcciones.

Lamentablemente, la mente interfiere en este centro energético, interrumpiendo a la sutil y poderosa fuerza del amor, en sus distintas manifestaciones: compasión y justicia, humildad y cooperación y fe consciente, etc. Impidiendo a este centro su principal función, el sentirnos unidos a todos nuestros semejantes.

El Gran Maestro Jesús nos da eternamente un mandamiento que

lo sintetiza todo: *“Amaos los unos a los otros, como yo os he amado”*. Porque sólo el que nos amemos los unos a los otros, demostrará que somos discípulos de ese Maestro interno, el cual habita en cada corazón.



Detalle ilustración chakra anâhata - Harish Johari



### **Meditación sobre el chakra**

*“Así pues, en tanto no nos hayamos dividido en dos hombres, el exterior común y corriente y el interior profundo, no seremos hombres de fe, seremos hombres de creencias, pero no de fe. Cuando uno se divide en dos viene la fe”.*

*Samael Aun Weor*

Meditar en el chakra anâhata es canalizar las energías para fines altruistas o de cooperación, es despertar a la acción de la com-

pasión para con todos los que por ignorancia, lloran, sufren y padecen.

Lo normal es que desgastemos la fuente energética del corazón en sentimientos egoístas de orgullo, autoconsideración, antipatías, odios, etc., pudiendo realizar esfuerzos conscientes y obtener un recto pensar y recto sentir. Aquéllos individuos que realizan el sacrificio de su auto-importancia, restablecen y reestructuran su carácter, reorganizando ese flujo energético necesario para despertar a otros niveles de conciencia.

La práctica de la oración y meditación es vital para el desarrollo del plexo del corazón. Orar es platicar con Dios; Meditar es escuchar su palabra. Cuando hables con Él, siéntete unido con Él y cuando medites en Él, escúchalo en todo tu ser, siéntete penetrado, traspasado, iluminado y bañado por Él.

La separatividad entre Dios y sus creaciones no existe; tengamos presente que ningún fenómeno de la creación está disociado, separado de Él. Dios es lo Supremo en todo, porque es la causa que todo lo contiene. Con esta visión debemos asomarnos al corazón como por una ventana que nos une a todos los demás corazones.

Cuando el centro del corazón se encuentra activo, será el momento preciso de reflexionar y vivenciar aquella regla de oro que dice: *“No hagas a tu prójimo lo que no deseas para ti”*.

Cuando la energía vital llega al chakra anâhata, enciende en este centro del iniciado la llamarada de la comprensión, desarrollando el anhelo hacia niveles superiores del Ser o mundos trascendentales.

La fuerza del Ser nos instruirá en la sabiduría de la síntesis, en cómo negarnos a nosotros mismos, para que de modo dialéctico y didáctico, muera la auto-afirmación o auto-importancia, donde fundamentamos esa particular psicología o modo de ser.

Examinando la prueba iniciática con el elemento aire, comprenderemos mejor el sentido de esta lección:

*“Aquéllos que se desesperen por la pérdida de algo o alguien; aquéllos que le temen a la pobreza; aquéllos que no están dispuestos a perder lo más querido, fracasan en la prueba del aire. El candidato es lanzado al fondo del precipicio. El débil grita y vuelve al cuerpo físico horrorizado. Los victoriosos son recibidos en el salón de los niños con fiestas y agasajos.”*

Samael Aun Weor

La letra “O” es el sonido fundamental que debemos vocalizar durante las prácticas de concentración en este centro energético de la transformación. Profundamente concentrados en el chakra anâhata, reflexionaremos en la simplicidad y transparencia del elemento aire, que como Dios, todo lo penetra y a todo le da vida. Sentirnos transparentes nos relajará con mayor facilidad el cuerpo y la mente.

La conciencia del cuarto chakra permite al aspirante trascender la falsa conciencia de los chakras inferiores.

El corazón y el aliento juegan papeles vitales en el chakra anâhata, pues el corazón es la sede más importante de los sentimientos del cuerpo, y cuando uno logra controlar su pauta de respiración, se regulan simultáneamente los latidos cardíacos. La persona que ha realizado la conciencia del cuarto chakra, alcanza un refinado equilibrio en su cuerpo y en su psiquis. El plano de la santidad de este chakra trae la percepción de la gracia divina en toda la existencia.



