



PASOS PARA LA **meditación**



GNOSIS

PASOS PARA LA **meditación**

"La meditación es el pan de cada día de los sabios."

V . M . S A M A E L A U N W E O R

La meditación como práctica espiritual

Un área tan notable para lograr la sabiduría, la iluminación y el conocimiento objetivo es la meditación. Nuestros anhelos son que todos puedan salir de la teoría y entrar de una manera seria y organizada en el trabajo espiritual, para ello es necesario entender y comprender las prácticas espirituales.

La meditación además de ser un estado superior de conciencia, es una técnica donde no hay intervención de la mente terrena; Es necesario conocer plenamente la técnica para triunfar en la meditación.

Otro punto fundamental para el triunfo en la meditación es el estudio profundo de la mente y los pensamientos. La mente trabaja dentro de lo conocido, un ser humano dormido solo emite conceptos y pensamientos de lo que ha pasado por sus sentidos, es decir, de afuera hacia adentro.



A diferencia de los grandes maestros iluminados que lograron atravesar el umbral de la mente y conectarse con el mundo espiritual y desde allí traer algo nuevo, un conocimiento interno, una luz espiritual que abre los ojos de la conciencia a la transformación íntima y el crecimiento espiritual.

Comprender lo que se está haciendo voluntariamente, la continuidad del propósito y la paciencia infinita son factores indispensables para el triunfo espiritual. Que el anhelo de transformación íntima y superación espiritual prevalezca siempre en sus corazones y se fortalezca aún más con la práctica de la meditación.

Instituto Gnosis



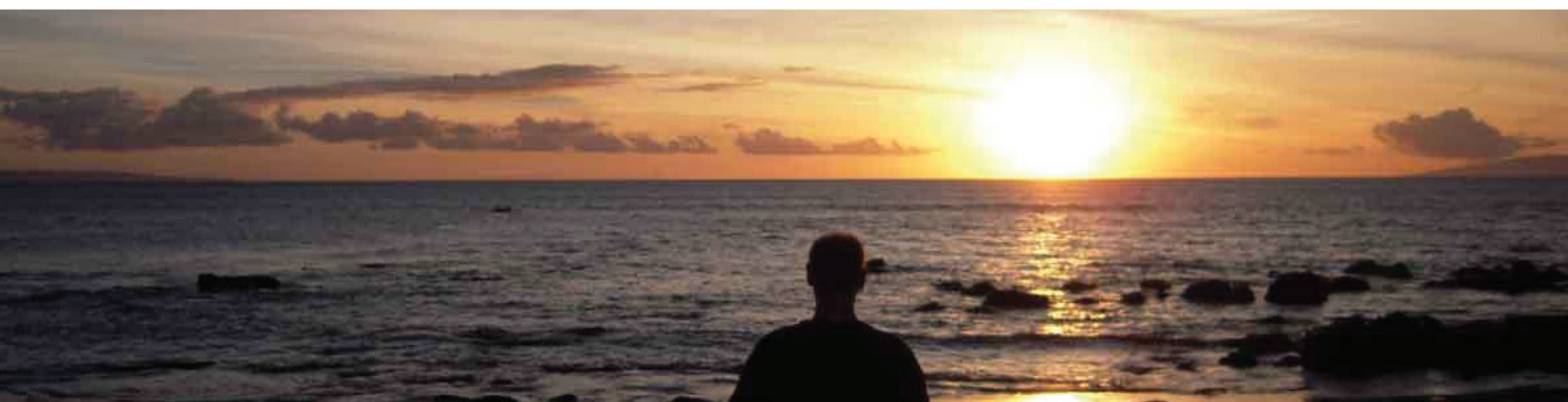
La meditación es un método para alcanzar la sabiduría. A través de la práctica de la meditación, siguiendo sus pasos con paciencia y perseverancia, hemos podido colocarnos en estados superiores de conciencia que pueden traducirse fundamentalmente en serenidad, paz, tranquilidad. A medida que permanecemos en este estado superior, gradualmente ganamos un mayor dominio sobre nosotros mismos y una mayor comprensión de la vida orgánica y espiritual que existe dentro y fuera de nosotros.

La meditación es también un estado de "no pensar". Dentro de los estudios gnósticos comprobamos que la mente es un instrumento de conocimiento, pero que hoy en día se encuentra en total falta de control y desequilibrio, debido a los múltiples agregados psicológicos (ego) que tiene el ser humano.

