

# F031 LLAMADO AL DESPERTAR



F031 LLAMADO AL DESPERTAR FRAGMENTO DE  
TRANSCRIPCIÓN. TÍTULO EN LA EDICIÓN  
ORIGINAL DE A.G.E.A.C.: UN LLAMADO A LA  
REBELDÍA INTELIGENTE NÚMERO DE  
FRAGMENTO: F031 (HASTA LA 5ª EDICIÓN: 223)  
FUENTE EN  
AUDIO:[DESCARGAR](http://www.gnosis2002.com/  
audiosQE/F031=LLAMADO-AL-DESPERTAR.zip)  
CALIDAD DE AUDICIÓN: MALA DURACIÓN: 9:46  
CORRELACIÓN TEXTO/AUDIO: AUDIO AJUSTA  
TOTALMENTE A LA TRANSCRIPCIÓN FECHA DE  
GRABACIÓN: 1972/??/?? (ESTIMADA) LUGAR DE  
GRABACIÓN: CIUDAD DE MÉXICO  
CONTEXTO: MENSAJE DIRIGIDO A UN COLECTIVO  
CONCRETO FUENTE DEL TEXTO: 1ª EDICIÓN  
IMPRESA DEL QUINTO EVANGELIO



<https://granhalcon.github.io/circulo-solar/>

...

## 066 LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

TÍTULO EN LA EDICIÓN IMPRESA ORIGINAL DE

## ENSEÑANZAS FUNDAMENTALES SOBRE LA MEDITACIÓN

NÚMERO DE CONFERENCIA: 066 (HASTA LA 5ª EDICIÓN: 193)

FUENTE EN AUDIO: SE DA POR PERDIDA

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

LUGAR DE GRABACIÓN: NO CONSTA

CONTEXTO: SEGUNDA CÁMARA

FUENTE DEL TEXTO: 1ª EDICIÓN IMPRESA DEL QUINTO EVANGELIO

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, cuales 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 ahí no salen, siempre se mueven dentro del molde de determinadas costumbres, dentro del carril de ciertos hábitos y nunca cambian, como el tren que siempre anda sobre los mismos rieles o carriles paralelos, y estas 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 exclusivamente en el centro de

*miedo cuando sentimos que caemos en el Vacío Iluminador durante la meditación?*

Maestro. 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”.

¿Alguna otra pregunta quiere formular cualquiera de las personas aquí presentes?

todo, esto produce terror y, por consiguiente, fracasas el experimento de meditación.

Es, pues, en el Sagrado Sol Absoluto donde se viene a conocer la Verdad; 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 el mal convirtiéndose en radiantes criaturas, por eso cuando uno ha experimentado alguna vez la Verdad, no puede ser como los demás, que viven solamente de las creencias, no; allí uno experimenta la necesidad imperante e inaplazable de trabajar en la Autorrealización íntima del Ser aquí y ahora.

Una cosa es experimentar o vivenciar el Vacío Iluminador y otra cosa es Autorrealizarnos íntimamente... por eso hay necesidad de saber meditar, aprender a meditar, es urgente comprender la meditación. Yo espero que ustedes entiendan esto, que se ejerciten en la meditación, a fin de que un día puedan ustedes desembollar la Esencia y experimentar la Verdad.

Aquel que logre desembollar 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 es para equilibrar los valores y probar al discípulo para ver cómo va en la muerte de sus defectos.

Espero que ustedes hayan comprendido a fondo lo que en realidad es la Ciencia de la Meditación, con el objeto de que la practiquen intensamente en sus hogares y en los templos de oración.