## VISHUDDHA



- *Significado del nombre:* “Puro”.
- *Localización:* Plexo de la carótida; garganta.
- *Elemento:* Akasha (éter); sonido.
- *Aspectos:* Conocimiento y capacidad creadora.
- *Sentido predominante:* Audición.
- *Órgano sensorio:* Oídos.
- *Vocal fundamental:* “E” eeeee...
- *Mantram:* HAN.
- *Pétalos:* Dieciséis.
- *Relación con la máquina humana:* Centro del movimiento.
- *Forma del elemento:* Luna creciente.
- *Defecto psicológico predominante:* La mentira.
- *Reflexión:* “Es tan malo hablar cuando se debe callar, como callar cuando se debe hablar”.

*“El hombre perfecto habla palabras de perfección. El estudiante gnóstico que desee seguir por el camino de la revolución de la dialéctica, debe habituarse a controlar el lenguaje. Debe aprender a manejar la palabra.”*

Samael Aun Weor

El quinto chakra es la sede del sonido en el cuerpo, localizándose en la garganta. La pureza es un aspecto vital del chakra vishuddha. Refinando este centro se comprenden mensajes no verbales, se aprende a escuchar donde no se habla, y se aprende a hablar lo que se siente en el corazón.

En el quinto chakra todos los elementos de los chakras inferiores —tierra, agua, fuego, y aire— se refinan hasta su esencia más pura y se disuelven en *“akasha”*.

La humanidad perdió esa capacidad de escuchar el ultra de las cosas, precisamente porque hizo mal uso de los chakras inferiores, ya que sin pureza no es posible el poder de la clariaudiencia.

Necesaria es una transmutación de los valores inferiores en los superiores, y para ello es necesario que se produzca un sacrificio en esta oculta psicología de los siete chakras, de abajo hacia arriba, de la tierra filosofal hasta el cielo de nuestra conciencia.

Decimos entonces que la tierra se disuelve en el agua y permanece en el segundo chakra como la esencia del olfato. El agua se evapora en el ardiente tercer chakra y permanece como la esencia del gusto. La esencia del fuego entra en el cuarto chakra y permanece allí como la esencia de la forma y la visión. El aire del cuarto chakra entra en *“akasha”* y se convierte en sonido puro. *Akasha* encarna la esencia de los cinco elementos: no tiene color, gusto, olor, tacto o forma, está libre de cualquier elemento grosero.

El *“akasha”* es una sustancia maravillosa que llena todo el es-

pacio infinito, y que cuando se modifica se convierte en éter. Todo sale del éter, todo vuelve al éter. Sir Oliver Lodge, el gran científico británico, dice: *“Es el éter el que da lugar, por las diversas modificaciones de su equilibrio, a todos los fenómenos del universo, desde la impalpable luz hasta las masas formidables de los mundos”*.

Si examinamos la conexión del centro laríngeo con su contraparte glandular correspondiente llegaremos a conclusiones interesantes. Es la tiroides –precisamente la glándula de expresión física de este centro energético de la transformación–, quien determina el equilibrio de cada uno de los órganos, aparatos y sistemas del vehículo físico, los cuales, para sus funciones, necesariamente requieren de las sustancias (hormonas) que fabrica esta glándula.

Ahora es más comprensible aquello de responsabilizarnos del uso del verbo, de la palabra, considerando la íntima relación entre los órganos del cuerpo y la glándula tiroides, y la interrelación de los cuatro elementos con la quinta esencia: el éter.

Las secreciones de las glándulas endocrinas se hallan íntimamente relacionadas con todo el orden y control del sistema autónomo nervioso de los llamados músculos involuntarios.

Las secreciones glandulares gobiernan, con suma sabiduría la fisiología cósmica, todo el maravilloso metabolismo del organismo físico. Las secreciones endocrinas controlan el crecimiento y desarrollo de toda la gran comunidad celular.

Con el desarrollo del chakra tiroideo controlamos el *“akasha”* y logramos vivir aun durante las noches del Gran *“Pralaya”*, aseguran los yoguis del Indostán.

Los yoguis admiten en este centro un super-oído capaz de registrar las ondas del ultra. A este super-oído lo denominan cla-

riaudiencia. Si un yogui se sumerge en meditación diaria con el propósito de escuchar a algún amigo distante, entonces en instantes de estar dormitando podrá escuchar sus palabras. Porque con la meditación interior sabiamente combinada con el sueño, es como despierta la clariaudiencia.



