

TEMA # 10

LA MEDITACION

¿Que es la meditación? La meditación es una practica que consiste en llegar a la quietud y silencio total de la mente. Que no haya ningún pensamiento ni bueno ni malo. Si hay un pensamiento entonces no es meditación es concentración.

Meditación no es estudiar, analizar una cosa o problema. Meditación es: MENTE EN BLANCO.

¿Cuál es el proposito de la meditación? El proposito de la meditación es despertar la conciencia a nuestra esencia. Nosotros nacemos con un 3% de Esencia, a lo que comúnmente se le llama Alma, talvez otras personas tengan un porcentaje mas alto. Pero el proposito es despertar la conciencia a ese porcentaje de Esencia. Con la muerte Psicológica o eliminación de los defectos de carácter (yoes, ego) se libera Esencia, pero con la meditación se le despierta la conciencia a esa Esencia que se a rescatado con el trabajo psicológico. Si nosotros hemos liberado un 10% de Esencia mediante la muerte psicológica y no meditamos, ese porcentaje esta dormido. Es libre pero esta adormecido. Por eso necesitamos la meditación. Así que si nosotros queremos ser consientes aquí en esta dimension y en las dimensiones superiores debemos meditar. Con la eliminación de los yoes se despierta la conciencia un poco. Pero el autentico despertar de la conciencia se logra atravez de la meditación. Por eso antiguamente los sabios decían, “LA MEDITACION ES EL PAN DEL SABIO” ¿Por qué? Porque la meditación alimenta y le despierta la conciencia a la esencia o alma.

En base a esto podemos decir que nosotros podemos ser consientes desde ya, en una quinta dimensión, si le despertamos la conciencia a ese 3% de esencia que tenemos.

¿Qué significa tener la conciencia despierta? Es darnos cuenta de nosotros mismos y decirnos estoy en una quinta dimensión, en un plano mental, estoy fuera de mi cuerpo físico, mi cuerpo físico está dormido en tal ciudad, etc. Cuando en nuestra vida somos capaces de diferenciar entre el mundo físico y planos superiores eso es conciencia despierta. El despertar de la conciencia es gradual, al principio estaremos consientes corto tiempo, pero a medida eliminamos el ego y meditamos estaremos consientes más tiempo en una dimensión superior. Se necesita paciencia y tenacidad. Cuando nosotros le despertamos la conciencia a la esencia por medio de la meditación estaremos consientes de donde nos encontramos en todo momento. Por ejemplo si estamos en el mundo de los sueños nos daremos cuenta que estamos en ese mundo porque la conciencia esta despierta y sabe diferenciar en que dimension esta. Tambien tendremos mas conciencia de nuestros actos ya que cuando la conciencia está dormida cometemos muchos errores.

¿Cómo funciona la meditación? Cuando ponemos la mente en blanco que no hay ningun pensamiento ni bueno ni malo y nos dormimos, ese 3% Esencia se libera del Ego, del cuerpo físico, del cuerpo astral y cuerpo mental; y la Esencia se va a su mundo que es la 6ª dimensión porque ella viene de allá, ese es su mundo de origen. En la 6ª dimension la Esencia es un Dios en miniatura capas de saber cualquier cosa. En la 6ª dimension la esencia va a aprender lo que necesita para su desarrollo. No tenemos que decirle a donde vaya y haga porque sabe donde tiene que ir.

¿Cuántas veces hay que Meditar para despertar la conciencia a la Esencia? Debemos meditar todos los días. Con una meditación la conciencia despierta por un momento o un día digamos. Pero para mantenernos despiertos siempre debemos meditar diario.

Entonces cuando meditamos la Esencia va a donde tiene que ir, ya sea a algun templo, a recibir enseñanzas de algun maestro, o simplemente visitar algun lugar. Nosotros no necesitamos pensar donde vamos a ir, o que es lo que tiene que hacer la Esencia, Ella sabe exactamente que es lo que tiene que hacer y donde tiene que ir. Ella ira donde necesite ir para recibir alguna enseñanza, para

aprender o para ser auxiliada. Nuestro trabajo es abrirle las puertas a la esencia para que esta se libere y vaya a su mundo.

Recuerden que si hay un pensamiento no lograremos la meditación, si nos quedamos dormidos con un pensamiento la esencia viajara a la quinta dimensión y no la sexta ¿Por qué? Porque un pensamiento esta movido por un yo entonces ese yo nos lleva a la quinta dimensión o mundo de los sueños. Al llegar al silencio total de la mente no hay ningún yo en acción, como resultado la esencia se libera del cuerpo astral, cuerpo mental y de el ego, y automáticamente se va a su mundo nadie la detiene, va para allá directo. La esencia libre es como un niño muy bello capaz de investigar cualquier cosa en el mundo causal o sexta dimensión. Ella es consiente, intuitiva, clarividente en ese mundo o sexta dimensión.

Aclaración: Mediante la meditación solamente se libera el porcentaje de esencia que tenemos libre. Si solo tenemos el 3% de esencia ese es el único que se libera mediante la meditación.