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

Discípulo. Maestro, ¿Como hacemos para dominar el

las emociones, dedicados a los vicios del cine, los toros, gallos finos, carreras de caballos, carreras de bicicletas; en fin, ese es su mundo reducido y estrecho, vivir 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, también los hay emocionales, hay también sueños que pertenecen al centro motor y sueños sexuales o que se relacionan exclusivamente con actividades del sexo. Estos sueños reflejan 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 reflejos 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, el séptimo centro, son dignos de tener en cuenta para su 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, sea el motor o el emocional, el sexual, instintivo o intelectual, 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. 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 que nos encontramos, hacernos ver nuestro errores, nuestros defectos, etc., etc. Es claro que el lenguaje del Centro Emocional Superior es simbólico, alegórico y corresponde mas 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, suplicándole a la Divina Madre Kundalini que nos dé instrucción esotérica; también hemos enseñado que hay necesidad de acostarse colocado sobre el lado derecho en la posición de la figura del león y una vez que despierte el discípulo, debe no moverse y hacer un ejercicio retrospectivo para recordarse de sus experiencias durante el sueño, hasta grabarlas y registrarlas debidamente en su cerebro y memoria, etc., etc.

Pero es necesario aclarar que no todos los sueños tienen importancia, los sueños sexuales son de tipo pornográfico, erótico, con poluciones nocturnas, etc.; son sueños de naturaleza completamente inferior. No queremos con eso de ninguna manera desdeñar el centro sexual, no; lejos de ese propósito estamos. En el sexo se encuentra el mayor poder que puede liberar al hombre del dolor humano y también el peor poder que puede esclavizar al hombre.

En cuanto el sueño instintivo motor, tampoco vale la pena, porque como ya dijimos, solamente refleja las actividades del día, lo mismo que los sueños relacionados con el centro emocional; son de tipo pasional, brutal, no tienen tampoco la menor importancia.

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 esto hay que saberlo entender para evitar equivocaciones lamentables. Es necesario saber interpretar los mensajes puramente

a penetrar en la personalidad, 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, los canales de Idá y Pingalá por donde sube la energía creadora al 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 deber 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 y solamente 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?, pues 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, el cometa que pasa, es el Sol, el ave que vuela, es la hoja, es el agua, vive en todo lo que existe; lo único que se necesita es tener valor para no perder el éxtasis, porque al sentir uno que está diluido en todo y uno es todo, siente temor a la aniquilación, piensa: ¿donde estoy?, ¿porqué estoy en todo?, viene pues el razonamiento y de hecho pierde el éxtasis y 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 también que 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 al razonamiento y el miedo; en ese momento uno no es nada, pero lo es

momento la meditación y trátase de comprender el acontecimiento que nos ha llegado al entendimiento, hagámosle la disección, estudiémoslo y luego desintegrémoslo con el bisturí de la autocrítica y la olvidémoslo y continuaremos con la meditación y la respiración.

Si de pronto viene a nuestra mente algún recuerdo de cualquier acontecimiento de nuestra vida desde 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. 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 dulcemente el mantram JAM-SAJ tal como suena, prolongando la inhalación y corta la exhalación.

Repetimos el mantram: JAAAAAMMM-SAJ, JAAAAAMMM-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 vivenciarlo por sí mismos, es en ese Vacío donde venimos a encontrar la leyes de la naturaleza, tal cual 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 misma, mientras que en el Vacío iluminador podemos reconocerlas en forma natural, sencilla, tal cual son.

En este mundo físico podemos percibir figuras planas, por fuera; pero, como podremos verlas tal cual, por dentro, por los lados, etc.? En el Vacío iluminador podemos conocer la Verdad tal cual es y no como aparentemente 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 centro espacial, todo lo que ha sido, los que es y lo que será y sus radiaciones llegan a la personalidad, las percibe la mente.

Resulta interesante, 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 integren con el intelectual, y la mente receptiva capte y recoja las informaciones que llegan de la Esencia; por eso cuando la Esencia sale del Vacío iluminador y vuelve

alegóricos que recibimos del Centro Emocional Superior; son enseñanzas dadas por Hermanos Superiores de la Blanca Hermandad o por las partes superiores de nuestro Ser.