Detalle ilustración chakra vishuddha - Harish Johari



### **Meditación sobre el chakra**

*“La función de cada uno de los chakras, se vuelve más compleja a medida que su localización se acerca al cerebro del vehículo físico. No queremos decir con esto que los centros inferiores sean menos importantes: deseamos significar que su complejidad radica en que, para activarlos, es necesario el desarrollo de las cualidades que se encuentran dormidas o latentes; que sólo mediante la*

*experiencia basada en la disciplina constante y permanente del estudiante, se puede lograr.”*

Es importante señalar que el funcionamiento de cualquier centro no se da de modo independiente, sino íntimamente relacionado, ya que se influyen simultáneamente. Tal es el caso de este quinto chakra que, por una parte, recibe la energía del centro sacro o mûladhâra; por otro lado, ayuda o da expresión a la energía que fluye del cardíaco y, finalmente, se complementa con la energía que desciende del frontal o âjnâ.

El quinto chakra constituye el terreno donde se debate *“lo que queremos decir”* y *“lo que podemos oír”*.

Para poder tener un equilibrio entre estos aspectos de la comunicación, deberemos comenzar por aprender a interiorizarnos, a relacionarnos con nosotros mismos. ¿Quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué quiero ser?, ¿en qué creo?, ¿qué cualidades o defectos poseo?, ¿soy feliz?, ¿me acepto como soy o me esfuerzo por imitar a otros?

Si para contestar estas y otras preguntas de carácter existencial y de comunicación, actuamos con sinceridad y honestidad, concluiremos en que la imagen que tenemos de nosotros mismos es la que por impresiones nos llega del exterior. Nos damos cuenta que somos producto de un código genético, de una familia, una comunidad, una cultura, de una época, que en conjunto se han encargado de dictarnos normas de conducta físicas, emocionales, culturales, que la mayor parte de las veces nos arrastran a decir y/o hacer mucho de lo que no deseamos en realidad.

Para trascender de estados psicológicos externos a internos, debemos aceptar por principio que no hemos aprendido a escuchar lo que hay de interno en nosotros, que no sabemos hablar o conversar con ese principio inteligente que palpita en nuestro espacio psicológico: nos referimos al Ser interno.

Debido a lo anterior, nos enfrentamos actualmente a una humanidad disociada, con graves conflictos, ya que cuando piensa lo hace de una manera, lo expresa de otra y termina haciendo otra.

Uno de los mecanismos aprendidos para justificar, esa manera de ser, se llama “*mentira*”. Entonces mentimos por miedo, por odio, por venganza, por defendernos, por evadir responsabilidades, por el qué dirán, etc. Llegamos a acostumbrarnos tanto a mentir que no nos percatamos de que lo que hacemos finalmente es mentirnos a nosotros mismos.

La mentira y las emociones negativas van siempre unidas. Ambos aspectos nos separan de esa verdad que hay en el Ser interno. La mentira, debe entenderse como una ruptura con el amor, la sabiduría y la felicidad. Meditar en este centro energético es, primero, escuchar lo que siente el corazón y a partir de este paso, aprender a equilibrar el uso de la palabra.

La meditación en el espacio hueco del área de la garganta produce calma, serenidad, pureza, una voz melodiosa, el control de la lengua y de los mantrams, la capacidad de interpretar escrituras, componer poesía e interpretar el mensaje oculto de los sueños.

La vocal “E” es el sonido básico de este quinto centro energético de la transformación. Vocalizarla en esta meditación nos ayudará a concentrar la fuerza del prana en la glándula tiroides.

Cuando la energía vital llega al chakra vishuddha, enciende la pureza al hablar y la comprensión al escuchar.

## ÂJNÂ



- *Significado:* “Autoridad, mando, poder ilimitado”.
- *Localización:* Plexo cavernoso; el centro del entrecejo.
- *Elemento:* “Maha-tattwa” (en donde todos los “tattwas” están presentes: “akasha”, “vayu”, “tejas”, “apas” y “prithvi”).
- *Aspectos:* De la tesis y la antítesis obtenemos la síntesis.
- *Sentido predominante:* El tercer ojo.
- *Órganos y glándula:* Sistema nervioso, los cinco sentidos, hipófisis o pituitaria.
- *Vocal fundamental:* “I” iiii...
- *Mantram:* OM.
- *Pétalos:* Dos.
- *Relación con la máquina humana:* Centro mental superior.
- *Defecto psicológico:* El escepticismo y materialismo.
- *Reflexión:* “La comprensión es el fruto de oro de la razón”.

