



Relajación Mental

Vivid de instante en instante, de momento en momento, sin el doloroso peso del pasado, sin preocupaciones por el futuro. Relajad la mente. Vacíadla de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, etc. No aceptéis 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 en el centro. Así en meditación profunda y con la mente relajada experimentareis lo Real. Entregaos a vuestro Dios Interior profundo, olvidaos completamente de la mundanalidad. 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 SHAMADI. Combinad sueño con meditación en proporciones armoniosas.

Nunca olvidéis la LEY DE LA BALANZA. Necesitáis realmente de un 50% de sueño y de un 50% 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 el pan al panadero Si pone mucha harina y poca agua tampoco resultara el pan al panadero. En forma similar es el proceso 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 SHAMADI, ÉXTASIS. Quienes pretenden meditar eliminando radicalmente el sueño, se parecen aquél que intenta poner el automóvil en marcha haciendo presión violenta sobre los frenos.

Otro ejemplo os permitirá aclarar mejor todo esto. Imaginar por un momento a un jinete sobre su cabalgadura. Si el jinete quiere poner en marcha al caballo, deberá aflojar las riendas; más si en vez de hacer esto jala las riendas a tiempo que hiere 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 sucederá algo similar al devoto que intenta meditar eliminando el sueño.

La relajación mental debe ser perfecta. Cualquier idea, deseo, pensamiento, etc., que en un instante dado se atraviese 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 rayos solares, solo queda el lodo y la podredumbre. La mente profunda relajada maravillosa, es como un lago insondable, donde viven innumerables peces y hay vida en abundancia.

Cuando alguien lanza una piedra a un lago apacible y sereno, se producen ondas rutilantes que van desde el centro hacia la periferia esa es la reacción del agua ante el impacto proveniente del mundo exterior. Similarmente diremos que la mente relajada es como un lago apacible y sereno donde se refleja el panorama del universo. Los impactos provenientes del mundo exterior al caer en el lago de la mente originan ondas que van desde el centro a la periferia. Esas ondas agitan la mente de los anacoretas y les 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. La Ciencia de la meditación.

Instituto Cultural Quetzalcoatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.

<http://samaelgnosis.net> y <http://samaelgnosis.org>