

# 066 LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

## ENSEÑANZAS FUNDAMENTALES SOBRE LA MEDITACIÓN

Samael Aun Weor

### F032 SOBRE LA AUTO-OBSERVACIÓN

FRAGMENTO DE TRANSCRIPCIÓN INEXISTENTE EN AMBAS ED. DEL  
5º EVANGELIO

NÚMERO DE FRAGMENTO: F032 (HASTA LA 5ª EDICIÓN: 287)

FUENTE EN AUDIO:DESCARGAR

CALIDAD DE AUDICIÓN:MALA

DURACIÓN:14:31

CORRELACIÓN TEXTO/AUDIO:AUDIO AJUSTA TOTALMENTE A LA  
TRANSCRIPCIÓN

FECHA DE GRABACIÓN:1972/??/?? (ESTIMADA)

LUGAR DE GRABACIÓN:NO CONSTA

CONTEXTO:TERCERA CÁMARA

FUENTE DEL TEXTO:EQUIPO DE [www.gnosis2002.com](http://www.gnosis2002.com)

>IA< ...hay que llegar a eso. Si yo les digo a ustedes que yo, por veinticuatro horas diarias, no me he olvidado de mí mismo, podrá parecerles exagerado, ¿no? Realmente es que eso se vuelve ya instintivo. Cuando se convierte en un hábito, ya funciona solo. En principio se requiere de grandes esfuerzos para no olvidarse uno de sí mismo... es claro. En principio, una persona no podrá durar más de cinco minutos. >PI< ...totalmente acordándose de sí mismo, sin olvidarse un momento. Otros podrán despertar media hora. Otros, una hora.

Ouspensky, en los primeros ensayos, llegó a hora y media. Después de haber caminado por todas las calles de San Petersburgo como hora y media sin olvidarse de sí mismo, entró a una cigarrería a mandar a hacer unos cigarros. Cuando salió de ahí, de la tal cigarrería, ya se había olvidado de sí mismo. Caminó durante varias horas por distintas calles fumando tranquilo su tabaco. Horas después, se acordaba de que... >PI<... se dio cuenta de que se le había dormido la consciencia.

Bueno. Por alguna parte hay que empezar. Sería bueno, por ejemplo, empezar por... >PI<... de todos los días, detenernos un momento, sentarnos en una silla y dejar de pensar siquiera cinco minutos. Nada más que cinco minutos. Agotar el proceso del pensar. No proyectar. Mente quieta y en silencio siquiera cinco minutos... ya es algo. Ya es un gran paso.

Ahora, cuando uno reflexiona en sí mismo, cuando uno se recoge sí mismo, cuando uno se pregunta a sí mismo, ¿Por qué no debo olvidarme de mí mismo? ¿Por qué debo yo hacer el ejercicio de no olvidarme de mí mismo? ¿Por qué? ¿Quién soy yo para olvidarme de mí mismo? Tal reflexión implica un esfuerzo mayor, que hace que el carbono 12 pase exactamente al centro capital del cerebro para el primer shock de consciencia... de consciencia despierta.

Pues haced el ejercicio. No olvidarse de sí mismos, es decir, estar alertas de instante en instante, debe ser lo normal. Pero cuando uno autorreflexiona “*en la profunda*”: ¿Por qué yo no he de olvidarme de mí mismo? ¿Por qué tengo que acordarme de mí mismo? ¿Quién soy yo para estar acordando de mí mismo?... En ese amplio esfuerzo propio por saber ¿Quién soy yo, y por qué tengo yo que no olvidarme de mí mismo? En ese esfuerzo tremendo por saber quién soy yo, por tener consciencia de mí mismo... en ese instante de decisión, mediante el esfuerzo, obvio, sube el carbono 12 a cierto centro especial del cerebro, cuando recibe el primer shock de la consciencia.

Yo les voy a entregar *dharma* para que ustedes puedan vencer a *Kali* y alcanzar el Adeptado... eso es claro. Es difícil vencer a *Kali*, pero no imposible, si se tienen las claves. Lo primero que hay que hacer es no olvidarse de sí mismos. ¿Por qué es lo primero eso? ¡Claro! porque *Kali* nos tiene hipnotizados a todos. (Bueno, a mí no, francamente... me salgo yo de ahí). [Risas de la audiencia] Dispensen ustedes que por un momento deje la modestia para decir esto >PI< pero a ustedes sí los tiene “*amolados*”... y bastante.

¡Hay que tratar de romper con ese influjo hipnótico de la diosa *Kali*! Ustedes deben aprender a ver a *Kali* por ejemplo en esas modas que... hay unas modas muy simpáticas ahora, muy chistosas. Me cuenta, aquí, nuestro amigo... nuestro hermano misionero gnóstico internacional Efraín Villegas Quintero, que allá por Sudamérica las mujeres salen... >PI<...

*Efraín Villegas Quintero*: >PI< ... *las mujeres y hombres* >PI<, *tienen la costumbre de, por un momento, se desvisten completamente*... >CM<\* ... cuatro muchachas cogidas de la mano corriendo por las calles, y se meten en la casa de ellos otra vez, o se suben a un carro y salen a la carrera. Eso es una especie de deporte que... \*>PI<...

Bien. Eso ¿es de gente cuerda?... >PI<... ¡sigue!