*“La mente es el matador de lo real, de lo verdadero. La mente destruye el amor. Es necesario comprender a fondo todos esos procesos mentales que acaban con la belleza del amor. La mente tiene el mal gusto de comparar. Quien contempla una bella puesta de Sol y la compara con otra, no sabe realmente comprender la belleza que tiene ante sus ojos.”*

Samael Aun Weor

El sexto chakra es el sitio de la mente. Esta es energética, sutil y no es el cerebro. La mente puede independizarse de la materia, puede en ciertos estados hipnóticos o durante el sueño normal transportarse a sitios muy distantes y experimentar lo que está sucediendo en esos lugares.

El cerebro no es la mente, el pensamiento. El cerebro es un receptor y emisor del pensamiento, es tan sólo un instrumento de la mente.

El vehículo mental inicia la actividad con su función básica y primaria: el pensar. Mientras ésta no se desarrolle conscientemente, no será posible que se lleven a cabo las funciones superiores que nos permitirán hacer contacto con nuestra realidad espiritual: el Ser interno. De allí la importancia de aprender a cambiar nuestra manera de pensar.

¿Qué es pensar? Se ha definido como todo un proceso que empieza con la recepción de un estímulo —llamémosle a esto, percepción o sensación de “algo”— que debe ser sometido a un análisis de sus partes, con la finalidad de integrar y comprender el todo. Posteriormente se integra una conclusión que nos debe impeler necesariamente a una acción. Al faltar unos pasos, deja de ser pensamiento.

Debemos diferenciar entre un *pensamiento por reacción* y un *pensamiento por acción*. La reacción por un estímulo es mecánica e inconsciente y la acción de un pensamiento es un acto



inteligente y consciente y es lo que se denomina recto pensar y recto actuar.

Integrar a cada una de nuestras acciones el “*recto pensar*”, requiere esfuerzo, paciencia, dedicación, perseverancia, disciplina. El proceso se inicia en nosotros mismos, mediante la auto-observación, que es la capacidad mediante la cual nos dividimos entre observador y observado. Es la conciencia la que le da al pensamiento la capacidad de conocer y comprender aquellas partes de nuestra psicología no integradas armoniosamente al cosmos, a la naturaleza y a nuestros semejantes. Por lo tanto, lo observado es el yo pluralizado, y quien observa, a través de la mente, es la conciencia.

Cualquiera se puede dar el lujo de pensar y acumular todo tipo de información en su mente, y luego exponerla magistralmente ante un público. Esto es lo que normalmente se denomina inteligencia; sin embargo, observamos que esas personas no actúan de acuerdo con lo que dicen. Dicho de otra manera: realizan la primera etapa sin concluir el mecanismo del pensamiento, ya que una cosa es simplemente razonar y otra muy distinta es comprender.

Razonar sin comprender es simplemente pensar. Razonar para discernir la síntesis de la tesis y antítesis de un estímulo o impresión es “*recto pensar*”.

Cuando un pensamiento no alcanza las alturas de la comprensión, se está a mitad del camino de la conciencia despierta.

Tengamos presente que el pensamiento es un mediador entre nuestros instintos inferiores y nuestras emociones superiores. Observar y comprender estos instintos es una función de la conciencia, y el pensamiento ha de ser su vehículo. De la razón sólo podemos obtener su fruto de oro; el fruto de oro de la razón es la comprensión.

La comprensión conduce inevitablemente al “*recto sentir*” o emoción superior. Los instintos inferiores han sido analizados, comprendidos y sometidos para su transformación. La conciencia atrapada en lo inferior, con la ayuda del “*recto pensar*” y el “*recto sentir*”, renace a una “*recta acción*”.