Esto nos hace ver la necesidad urgente que tenemos de comprender el profundo significado de todo simbolismo; que debemos saber traducirlo 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 nosotros más allá del mundo de los sueños; despertar en los mundos internos o mundos superiores, mas esto 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 como 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 los sentimientos, si alguien nos hiere con palabras duras, ese impacto de la palabra dura llega al centro del intelecto o centro pensante y desde allí reaccionamos 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 y reaccionan incasamente. Lo interesante sería, mis caros discípulos, no darle oportunidades ni al sentimiento ni a la mente. Es urgente una mente pasiva y esto naturalmente molesta los mentalistas de todas partes. La mente pasiva está en contra de todos aquellos que dicen que en la mente está el poder y que el hombre debe ser el rey, el que manda, y el que domina con su mente poderosa. Son sofismas de los mentalistas como aquél de que aprende a manejar la mente va tan seguro al triunfo como la flecha del viejo arquero. Al fin y al cabo, no son mas que sofismas extractados de las fantasías intelectuales que no tienen ninguna forma esotérica.

Pensar negativo, esto horroriza a los positivistas 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 de pensar se ha agotado, adviene lo nuevo; esto hay que saberlo entender.

Una mente que no proyecte, una mente pasiva puesta 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 los centros deben marchar armoniosamente de acuerdo con la sinfonía universal de la serenidad pasiva. En estas condiciones, no debemos permitir ni a la mente ni a los sentimientos, tomar parte en 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, esto es, no permitirle a la mente ninguna clase de reacción; si alguien nos hiere, no permitirle a la mente que reaccione; ojalá hubiere quien nos hiriese cada rato nuestros sentimientos para podernos entrenar mucho mejor. Mientras más nos insulten, mejor todavía para nuestro entrenamiento, porque tendremos muchas oportunidades de no permitirle a la mente ni a los sentimientos que reaccionen, es decir, que no intervengan ni se metan en ninguna de las circunstancias 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 Sakyamuni. En cierta ocasión, estaba el gran Buddha sentado al pie de un árbol en profunda meditación, cuando llegó un insultador, echó contra el Buddha toda su baba difamatoria, procuró herirlo tremendamente con la palabra. El Buddha continuaba meditando, mas el insultador seguía provocando, insultando, hiriendo.

Si uno quiere evitar poluciones, debe saber organizar sus fuerzas sexuales, estas fuerzas se hallan íntimamente relacionadas con el alimento, con el prana, con la vida, eso es obvio. Existe, pues, una intensa y profunda relación entre las fuerzas sexuales y la respiración, que debidamente combinadas y armonizadas, originan cambios fundamentales en la anatomía física y psicológica del hombre.

Lo importante es hacer refluir 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 la energía creadora en acción durante la meditación, hacer que suba en forma rítmica y natural hasta el cerebro mediante la vocalización del mantram que ya hemos explicado en este capítulo, en esta práctica de meditación, no olvidando las inhalaciones y 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 fluir 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 fluye de afuera hacia adentro y hacia arriba, en esta forma centrípeta. La energía creadora organizada, como ya dijimos, en forma centrípeta, 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 legítimo Tantrismo Blanco, esta es la práctica que usan las escuelas tántricas de los Himalayas y del Indostán, 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 un deseo a la mente, lo mejor que podemos hacer es estudiarlo sin identificarnos con dicho deseo, después de haberlo comprendido íntimamente, profundamente en todas sus partes, entonces dejarlo listo para someterlo a 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

relajado, que ningún músculo quede en tensión.

Habrá también quien quiera tomar la posición flamíjera de la estrella de cinco puntas: los dos brazos abiertos hacia los lados y las piernas abiertas también hacia los lados, acostados decubito dorsal sobre el suelo o sobre su 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 acomode.

Si es que de 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 o queramos darle forma especial, no; lo único interesante es saber meditar, no importa lo demás.

Cualquiera puede tomar una posición Oriental si así lo quiere, otro quiere tomar una posición Occidental, pues lo puede hacer, otro quiere tomar cualquier otra posición que mejor le pareció, pues lo puede hacer. Lo importante es que esté cómodo y que pueda hacerse 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 o patrón de asana o de sistema. 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 fecunda las aguas católicas de la vida, el Tercer Logos.