Nota: Una cosa es la muerte psicológica y otra el despertar de la consciencia, con la muerte psicológica crece el porcentaje de esencia y la conciencia tiene que crearse con la meditación.

Hay que despertarle la conciencia a la esencia que se va liberando con la muerte psicológica y eso se hace por medio de la meditación.

Entonces decíamos que la Esencia se libera del Ego. El ego se queda en la 5ª dimension y la Esencia se va a la 6ª dimension. El ego no tiene acceso a la 6ª dimension. Cuando la esencia regresa al mundo fisico vuelve a quedar atrapada en el ego como estaba antes. Pero esa experiencia le sirve para adquirir mas fuerza y lucides. Esa experiencia no se le olvida nunca porque la Esencia ahí es consiente y esa experiencia la trae y el estudiante se acuerda de esa experiencia y eso va dando impulso para seguir con el trabajo interior. Todo lo que experimentamos en la meditación no se nos olvidara porque es una experiencia que va directamente a la Esencia y que se hace conscientemente.

A la sexta dimensión se le denomina, los primeros mundos electrónicos o los cielos como dicen las religiones. Esa es la razón por la cual el ego no tiene acceso a esa dimensión.

¿Cómo llegar al silencio total de la mente? Para llegar al silencio total de la mente se utilizan los Koanes.

¿Qué es un Koan? Un Koan es una pregunta sin respuesta. Cualquier pregunta que no tenga respuesta es un koan. Nos adormeceremos haciéndole esa pregunta a la mente si viene un pensamiento durante la práctica no pongamos atención a ese pensamiento y volvemos a hacerle la misma pregunta a la mente del koan que hayamos escogido, si viene otro pensamiento volvemos a hacerle la misma pregunta a la mente, hasta que la mente se canse y deje de pensar, entonces nos quedaremos dormidos con la mente en blanco y la esencia se liberara e irá a la sexta dimensión.

En esta oportunidad enseñaremos tres Koanes nada más.

- a. **La Unidad.**
- b. **Las Palmas de las manos:**
- c. **Hombre colgado:**

1. La Unidad:

La Pregunta es: Si todo lo que existe se reduce a la unidad. ¿La unidad a que se reduce? Nos adormeceremos esperando a ver qué respuesta da la mente. La mente buscara respuestas y no las encontrara. Si llega un pensamiento o idea no le pongamos atención y volvamos a preguntarle a la mente ¿a qué se reduce la unidad? Si la mente en nuestros pensamientos se va a cualquier lado o lugar, traigámosla a dónde estamos y volvemos a

hacerle la pregunta ¿a qué se reduce la unidad? Pero aunque nuestra mente de respuestas esas respuestas no son. El tiempo en que la mente nos da respuesta se irá alargando poco a poco. Así hasta que la mente se cansa de dar respuesta y quede la mente en blanco. Según la mente se va aquietando nuestro cuerpo físico se irá adormeciendo poco a poco pero nuestra conciencia no se dormirá, entonces la Esencia abandonara nuestro cuerpo físico y se irá consiente a la sexta dimensión. Entre tanto el cuerpo físico duerme.

2. **Las Palmas de las Manos:**

La pregunta es: Si chocamos las dos palmas de las manos producen un sonido. ¿Qué sonido produce una sola palma de la mano? Vamos a chocar las manos 3 veces para escuchar el sonido y después movemos una sola mano y vamos a tratar de escuchar el sonido que hace una sola mano. No debemos decir “no hace ningún sonido”. Porque ahí ya pusimos un pensamiento en la mente. El propósito es que nosotros pongamos atención a ver si escuchamos algún sonido y quedarnos ahí tratando de escuchar el sonido. Si algún pensamiento viene a la mente nos hacemos otra vez la pregunta, que sonido hace una sola palma de la mano? Y volvemos a poner la atención a tratar de escuchar el sonido que hace una sola palma de la mano. Así lograremos cansar la mente y eventualmente llegara el silencio total. Nuestro cuerpo debe dormirse con la mente en blanco, sin ningún pensamiento.

Aclaración: No se trata de ver o imaginar la mano sino tratar de escuchar el sonido de la palma de la mano, porque si imaginamos la mano eso ya es un pensamiento. Cuando tratamos de escuchar un sonido que no existe no podemos pensar en ninguna otra cosa.

Compruebe usted en este momento. Trate de escuchar el mínimo sonido que no existe y Se dará cuenta que mientras agudiza su oído para escuchar algo que no existe no puede pensar en nada. ¡Eso es lo que se busca mente quieta!

3. **Hombre Colgado:**

Nos vamos a imaginar que estamos colgados de un árbol. Estamos sostenidos de una soga con los dientes; atados de pies y manos, nuestras manos atadas atrás del cuerpo. El árbol se encuentra a la orilla de un precipicio. Nosotros nos preguntamos: ¿Cómo podemos escapar de esta situación con vida? La clave es esa pregunta, como escapar con vida? La mente nos dará varias respuestas pero sabemos que esas no son, tampoco podemos decir me doy por vencido o decir me dejo caer y muero y ya. No, la cosa es como salir con vida de esa situación. La mente se va a cansar de buscar la respuesta y quedara callada.

