

PRESENTACIÓN

Durante toda la vida el ser humano ha buscado esa eterna conexión con lo Divino, y para ello se ampara en cuanto técnica se le presenta en su camino, que van desde las elaboradas tradiciones orientales, pasando por rituales creados por uno que otro maestro con nombre místico, hasta la quema de velas, inciensos y aromas de elaboración casera. Es bien claro que algunas veces estas técnicas consiguen lo que la persona busca, pero en la mayoría de los casos, esto sólo aviva la inseguridad y la desconfianza hacia la búsqueda personal del sendero de la Luz.

Esto me recuerda que cierto día entré por pura curiosidad a una tienda llamada “mística”, y me sorprendí al ver la cantidad de personas que acudían al lugar tratando de comprar algo material que los acercara a Dios. Mientras recorría el lugar observando los miles de objetos que pretenden acercar a las personas a Dios, pude ver a una señora de muy buena presencia y vestida con lujosos atavíos que se acercó al exhibidor, y con las siguientes palabras textuales le habló al dependiente: Señor, quisiera comprar una docena de velas para el amor, media docena de velas para la salud, unas diez para el dinero, y dos negras para el trabajo. Sorprendido me acerqué al mostrador con la intención de conocer las velas “mágicas”, mientras el dependiente se dirigía a buscar el pedido de la señora. De inmediato ella entabló conversación con quien esto escribe. Lo primero que se me ocurrió preguntarle fue si las velas le funcionaban para el fin que ella las compraba, y con una sonrisa casi forzada me dijo: “bueno, la verdad, no mucho, pero aquí me dicen que debo insistir hasta que resulte”. No pude más que lamentarme por el dormido estado de conciencia de esta señora.

Y como ella, muchas personas buscan conectarse con la divinidad por medio de cualquier artículo material, ritual o técnica sin importar lo que cueste, pues ¿Quién no desearía acercarse a Dios? Lo que las personas en su dormido estado de conciencia no tienen claro es que ese Dios que buscan en los cachivaches o rituales no se encuentra en lo material, sino dentro de sí, en su mundo interno, veamos:

Dicen la mayoría de los libros sagrados que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, por lo tanto, nos parecemos a él. Pero ¿Cuál es el parecido? En lo físico no podría ser por la pluralidad de tipologías, y si así fuera, terminaríamos peleándonos el parecido a Dios. El único parecido nuestro con Dios está en nuestra mente, y es justo ahí donde radica nuestro poder divino y donde hay que buscarlo, pues como pensemos, creamos y actuemos, así viviremos. Nuestra forma física obedece a un estado evolutivo, mientras que en nuestro estado mental se encuentra la esencia divina que un día vino del Padre Eterno, y si nuestra mente se parece a la del Dios que

creó el universo, imaginen lo que podríamos crear nosotros. Basta con echar un vistazo a los llamados milagros y acontecimientos diarios y comprenderemos que todo está rodeado del poder y magnitud de nuestras mentes, y es allí justo donde se manifiesta el Dios que llevamos dentro, el cual debemos despertar y poner en función de nuestras vidas y la de los demás, pues de nada sirve tener el poder si no se utiliza para el bien común.

No es suficiente saber que tenemos dentro un poder extraordinario capaz de “mover al mundo”, capaz de transformar impresiones e incluso capaz de curar enfermedades con el sólo hecho de desearlo, también es necesario conocer y activar esas fuerzas supremas a través de un medio viable y accesible que combine el poder de nuestra mente con la sabiduría del espíritu, y ese medio se encuentra en la meditación.

La meditación ha sido una técnica milenaria utilizada en todas las culturas del planeta desde que el hombre tiene uso de razón, para buscar la conexión con lo que desde siempre ha considerado lo divino y lo supremo, toda vez que el hombre desde sus inicios y en su mundo interno ha sabido que sus orígenes están estrechamente vinculados con Dios, aun cuando su percepción y el conocimiento que tenga sobre Dios sean escuetos. Es ésta la razón por la que el tema sobre Dios es algo que en su más profundo ser el hombre añora y desea, atreviéndose a hacer lo que se le proponga para tal efecto.

Esta ciencia milenaria ha cruzado el tiempo y el espacio desde las lejanas y místicas tierras de oriente hasta las desarrolladas y convulsionadas ciudades occidentales, pero al llegar aquí sufrió las manipulaciones normales de quienes pretenden con estas técnicas enriquecer sus arcas o simplemente buscar protagonismo, pues en este planeta tierra se vive en un gobierno de vanidad, falsedad, ilusión, y buscar que nos admiren, nos aplaudan o nos vitoreen, es algo que alimenta a estos sentimientos.