*Efraín Villegas Quintero*: *También existen los clubes de nudismo*... >PI<... \* son, digamos, a la manera de Suecia. Familias enteras: hijos, hijas, papá, mamá, etc. Entonces para entrar allí, desde el mismo momento en que pasan de la puerta pa’ dentro, tienen que entrar desnudos, hombres y mujeres. Pero ahí sí

son bastantes... ya son grandes reuniones que hacen... de nudistas.\*

Bueno. Ahí otro caso. Cuestión de locos. Ver un grupo de muchachos y jóvenes salir por la calle *“en cueros”*, corriendo para ir a meterse en un automóvil... pues están, sencillamente, ¡hipnotizados! Pero resulta que para esas cosas de la hipnosis se han inventado muchas justificaciones. Dicen los hipnotizados: *“No, eso son las modas de la época... >PI< ... un capricho de la época. En toda la vida hay épocas”*. Los miembros de un club nudista dicen: *“Pues ahí no hay nada malo. Andar uno en cueros ¿y eso qué tiene? Si la Naturaleza así nos ha creado”*. Pues aparentemente no tiene nada malo, ¡como todos son angelitos!... >PI<\* [*Risas de la audiencia*] no tiene nada de malo, somos todos inocentes, puros, virginales >PI<... propia que da la inocencia \*[*Risas*].

Bueno. De manera que entonces, mis queridos hermanos, que todas estas aberraciones nos indican que la humanidad está hipnotizada. Pero no se dan cuenta de que están hipnotizados. Nos tiene hipnotizados ¿quién? la terrible serpiente: *Kali*. Pero ellos no se dan cuenta de que están hipnotizados, y para su hipnosis encuentran justificaciones. Las gentes solamente vienen a darse cuenta de que existe la hipnosis colectiva, de que existe el hipnotismo, cuando la fuerza hipnótica fluye más rápidamente, cuando se concentra en un ambiente de hipnología, >PI<. Fuera de ese instante las gentes ignoran que están hipnotizadas.

Si a un sujeto de experimentación hipnótica se le dice que se pare en la cabeza ¡se para! Si se le dice >PI< ... él acepta lo que le digan, está creyendo lo que le digan porque está en estado hipnótico. Hace cincuenta mil tonterías que son más absurdas que las que cometería un borracho, un briago. Pues eso es lo que sucede precisamente con las gentes en el mundo. Todos están hipnotizados.

Bueno. Pues tenemos que romper con esa hipnosis. >PI< posible romper con esa hipnosis, acordarnos de sí mismos de instante en instante, de momento en momento. No olvidarnos de nosotros jamás. Bueno, lo que quiero decirles, ante todo, >CM<\* ... no podemos exigirles a ustedes que estuvieran veinticuatro horas diarias, que estuvieran ustedes, dijéramos, a todas horas alertas. Sería demasiado exigirles. Pero sí empezar siquiera con cinco o diez minutos diarios. O siquiera con sentarse, entre el tráfico de la vida diaria, un momento en un sillón y dejar de pensar: agotar todo el proceso del pensar, aunque sea cinco minutos. ¡Por alguna parte hay que empezar!

A medida que ustedes vayan progresando, van ustedes haciendo el ejercicio de recordación de sí mismos cada vez más largo. Entonces van teniendo más consciencia de sí mismos. Y llegará un momento en que por medio de ese ejercicio podrán conocerse mejor de ustedes algunas >PI< ... de su vida, en forma mejor. Es decir, irán mejorando su memoria. Y también esto les permitirá a ustedes -este ejercicio- rectificar muchos conceptos que ustedes tienen sobre sí mismos. Conceptos equivocados. Porque, conforme vayan alargando este ejercicio de no olvidarse de sí mismos, aunque sea cinco minutos, diez minutos, quince minutos... durante ese intervalo, durante esos segundos, durante ese ejercicio, se

irán conociendo mejor. En esa forma irán ustedes rectificando los conceptos que ustedes tienen sobre sí mismos, y la calidad de su memoria irá mejorando. Un día podrán ustedes permanecer completamente despiertos durante doce horas >CM<\* \*bueno... cuando ustedes lleguen al ciento por ciento de consciencia despierta, >PI<. Habrán logrado el Adeptado. Eso es claro... >PI<...

Así, pues, verse a sí mismo en pleno funcionalismo no es solamente ver su cuerpo físico, no es solamente ver su rostro, los rasgos de su cara, sino ver sus procesos mentales, emotivos, sentimentales, etc... Comenzar siquiera con cinco minutos de observación de sí mismos. Luego pasar a diez, luego pasar a quince, luego pasar a veinte. Ese pleno conocimiento de sí mismos -repito- les permitirá también conocer sus errores. Error descubierto debe ser trabajado, sometido a la meditación íntima del Ser, con confrontación lógica. Dije: meditación íntima del Ser con confrontación lógica. Es decir, cualquier error que uno descubra al observarse a sí mismo debe -repito- ser sometido a la meditación íntima del Ser CON CONFRONTACIÓN LÓGICA. (Esa frase bien subrayada. ¡Anótenla!) hasta hacerle la disección más profunda al defecto que hayamos comprendido.

Logrado esto, se suplicará a Devi Kundalini la desintegración de tal defecto. Y punto... para continuar con otro. Y así, sucesivamente. >PI<... hasta ganar la batalla a la gran serpiente del abismo... hasta quebrantar >PI<... y hacernos libres.

>PI<... hasta aquí! ¿Qué horas serán? >FA<