La mente en su estado natural es femenina, es decir, pasiva, receptiva, pero debido al abuso intelectual, mental, nuestra mente es reactiva, busca respuesta a todo y queremos resolver todos nuestros problemas a través de la mente.

La meditación nos permite entender y mostrar que hay algo por encima de la mente que se llama esencia, o conciencia, una fracción del TODO, o de Dios dentro de cada ser humano, una especie de luz interior, lo que realmente somos!.

Al ponernos en contacto con nuestra esencia divina a través del silencio de la mente y la concentración profunda enfocada en nuestro universo interior, se produce el autoconocimiento y el verdadero crecimiento y fortalecimiento espiritual.



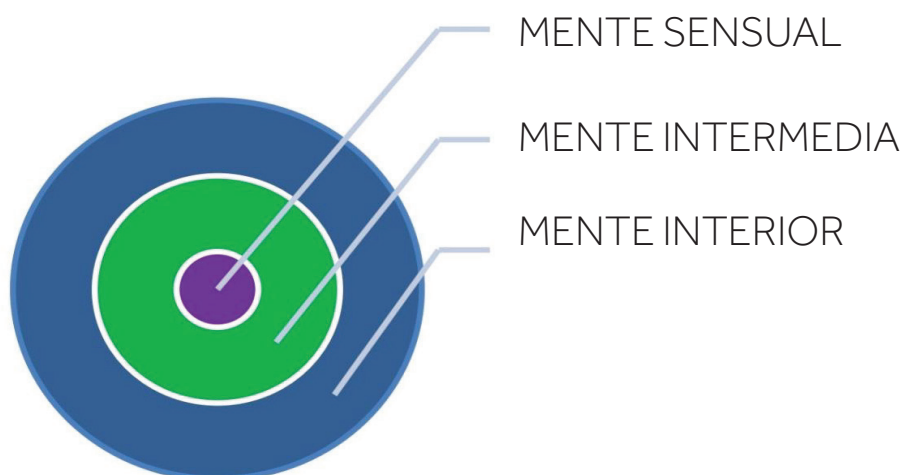
Las tres mentes

Las tres mentes son: Mente Sensual o Mente Inferior, Mente Intermedia y Mente Interior o Mente Superior.

- **La Mente sensual:** es la mente que trabaja a través de los cinco sentidos, elabora conceptos a partir de las impresiones que llegan a través de los cinco sentidos. Este tipo de mente no conoce lo real, sólo nos sirve para movernos en la materia, para hacer cálculos y pagar facturas. Ella trabaja con información que viene de fuera, del mundo exterior, de la materia. El intelecto es útil dentro de las cuestiones materiales: viajar de un punto a otro de la ciudad, tomar decisiones comunes y actuales de la vida.

Lo absurdo es querer conocer lo real con el intelecto, muchos fracasan en el camino espiritual debido a que se contentan con el conocimiento intelectual quieren probar las cosas espirituales por la materia. Emmanuel Kant enseña lo siguiente: El intelecto mismo es racional y subjetivo. Cada vez que escuches sobre temas como la reencarnación, el karma, etc., requerirá evidencia, demostraciones.

Las verdades que sólo pueden ser percibidas por la mente interior nunca podrían ser demostradas a la mente sensual. Requerir evidencia en el mundo sensorial exterior equivale a requerir que un bacteriólogo estudie los microbios con un telescopio o requerir que un astrónomo estudie las estrellas con un microscopio.



Exigen pruebas que no se pueden dar a la razón subjetiva porque no tiene nada que ver con lo que pertenece al mundo de los cinco sentidos. Temas como la reencarnación, el karma, la vida después de la muerte, etc., son de hecho exclusivos de la mente interior y nunca de la mente sensual.

- **La Mente Intermedia:** es la mente de las creencias y se limita a creer; Aceptar o rechazar cualquier teoría religiosa o metafísica que nunca haya sido probada por sí misma. Trabaja con información espiritualista de religiones, personas o maestros, pero nunca se propuso a practicar para probar lo que cree y simplemente repite esa información como verdad o repelente como algo falso según su formación cultural e intelectual. Se contentan con creer y nunca llevar a cabo una transformación íntima total. Pierden su tiempo miserablemente y fracasan.
- **La Mente Interior:** trabaja con los datos de la conciencia, de la esencia, formula sus conceptos a través de la experiencia de los fenómenos supersensibles. Cuando la mente está en un estado pasivo y receptivo, absolutamente tranquila y silenciosa, se libera el Budhata o esencia de la mente, entonces la mente interior se abre y experimentamos lo real de las cosas. Es un tipo de conocimiento obtenido al conectarse con tu propia esencia divina que es tu verdadero Ser interior.