Parte de las manipulaciones que sufrió esta técnica, tienen que ver con la forma, con la pronunciación de mantras, con la música que se coloca para el ejercicio, en la forma de sentarse, en la respiración, en fin, cada instructor le pone su sello al ejercicio haciéndolo más personal, y todo esto está bien, siempre y cuando la persona que lo practica encuentre lo que buscaba en el ejercicio, pero si repite y repite, y ni siquiera ha conseguido mantener la mente en una posición estable y “quieta”, entonces es porque debe replantear su meditación, pues uno de los objetivos de esta técnica consiste en lograr una mente apacible y relajada.

La meditación, independientemente de cómo se enseñaba en las antiguas escuelas de Om y de Menfis en Egipto, y en general en todas las escuelas iniciáticas del antiguo oriente, lo que buscaban era que la persona

entrara en común-uniión con su divinidad interna a través de su templo mental, logrando una fusión plena entre la mente consciente y la mente subconsciente, que en esencia son el gobierno del ser. De tal manera, que la persona o estudiante logrando tener control sobre su mente, sus emociones, y en general sobre su vida, ya se encontraba en el camino de la iniciación. Esto era logrado a través de mucha disciplina y estudio, para lo que el estudiante se sometía a grandes pruebas y promesas que hacía ante el altar de la consagración y que, de faltar a ellas, podía incluso costarle la vida. Esta forma tan rígida de iniciar un camino hacia la grandeza del Dios-hombre se fue modificando con el paso de los años y con la llegada de todas estas técnicas a occidente, al punto que hoy en día con un buen ritmo de estudio y trabajo una persona puede lograr buenos resultados en cuestión de meses.

Es por eso que pretendo en los capítulos siguientes, dar al lector una pequeña guía que le ayudará a encontrar un punto de equilibrio para buscar buenos resultados en su trabajo espiritual a través de la meditación, y si ya tiene una técnica de meditación, estoy seguro que lo que aquí le doy reforzará lo que ya ha logrado, pues no hay nada que sobre y más bien mucho que falte, ya que la arena del reloj del tiempo que el Padre Eterno dispuso para esta humanidad, está llegando a su fin.

Si revisamos históricamente las estadísticas, podremos comprobar muchas cosas, veamos: En las antiguas escuelas iniciáticas de la India o de Egipto, un estudiante debía pasar por los siete grados de la iniciación de siete años cada uno, y en la época en que llegaron estas técnicas a occidente – a mediados del siglo XVIII aproximadamente – cada grado se hacía en tres años, hoy en día estas cosas se pueden lograr en cuestión de meses, lo que nos da un parámetro para pensar que nuestra humanidad ha alcanzado un buen nivel de evolución, y es éste un parámetro para pensar que nuestro tiempo presente ya es muy corto para lo que tenemos que lograr en nuestra experiencia humana.

En las páginas posteriores, el lector encontrará información valiosa sin tener que acudir a un diccionario de Sánscrito o cualquier otra lengua antigua para encontrar su significado, ya que llamaremos a las cosas con el nombre españolizado, y sobre todo con un lenguaje discursivo y claro para el lector, buscando siempre que la persona obtenga lo que necesita.

Es importante recordar al lector en esta parte, que lo que aquí le propongo es el resultado de mi experiencia y lo que yo he aprendido en mi búsqueda espiritual, y que a mí me ha funcionado para aprender a vivir lleno de luz en un mundo de oscuridad, tal vez no llene plenamente las expectativas que usted tiene, y a lo mejor no es lo que usted esperaba, pero indiscutiblemente estoy seguro que lo que leerá en este libro enriquecerá su camino espiritual y ayudará a fortalecer su deseo de superación en esta eterna búsqueda. Por supuesto que aquí no encontrará la panacea universal

sobre el tema ni la solución total a todos los problemas que ha encontrado en su búsqueda, pues la verdad absoluta no la tenemos nosotros los humanos, pero si estoy seguro que encontrará muchas respuestas sobre el tema de la meditación que han sido vetadas por especialistas y por las ciencias cabalísticas occidentales.