Detalle ilustración chakra âjñâ - Harish Johari



### **Meditación sobre el chakra**

*“El sentido de la auto-observación psicológica, en sí mismo, es la clarividencia, es la imaginación consciente, o translúcido.”*

Samael Aun Weor

Los yoguis del Indostán afirman que de la glándula pituitaria nace la flor de loto de dos pétalos. Este centro energético de la transformación o flor de loto se halla situado en el cuerpo astral de los médicos medievales, exactamente entre las dos cejas. Los yoguis aseguran que este chakra nos hace clarividentes.

La imaginación es clarividencia y, por lo tanto, todo ser humano es más o menos clarividente o más o menos imaginativo. El polo contrario de la imaginación, es lo imaginario: las fantasías absurdas, los desechos de la memoria, etc., creadas por una mente desequilibrada.

Una mente que razona continuamente sin llegar a la comprensión, se desequilibra y es, por lo tanto, víctima de la fantasía o imaginación mecánica. La imaginación positiva debe volar en alas de la inspiración para estar al servicio de la misma conciencia. Una mente así se convierte en el translúcido del alma.

Imaginación, inspiración e intuición, son los tres pasos obligatorios para ser clarividentes positivos.

Todo aspirante gnóstico debe cultivar la virtud de la serenidad y dulzura, si es que quiere reconquistar su imaginación consciente. La serenidad es la clave más importante para el desarrollo de esta cualidad. La cólera destruye la armonía del conjunto, y daña totalmente los pétalos del chakra del entrecejo. La cólera descompone la luz astral en un veneno llamado "*imperial*", que daña los pétalos de este centro magnético del entrecejo, y obstruye los canales del sistema nervioso gran simpático.

Hay que hacer rotar el chakra de la clarividencia con la vocal "I" (iiii...), entre la más profunda serenidad de pensamiento, contemplando las imágenes internas, sin el proceso de la elección conceptual que divide a la mente en un batallar de las antítesis.

En presencia de una imagen interna, nuestra mente debe fluir íntegramente en armonía con el pensamiento. Nuestra mente debe tornarse exquisitamente sensible y delicada. Nuestra mente debe reconquistar la inocencia perdida.

En el mundo físico, toda actividad va acompañada de movimientos. Pero en los mundos de conciencia superior se necesita el

más profundo reposo: una inmensa calma de la mente para percibir imágenes internas, que vienen a sanar en nosotros aquellos niveles psicológicos alterados por el abuso del razonamiento inconsciente.

*“Hay que aprender, por experiencia propia, a hacer diferenciación entre las imágenes que son recibidas y las imágenes que consciente o inconscientemente creamos y proyectamos.*

*Hay que hacer diferencia entre las imágenes propias y las imágenes ajenas que vienen a nosotros. Una cosa es recibir una imagen, y otra cosa es proyectar una imagen creada por nuestro entendimiento.”*

Samael Aun Weor

Las distintas escuelas esotéricas tienen métodos para desarrollar los sentidos internos, pero si sólo nos preocupamos por desarrollar poderes y no aniquilamos al “yo” de la psicología, fracasará el advenimiento del hombre nuevo, *el Ser interno*.

## SAHASRÂRA



- *Significado del nombre:* “Mil pétalos”. Llamado también “shunya” (vacío) y chakra “niralambapuri” (lugar donde se habita sin apoyo).
- *Localización:* Parte superior del cráneo; plexo cerebral.
- *Elemento:* Energía divina.
- *Aspectos:* Liberación y equilibrio.
- *Sentido predominante:* La polividencia.
- *Órgano y glándula:* El cerebro; la pineal.
- *Vocal fundamental:* “I” iiii...
- *Pétalos:* Mil.
- *Relación con la máquina humana:* Auto-conciencia.
- *Defecto psicológico predominante:* Ignorancia y separatividad.
- *Reflexión:* “El principio es igual al final, más la experiencia del ciclo”.

*“Las gentes confunden a la conciencia con la inteligencia o con el*

*intelecto, y a la persona muy inteligente o muy intelectual le dan el calificativo de muy consciente.*

*Nosotros afirmamos que la conciencia en el hombre es fuera de toda duda y sin temor a engañarnos, una especie muy particular de aprehensión de conocimiento interior totalmente independiente de toda actividad mental.*

*La facultad de la conciencia nos permite el conocimiento de sí mismos”.*

*Samael Aun Weor*

El conocimiento de sí mismo o auto-conocimiento, es el regreso al punto de partida original, pero en una octava superior. Podríamos pasar por la vida sin que la vida pasara por nosotros, es decir, sin la conciencia de sí mismos.