Lo importante, pues, queridos discípulos, es saber cómo vamos a vocalizar esos mantrams, cuáles son sus poderes. Normalmente, las fuerzas sexuales fluyen desde adentro hacia fuera 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 lugar de propiciar el sistema centrífugo, utilizara el sistema centrípeto, es decir, que el hombre 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.

Al mucho rato después, el Buddha abrió los ojos y preguntó al insultador: “Oh hermano mío, si a ti te traen un presente y tú no captas 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 ahí una lección tan sublime y tan hermosa. El Buddha no permitió que su mente ni sus sentimientos reaccionaran, porque el Buddha vivía plenamente despierto metido dentro de su propia Conciencia y no daba la menor oportunidad ni a la mente ni a los sentimientos para reaccionar 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, saber entrenarnos, dándole mayores y mejores oportunidades a la Conciencia para que trabaje en forma continua, de instante en instante hasta despertar totalmente. 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 y en todas partes; hasta en el templo, con los compañeros de estudio, con los hijos, con los padres, con la esposa, sobrinos, nietos, primos, parientes, amigos, etc., etc.

Todo gimnasio psicológico, por duro que sea, por difícil que nos parezca, es indispensable para nosotros. Todo el secreto está en no permitir ni a los sentimientos ni a la mente, intervenir en nuestros asuntos prácticos de nuestra vida.

Debemos siempre permitirle a la Conciencia que sea ella la que actúe, la que mande, la que trabaje, la que hable y haga y ejecute todas nuestras actividades diarias; así nos preparamos armoniosamente para la meditación.

Hablando, pues, ya que en el terreno práctico de la meditación, tenemos que decir 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 y 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 de nuestra 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 “sí 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 de entre el Ego. Un 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 instintivo, en el emocional, en el centro motor o en el sexual, pero no podrá en modo alguno escaparse para experimentar la Verdad.

El Gran Kabir Jesús, dijo: “Conoce la Verdad y ella os hará libres”. La Verdad no es cuestión de teorías, no es de creer o de no creer, tampoco es cosa de conceptos y opiniones, no se pueden hacer conclusiones con respecto a la Verdad, pero, ¿qué es una opinión? Es una proyección de un concepto con la duda y el temor de que sea otra cosa la Verdad, pero, ¿qué cosa es un concepto? Sencillamente un razonamiento elaborado y debidamente proyectado por la mente que puede coincidir o no con tal o cual cosa.

¿Pero, podemos asegurar que un concepto o una opinión emitida 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, éstas podrían estar más o menos exactas, más o menos equivocadas, pero no son el Sol. Así también podríamos formarnos múltiples ideas con respecto a la Verdad.

Cuando a Jesús el Cristo le preguntaron qué es la Verdad, guardó silencio. Cuando al Buddha Gautama Sakyamuni, 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 solo

para aquél que la experimentado 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; poniendo a trabajar la conciencia para que reemplace completamente a la mente y al sentimiento, que sea ella la que funcione, la Conciencia incorporada, integrada dentro de nosotros.

Debemos tener una mente pasiva, un sentimiento pasivo, una personalidad pasiva, pero una Conciencia totalmente activa; comprender esto es indispensable, es urgente para poder hacernos prácticos en 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 en qué forma debemos nosotros desligar, sacar a la Conciencia de entre la mente y el Ego; cómo vamos a extraer a la Conciencia de entre el sentimiento, cuando sometemos a la mente y al sentimiento; pues obviamente estamos rompiendo cadenas, estamos saliéndonos de entre ese calabozo fatal, de entre 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. En el mundo Oriental se hace mucho énfasis en las posiciones de padmasana con las piernas cruzadas, pero nosotros no somos orientales y podemos meditar de acuerdo a nuestras costumbres y maneras; además, 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, podemos también sentarnos en un cómodo sillón con los brazos y las piernas bien relajados, el cuerpo en general bien