Cada pensamiento es producido por un ego nuestro que tiene control de nuestra mente. Todos los pensamientos son de un ego grande o chiquito. Lo correcto es no pensar. El proceso del pensar se debe detener voluntariamente.

¿Cómo se hace la práctica de meditación? Nos paramos en nuestra habitacion en direccion hacia donde sale el sol y cruzamos los brazos en forma de aspas. Cuidando que el brazo derecho este siempre encima del izquierdo. Cerremos los ojos. De aquí empezamos con los siguientes pasos:

4. **Peticion a Nuestro Padre y a Nuestra Madre Divina,** una oracion sencilla es suficiente.
5. **Conjuracion de Belilin:** hacemos la conjuracion de Belilin como se nos enseñó en el tema #6
6. **Circulo Magico:** Ver tema # 6 para el Circulo Magico.

ESTOS TRES PRIMEROS PASOS LOS HAREMOS DE PIE Y CON LOS OJOS CERRADOS PARA EVITAR DORMIRNOS ANTES DE CONTINUAR CON LA PRACTICA.

7. **Posicion Comoda:** Busquemos una posición cómoda. Por ejemplo acostados boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo o sentados en un sofá cómodamente. Si podemos dormir boca arriba o decúbito dorsal, también puede ser de lado como se enseñó en el tema del desdoblamiento astral.
8. **Relajacion:** Es necesario relajarnos muy bien para tener mejor éxito en nuestras practicas. Ver tema # 7.
9. **Empezamos a trabajar con el Koan que hayamos elegido:** En este caso vamos a trabajar con el Koan que hayamos escogido. Hasta quedarnos dormidos sin ningún pensamiento.
Nota: Solo se utiliza uno en cada práctica.

Haremos énfasis que la meditación correcta va acompañada de el sueño del cuerpo fisico. Es decir tenemos que dormirnos sin ningún pensamiento

La Esencia al salir del cuerpo fisico va directamente a la sexta dimension.

Usaremos uno de estos koanes por lo menos por una semana. No usaremos mas de uno en una sola practica. Los koanes son como la musica. Cada uno de nosotros encontrara el que le es mas afin. El que mas le gusta y el que mejores resultados le de.

La practica de meditación se recomienda hacerla en las horas de la madrugada de las 3 de la mañana en adelante ya que el ambiente esta mas limpio y todo esta mas callado. Hay mas silencio en el ambiente.

La meditación no la vamos a hacer nada mas un día. Debemos meditar todos los días. Porque si dejamos de meditar la consciencia se vuelve a dormir. Es como nuestra bateria. Las baterias tienen que cargarse todos los días para que no se mueran. Así nosotros tenemos que meditar todos los días para mantenernos con la consciencia despierta.

Recomendaciones importantes para hacer las practicas de meditación:

1. **Limpieza,** nuestra habitacion o el lugar donde decidamos meditar debe estar limpio, ordenado y despolvado.
2. **Armonia,** debemos de tratar de que haya armonia en nuestro hogar. Eso significa evitar confrontamientos, discusiones, pleitos, gritos, insultos, malas palabras, etc.
3. **Silencio,** Por esto es que se recomienda meditar en la madrugada porque es la hora en que mas silencio hay. Para empezar es bueno hacerla en esas horas de la madrugada, pero para las personas que no tienen problemas para meditar lo pueden hacer a todas horas del día siempre y cuando se combine con el sueño es decir dormirnos meditando.

Como mencionabamos al principio con la meditación se le habren las puertas a la Esencia y esta se libera de los cuatro cuerpos de pecado que son el Fisico, vital, astral y mental. También la Esencia se separa del ego en el momento de la practica. Al liberarse la Esencia se transporta a su mundo que es la 6ª dimension o lo que también se le llaman los mundos electronicos.

En esta 6ª dimension se origino todo lo que existe, por eso también se le llama plano causal. Ahí se ve la vida palpar. Se ven los electrones, la vida en si. No hay verbo que pueda describirlo exactamente. En esta dimension hay maestros, templos, y lugares donde la Esencia libre puede investigar y aprender lo que necesita para su progreso espiritual. En la sexta dimension la esencia se siente libre, liviana, sin ataduras.

La meditación es el alimento de nuestra alma o de nuestra Esencia.

Recordemos que al despertar no debemos movernos. Debemos recordar todo lo vivido en la practica.

La meditación nos da tranquilidad, fuerza, voluntad, etc.

A veces cuando meditamos nos quedamos dormidos y no logramos la practica. No hay que preocuparse. Debemos hacerla otra vez el siguiente día y no darnos por vencidos hasta que lo logremos.

Puede suceder también que estemos meditando y en vez de lograr la meditación nos desdoblamos en astral eso sucede o sucedió, porque había un pensamiento justo al quedarnos dormidos, pero estuvo bien, nos desdoblamos y algo logramos. Otro día seguiremos luchando por lograr la meditación.

Lo que se experimenta en los mundos Causales con su Esencia, consciente, no se le olvidara jamas en la vida porque lo hizo consciente. Recordemos no contar o divulgar nuestras experiencias como lo enseñamos en el tema del desdoblamiento astral.