La conciencia primigenia o esencia virginal, es el material psíquico con el cual podemos fabricar alma.

La esencia no se conoce a sí misma, pero al descubrirse en el universo de las interrelaciones se auto-conoce y adquiere la individualidad en medio de la inmensa pluralidad del cosmos.

La síntesis del conocimiento es siempre interior y hay grados y niveles para cada conciencia. A mayor grado, mayor conciencia de sí. Las metas son infinitas como la creación. El amor y la sabiduría lo justifican todo.

La única diferencia entre el cosmos de lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño, es la conciencia de sí, ya que el Creador ha dotado a todas sus partes creadas, su naturaleza intrínseca.

Conocerse a sí mismo es contemplarse como un momento de la totalidad, es saberse infinito y rechazar con todas las fuerzas del ser al egoísmo asqueante de la separatividad.

*“Nosce te ipsum”, era una inscripción hierática, cincelada en piedra viva, que se hallaba en el umbral solemne del templo de Delfos en la antigua Grecia, y que tiene como significado el conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses. Éste es el lema de los antiguos hierofantes griegos que hoy continúa siendo la piedra angular básica de la ciencia trascendental y con la cual cada esencia puede cristalizar en auténtica individualidad.*

*El chakra sahasrâra y su contraparte glandular, la pineal, constituyen el lugar de la síntesis, de la unicidad, allí donde la dualidad es más que imposible. Es la integración del alma con el Ser interno. Esto es lo que verdaderamente significa auto-realización íntima del Ser.*



*Detalle ilustración chakra sahasrâra - Harish Johari*



## **Meditación sobre el chakra.**

*“Haciendo énfasis podemos afirmar que la revolución de la conciencia no solamente es rara en este mundo, sino que cada vez se torna más y más rara”.*

*Samael Aun Weor*

Mediante la evolución mecánica de la naturaleza, la gente cree que encontrará en el mundo las múltiples posibilidades para su realización íntima. La verdad de esta cuestión es que sólo hay una posibilidad entre muchas: el conocimiento de sí mismo.

La realización íntima es el resultado de tremendos trabajos conscientes y padecimientos voluntarios. A mayor trabajo de la conciencia, mayor capacidad de transformación.

El orden ascendente de los centros energéticos de la transformación responde a la idea de que para alcanzar los más altos grados de la conciencia, debemos trabajar sobre instintos, sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos inferiores.

A medida que conocemos y comprendemos nuestro mundo subconsciente, ascendemos a nuevos estados de conciencia, hasta pasar de lo relativo a lo absoluto.

Para meditar en este chakra, debemos hacer una revisión detallada del trabajo realizado en los seis centros anteriores, y así conseguir la síntesis de éstos en el séptimo de los chakras.

Los seis chakras emanan del séptimo. La capacidad de transformación del chakra sahasrâra depende de la transformación de los seis.

Durante esta práctica la mente debe tornarse serena y profunda. Relaja tu cuerpo y tu mente con la técnica de la respiración rítmica.



**En Mûladhâra:**

Aquieta tu mente, para que percibas  
el olor de la perfumada tierra y descubras  
el valor para vencer los peligros del camino...



*Virgen con el manto negro*

**En Svadhsthâna:**

Aquieta tu mente, y calma tu sed  
en las aguas puras de vida  
para que aprendas a adaptarte  
a las diversas circunstancias de la existencia...



*Virgen Inmaculada Concepción - B. E. Murillo*

### En Manipûra:

Aquieta tu mente, y verás el Sol que te ha de conducir a la raza de paz, serenidad y dulzura...



*Visita de Santa Isabel a la Virgen embarazada - Raphael*

**En Anâhata:**

Aquieta tu mente, y como Santo Tomás  
aprende a tocar al Maestro Secreto  
que hay en ti, y como Él  
podrás ser ligero y transparente como el viento...



*Virgen La Dolorosa.*

**En Vishuddha:**

Aquieta tu mente, y escucharás la voz  
del silencio que otorga el poder de la palabra...



*Detalle del martirio y milagro de Santa Quiteria.*

### En Ajnâ:

Aquieta tu mente, y comprenderás que la dualidad es lo bueno de lo malo y lo malo de lo bueno...