Lo que me he propuesto al escribir sobre este tema, es permitirle a las personas que quieren buscar esa fusión con lo divino a través de alguna técnica, facilitar medios y elementos para que consigan lo que buscan por medio de una serie de ejercicios que son fáciles de practicar y que no requieren de un entrenamiento previo, ni de una disciplina férrea, sino de unos profundos deseos de encontrar su sendero de luz y mucha constancia en la práctica de los ejercicios para alcanzar lo que se propongan. El practicante debe tener en cuenta que, según la constancia con que se practiquen los ejercicios y según el empeño que le ponga, de esa misma manera obtendrá los resultados esperados.

Al escribir este texto sobre el tema, no me mueve otro interés que el de aportar mi experiencia y mi conocimiento sobre el mismo, y, sobre todo, el deseo de que otros aprendan a vivir en el paraíso que yo descubrí. Así pues, bienvenido a este tratado de meditación para principiantes que espero sea aprovechado para la construcción de su mundo y para alcanzar los más altos estados de la felicidad interior sin tener que acudir a fórmulas rebuscadas, prefabricadas o estereotipadas, y sin necesidad de otra preparación que la disponibilidad de su mente y su espíritu de encontrar el sendero de la luz.

Capítulo I

EL PODER LA MEDITACIÓN

Con la llegada del fenómeno llamado la Nueva Era a occidente, también llegó una avalancha de doctrinas, dogmas, rituales, técnicas, y una cantidad de movimientos que, por lo general, proponen la unión con la divinidad, un estado de armonía y paz espiritual. Todas estas nuevas técnicas en occidente, salieron de su cuna materna - Escuelas de Iniciación de oriente - con las más buenas intenciones de lograr progresos en la humanidad mercantilista, materialista y “desarrollada” de las grandes metrópolis; pero al llegar aquí, tomaron un matiz diferente y se convirtieron en un excelente negocio de lucro económico para quien se atrevió a profanar esta sabiduría milenaria, convirtiéndola en un simple negocio como la venta de casas o vehículos.

Cada técnica o ciencia que tuvo sus orígenes en las grandes escuelas de crecimiento, - también llamadas Escuelas Iniciáticas en las tierras de oriente- llegó a occidente hace cientos de años, y a su paso, se convirtió en un conglomerado de dogmas y supercherías, perdiendo así la verdadera esencia de lo que en sus inicios querían los fundadores de las mismas, convirtiéndose además en un simple negocio de mercadeo y una moda que impuso uno que otro famoso al anunciar por la televisión los favores de dicha técnica, pues cuando uno de ellos era entrevistado en programas de farándula de los medios, y decía haber visto el “cielo” por medio de x o y técnica, la mayoría de las personas corrían a matricularse en las mencionadas escuelas, con la intención de experimentar el acercamiento a Dios por medio de determinado ejercicio. Incluso, supe de empresas que promocionaban determinada técnica o producto contratando los servicios de uno que otro famoso para que los promocionara a través de los medios de difusión masiva.

Lo cierto de todo es que la gran mayoría de técnicas o movimientos que buscan la unión con la divinidad han sido tergiversadas y manipuladas a voluntad de sus impulsores, que sólo buscan lucrarse económicamente, claro está, muchas de estas ciencias aún conservan la verdadera esencia en lo más profundo de su enseñanza.

Tanta manipulación de las ciencias orientales trajo como consecuencia que éstas fueran un poco incomprensibles para muchas personas, y que los adeptos de las mismas terminaran simplemente desistiendo de la técnica propuesta, y resultado de ello, es que el buscador humilde con potencial para ser un verdadero guerrero de la Luz tuviera que negarse a esa

posibilidad, ya fuera por los altos costos económicos que implicaba su práctica o por lo torcido de la enseñanza que no le dejaba ningún resultado satisfactorio.

Pero existe una ciencia que, aunque en occidente algunos grupos han querido mostrarla como algo inalcanzable y difícil de practicar, - por cuestiones de manipulación e intereses personales -no es más que la tercera forma de conectarse con el “cielo”. Veamos:

El rezo, es el primer medio para enchufarse con la divinidad y tiene de por medio la palabra, es decir, que existe un intermediario que conecta a lo humano con lo divino, pero a este respecto es bueno decir que en ocasiones la palabra es absurda e inadecuada, pues con ella se puede ofender, mentir o adular, y se puede caer en cualquiera de estas bajas pasiones cuando se está rezando, es por esta razón, que la persona que practique esta técnica debe tener un excelente estado mental, completamente limpio, puro y alejado de las bajas pasiones de los hombres. Además, el rezo por tratarse de la repetición sucesiva de frases y oraciones se convierte para el rezandero en eso: una repetición de lo que otro repitió, no dejando creación para la mente humana, es decir, que la intención, aunque es buena, tiene un intermediario, la palabra.