Preparación para la meditación: Ambiente, Cuerpo y Estado de Conciencia

La meditación se puede realizar en la naturaleza o en casa, solo o en grupos. Es muy importante que el lugar elegido para meditar sea limpio y aireado.

“El exterior es un reflejo del interior”

Antes de comenzar la práctica revise todo el entorno para excluir toda clase de preocupación para no tener que interrumpir la meditación por factores externos.

“La mente, profunda, relajada, maravillosa, es como un insondable lago, donde viven innumerables peces y hay vida en abundancia. Cuando alguien lanza una piedra a un lago agradable y suave, se producen olas desde el centro hasta la periferia; es la reacción del agua al impacto que viene del mundo exterior”.

Para ayudar a la relajación y mantener una uniformidad del ambiente, podemos usar músicas armoniosas. Como sonidos de la naturaleza o canciones de los grandes maestros de la música clásica, como Bach, Vivaldi, Beethoven, Mozart, Liszt, entre otros.

También podemos practicar la meditación sin música, en silencio. Es esencial enfatizar que debemos buscar el silencio dentro de nosotros mismos y cerrar las puertas de los sentidos sin identificarnos con el sonido externo.

As essências na dose correta são sempre bem vindos durante a prática de meditação.

Es muy difícil encontrar un lugar donde haya silencio total, lo común es que siempre haya algo de ruido en el ambiente, ya sea un coche pasando por la calle, una puerta que se abre, etc.

Esto no debe convertirse en un obstáculo para la meditación. Las perfumes o esencias aromáticas son siempre bienvenidas durante la práctica de la meditación.

La música tiene un gran poder sobre nosotros. La música clásica, en particular, nos permite tener una comunión con lo divino y ejerce en

“La música clásica y los perfumes naturales emanan vibraciones que se convierten en nosotros en fuentes de inspiración y notas más altas”.



nosotros cambios sobre nuestros estados emocionales. Platón dijo: "La música es la medicina del alma".

Los perfumes juegan un papel fundamental en nuestro estado amínico; está claro que es necesario aprender a producir desde dentro, estados de inspiración para que desde estos podamos disfrutar de la magia de la Naturaleza.

Las personas que son amantes de la meditación, la contemplación y la oración deben usar perfumes muy suaves, como las esencias de Rosas, Azahar, Jazmín, Sándalo, Heliotropo, etc., así como quemar resinas de Incienso, Benjuí y Nuez moscada en carbones encendidos.

Hay algunos detalles con nuestro cuerpo físico que nos ayudan a alcanzar estados superiores en la meditación o sacar más provecho de la práctica:

- Cuerpo limpio y perfumado;
- Comer moderadamente antes de meditar. El estómago lleno dificulta y a menudo impide la ejecución de la práctica;
- Para meditar es necesario producir un estado de somnolencia. Por lo tanto, se debe hacer una buena relajación antes de la práctica;
- Ninguna parte de nuestro cuerpo debe ser estresada. Además de revisar nuestra postura antes de comenzar la meditación es necesario observar nuestro estado de ánimo. Es importante estar descansado y estar dispuesto a realizar la práctica hasta el momento que se ha estipulado.

Cuanto más practiques, más fácil será relajarte y concentrarte. Y así alcanzas estados cada vez más profundos en la práctica

Los cinco pasos fundamentales de la Meditación

- 1. Asana (Postura del cuerpo);**
- 2. Pratyara (Mente en blanco)**
- 3. Dharana (Concentración)**
- 4. Dyana (Meditación Profunda)**
- 5. Samadhi (Éxtasis)**

1 – Asana:

Propósitos: Relajación total, inmovilidad del cuerpo, producir una ligera somnolencia; Hay varias posiciones que se pueden adoptar en la meditación, la más importante es que el cuerpo esté totalmente relajado, y que no se realice ningún movimiento, la columna vertebral debe estar erguida y al mismo tiempo relajada. É fundamental que se consiga ficar na mesma posição durante toda a prática.