*Virgen con velo - Lukas Cranach*



## En Sahasrâra:

Ahora, tomarás muy en serio  
aquella frase del testamento de la sabiduría antigua  
que a la letra dice:

*“Antes de que la falsa aurora amaneciera  
sobre la Tierra, aquéllos que sobrevivieron al huracán  
y a la tormenta, alabaron al Íntimo, y a ellos se les aparecieron  
los heraldos de la aurora”.*

Rafael A. Vargas



*Virgen coronada - Velazquez*



► *Pie de página n°25*

Vedas (literalmente ‘conocimiento’, en sánscrito) se refiere a los cuatro textos más antiguos de la literatura india, base de la desaparecida religión védica (que fue previa a la religión hinduista). La palabra sánscrita vedá proviene de un término del idioma indoeuropeo (\*weid), relacionado con la visión, del que surgieron el latín vedere (ver) y veritás (verdad) y las palabras españolas «ver» y «verdad».

► *Pie de página n°26*

Sufismo (Es la raíz de sophia, sabiduría).- Una secta mística de Persia, algo parecida a la de los vedantinos (vedas). Aunque muy fuerte en número, nadie más que los hombres muy inteligentes se adhieren a ella. Pretenden tales sectarios, y muy justamente, la posesión de la doctrina y filosofía esotéricas del verdadero mahometismo. La doctrina sufi (o sofi) se halla en gran parte relacionada con la teosofía, por cuanto predica un solo credo universal, así como el respeto exterior y la tolerancia en favor de toda fe popular exotérica. Está igualmente en contacto con la masonería. Los sufís tienen cuatro grados y cuatro períodos de iniciación: 1) probatorio, con una estricta observancia externa de los ritos musulmanes, pero explicando al candidato el significado oculto de cada dogma y ceremonia; 2) de entrenamiento metafísico; 3) el grado de “sabiduría”, en el cual el candidato es iniciado en la más íntima naturaleza de las cosas; y 4) la verdad final, en que el adepto alcanza poderes divinos y la completa unión con la deidad única universal en el éxtasis o samâdhi. (G.T. de H.P.B.)



► *Pie de página n<sup>o</sup>27*

Philokalia (Filocalia): “Término griego que significa amor a lo bello y bueno”. En 1782 fue publicada por primera vez en Venecia, gracias al mecenazgo de Juan Mavrogordato, príncipe rumano la recopilación de la Filocalia, en la cual han colaborado Nicodemo el Hagiorita, monje del Monte Athos (1749-1809) y el obispo Macario de Corinto (1731-1805). Se trataba de un voluminoso infolio del Siglo XVI de 1207 páginas, divididas en dos columnas. Su nombre retornaba aquel ya dado por Basilio Magno y Gregorio Nazianzeno a una colección de pasajes de Orígenes por ellos elegidos. (De la introducción de Filocalia)

► *Pie de página n<sup>o</sup>28*

Sri Swami Sivananda (llamado anteriormente Kuppuswami) nació el 8 de septiembre de 1887, falleció el 14 de Julio de 1963. Médico de formación, iniciado en la orden de Sannyasines. Funda la “Sociedad de la Vida Divina” en 1936 y la Academia de Yoga Vedanta. En 1958 se produce un hecho muy significativo con la formación del A.G.L.A (Acción Gnóstica Libertadora de Amerindia, integrada por el Movimiento Gnóstico dirigido por el V. M. Samael, el A.L.A.S. (Acción Libertadora de América del Sur) dirigido por el Sr. Francisco A. Propato (V. M.. Luxemil); y el “Aryabarta Ashrama”, creado por Sri Swami Sivananda.

► *Pie de página n<sup>o</sup>29*

Yama: “control, ética”, actitud respecto a lo que nos rodea; Niyama: “auto-regulación”, actitud hacia nosotros mismos; Asana: “postura”, la práctica de ejercicios físicos; pranayama: La práctica de ejercicios respiratorios; Pratyahara: Abstracción de los sentidos; Dharana: “Concentración”, capacidad de dirigir la mente; Dhyana: “Meditación”, capacidad de

desarrollar interacciones con lo que meditamos; Samadhí: “éxtasis, absorción”, la integración completa con el objeto de nuestra meditación.