El segundo medio para comunicarse con la divinidad es *la oración*, la cual no tiene a la palabra como intermediario, sino que es un diálogo que hace directamente el practicante con los planos de la conciencia mental, y que por el sólo hecho de ser una comunicación de tipo mental, esta viaja mucho más rápido que la palabra que tiende a enredarse en la atmósfera astral, mientras la comunicación mental que es más sutil, se desplaza a mayor velocidad, plasmándose así donde el adepto desee. Aquí hay que recordar que el poder y resultados de la oración dependen mucho de qué tan fuerte sea la intención, honestidad y sinceridad con que ésta se realice, pues si la oración no tiene estos ingredientes, es muy probable que termine en manos de entidades burlonas que la recogen en el plano astral y convierten este altruista acto en un elemento de juego.

Cuando el adepto devoto u orador inicia un trabajo con el poder de la oración, debe tener claro el objetivo final de la misma, que para efectos de que sea efectivo el resultado, debe tenerse clara visualización de lo que se quiere; tener un profundo deseo de que lo pedido se cumpla y sobre todo, que no se trate de algo personal, pues la oración es más efectiva cuando se hace en función de otras personas, no quiero decir con esto que no actúe para el bien personal, sino que los resultados son inmediatos cuando la hacemos por otros.

Una oración efectiva es aquella que se realiza con plena sinceridad y transparencia, que sale desde el fondo del corazón sin anteponer otro tipo

de intereses. Para este efecto debemos saber que cuando la persona entra en estado de oración profunda, a su entorno llegan unas entidades angélicas dedicadas única y exclusivamente a este fin, el de escuchar las oraciones y los rezos de las personas, para que posteriormente sean traducidas a la Eterna Energía Creadora, Dios.

Debemos tener claridad y contundencia en lo que pensamos, ya que de la misma manera será el efecto se produzca, pues todo este fenómeno está relacionado con el poder de nuestra mente, más aún si a este deseo se le suma algún tipo de sacrificio – ayuno, vigilia, etc. – los resultados pueden ser mayores y más efectivos.

En el momento en que realiza la oración, se debe rodear de un ambiente místico y mágico a la vez, es decir, utilizar un lugar adecuado – aunque cualquier lugar es ideal -, una especie de SANCTA SANCTORUM, - también conocido como Altar- o sitio de poder limpio y reluciente donde se pueda poner una luz al Padre Eterno – una vela -, o unas flores como gesto de agradecimiento profundo por tantas cosas bonitas que nos regala. Recordemos que rodearnos de un ambiente o espacio místico, ayudará a nuestra mente consciente y mente subconsciente a realizar lo que nos proponemos. En la oración se debe recordar que no basta con que nosotros deseemos lo mejor para nuestros semejantes, sino también que ellos deben procurar esfuerzos para su mejoría, pues de nada sirve que unos traten de limpiar la casa mientras otros la ensucian, queriendo decir con esto que, aquí se debe aplicar aquello de: “Ayúdate que yo te ayudaré”.

El orador debe tener en cuenta que antes de entrar en estado de oración, su mente debe estar conducida en función de lo que desea, y que ésta tiene tres tópicos importantes a saber: Uno, *el agradecimiento*, es decir, que el primer paso debe ser el dar gracias al Padre por todo cuanto ocurre en nuestras vidas, por el día, la salud, el bienestar, el alimento, la ropa, etc. Dos, *el ofrecimiento*, es decir, lo que yo como orador tengo para darle a la creación y al Padre Eterno, que puede ser en una representación simbólica una flor, una luz o cualquier cosa que consideremos importantes para nosotros. Y Tres, *la intención*, es decir, lo que deseamos conseguir con la oración.

Aquellas personas que tienen un amplio sentido del servicio y ayuda a los demás, es importante que revisen primero sus vidas y sus necesidades antes de meterse a ayudar a los demás, porque es probable que el peso de su propio fardo sea mayor que el del vecino y esto les impida ayudar a cargar la maleta de otros. Por eso siempre recomiendo que limpie primero su casa para que después ayude a limpiar la casa de otros.