Las posturas más recomendadas son: la del muerto; la posición de la Estrella Flamígera; sentado en el estilo occidental o Padmasana, que está sentado en el estilo oriental, con las piernas cruzadas.

La respiración es un aspecto presente en el proceso de Regeneración Humana. Es el ejercicio con el que podemos obtener prana. Es una de las funciones más importantes del cuerpo y cuando sabemos cómo usarla correctamente, obtenemos un organismo más saludable. Está estrechamente relacionado con la práctica de la meditación.

“Respira muchas veces para buscar la vida, para estar con ella y ella con nosotros. La ciencia de la meditación combinada con la respiración produce efectos extraordinarios”

Fazer muitas respirações para buscar a
El valor de la práctica de la respiración como punto indispensable para obtener las siguientes ventajas en la práctica de la meditación:

- Oxigena la sangre y el cerebro, mejorando el funcionalismo del sistema nervioso. - Ayuda a relajar las diferentes partes del cuerpo más rápido;

- La respiración completa relaja el plexo solar y la boca del estómago, masajeando y movilizándolo el diafragma. Esto es importante porque está en esta región que acumula fuerza nerviosa y si se masajea el plexo solar, es capaz de relajar el sistema nervioso;
- Silencio mental. En esto, el V.M. Samael Aun Weor aconseja respirar con el mantra HAM-SAH como una práctica muy efectiva;
- Armoniza los latidos del corazón, mejorando la concentración en el corazón; a su vez, beneficia la oración y la comunicación con el Íntimo; Elimina los estados depresivos y restaura el estado de ánimo con prana.
- La respiración correcta se realiza inhalando el aire por la nariz, que filtrará y calentará el aire inhalado, además de extraer del aire “el prana”, necesario para el mantenimiento de la vida en nuestro cuerpo.
- La práctica de la respiración se puede realizar en el momento de la práctica, estando ya sentado o acostado, o combinado con ciertos movimientos físicos, que proporcionan al estudiante un mejor uso de las capacidades del sistema respiratorio.

2 – Pratyara:

- **Propósitos:** Deja de preocuparte por los problemas, usa mantras para ayudar a producir quietud y armonía interior; uso de Koans (preguntas sin respuesta aparente);

3 – Dharana:

- La concentración consiste en poner la atención en una cosa. Ejemplos: Centrarse en el corazón, en el entrecejo, en la respiración, en un paisaje, etc. Debemos aprender a concentrarnos, aprender a orar y meditar.

4 – Dyana:

- **Propósitos:** Silencio interior, serenidad; Más allá del cuerpo, los afectos y la mente; Integración con nuestra esencia divina.

Un maestro autorrealizado dijo:

“Sólo cuando el proyector, es decir, el “YO”, está completamente ausente, entonces viene el silencio que no es producto de la mente. Este silencio es inagotable, no es de tiempo, es lo inconmensurable, solo entonces viene lo que es”

Toda esta técnica se resume en dos principios:

PROFUNDA REFLEXIÓN Y TREMENDA SERENIDAD

- Esta técnica de meditación con el “no-pensamiento” pone a trabajar la parte más central de la mente, a la que produce éxtasis. La parte más central de la mente es lo que se llama budhata, esencia o conciencia.

5– Samadhi:

- Un estado profundo de meditación. En tal estado, la Esencia escapa momentáneamente del Ego y la Conciencia se disuelve como una gota entre el Gran Océano de la Vida Libre y se siente desconectada del objeto de concentración, o en niveles más profundos (porque hay niveles y niveles de Samadhi) con el Universo mismo y el Creador.

“El éxtasis no es un estado nublado, sino un estado de asombro trascendental, asociado con una claridad mental perfecta”.

¿Quiénes somos?

“Nombre de la institución en su país” es una organización sin fines de lucro basada en las enseñanzas gnósticas dejadas por el V.M. Samael Aun Weor, de la segunda mitad del siglo XX. Somos parte de la Federación Internacional Gnóstica y estamos presentes en más de 30 países alrededor del mundo con sedes en Estados Unidos, Canadá, México, Chile, Paraguay, Uruguay, España, Francia, Italia, Colombia, Venezuela, Argentina, Brasil, entre otros.