La oración se ha constituido desde hace miles de años en un medio de comunicación efectiva cuando se hace conducida de manera precisa y

exacta hacia la causa de nuestros deseos, es decir, que conduzcamos nuestra mente hasta la “causa primera”, al origen, al Padre, a La Ley divina, sin buscar intermediarios – Santos - que sirvan de vehículo o medio para llegar. Quiero decir con esto que, cuando usted se coloca en posición de oración y su mente está lista, no invoque a un santo o mesías, simplemente conduzca su mente hasta la divina Luz, que estoy seguro que allí se conectará con la causa primera, el Padre Eterno y todas sus plegarias, peticiones, reflexiones o diálogos sin esquemas serán escuchados y atendidos. Pero si su fe está centrada en alguna encarnación divina, no dude en utilizarla, sin embargo, no olvide que todos tenemos la capacidad de conectarnos directamente con el gran hacedor de la vida.

El tercer, y a mi parecer el más altruista de todos los medios para comunicarse con lo divino, es *la meditación*, de la cual nos estamos ocupando hoy en este tratado y que no es más que un estado de conciencia que se obtienen en el silencio interno y que nos permite la conexión del cuerpo mental con el mundo *Devachánico*, es decir, con el mundo supremo de la mente, y al decir supremo me refiero al mundo donde habita Dios. El Devachán para los hindúes equivale al mundo de los dioses, el lugar de donde venían los Devas, que en realidad no es más que el mundo de la Mente Suprema o el máximo escalón del templo mental. El Devachán es lo que podríamos identificar con el cielo del mundo católico, el nirvana de los budistas, el olimpo de los griegos, es decir, el lugar donde habitan aquellos seres que un día muy lejano estuvieron entre los humanos enseñando sus doctrinas: Jesús, Buda, Krishna, Zoroastro, Mahoma, Confucio, etc., y que, al pasar por la experiencia humana, se nutrieron del conocimiento y la sabiduría para alcanzar esos estados. El Devachán es el lugar donde habitan las llamadas “Almas libertadas”, aquellas almas que se han liberado de la pesadez de la materia y que ya han adquirido poder y dominio sobre “todo” los que se encuentren en los mundos inferiores como nuestro plano físico, es por eso, que a través de la meditación se puede llegar a adquirir los beneficios del mundo devachánico. Pero para hacer el contacto con el mundo del Devachán, es necesario que el practicante tenga en cuenta que debe aprender primero a conocer y entender los planos que se encuentran de por medio en el proceso para alcanzar este plano. El primer plano que debe conocer es el plano *Físico* del que por lo general todos los seres humanos encarnados sin distinciones tienen conocimiento. El siguiente plano es el *Etérico* que es inmediatamente superior al plano físico, le sigue el plano *Astral* que es un plano de cuarta dimensión y a donde convergen pensamientos de todos los tipos, formas y matices, y por último está el plano *Mental* y el plano *Causal*, que es el lugar donde residen todas las causas de la existencia humana y es en esencia el mundo devachánico. Cuando el individuo aprende a conocer y a penetrar a través de la meditación los planos mencionados desde el más denso hasta el más sutil, es cuando se puede decir que ha logrado un estado meditativo, que no es más que dejar

de identificarse con la manera de pensar cotidiana, para pasar a otro estado de conciencia.

La meditación es una técnica milenaria que aunque pareciera difícil de practicar, es lo más elemental y de fácil acceso para quien pretenda iniciar una comunicación con lo divino, sólo basta adiestrar la mente para que se someta a la voluntad del pensador, pues en su estado natural el pensador al encontrarse en completa relajación no abandona jamás los diálogos internos, permitiendo que ellos le lleven por una cadena de pensamientos hilados que terminan sacándolo del pensamiento original al que se quiere llegar, sea a lo divino o a lo trivial.

La meditación es la tercera y más elevada técnica de unión con lo divino, porque sólo se encuentra el practicante con su mundo interno y la divinidad que lo habita. En ella no hay lugar a falsedades y mentiras – muy comunes en nuestra sociedad –, en la meditación hay una conexión directa entre la mente consciente, los planos de la subconsciencia y los planos del mundo devachánico. Pero para llegar a estos estados, el practicante debe domar su mente como se doma a un potro salvaje, con la fuerza de la voluntad y la constancia de la hormiga, sin permitir que su mente se disperse, manteniéndola con firmeza en el objetivo de la meditación.

Es comprensible que el neófito no obtenga resultados inmediatos, pues la mente está acostumbrada a las cosas fáciles y rápidas, tal y como se lo ha enseñado la sociedad en la que se desenvuelve, pero trabajando como mínimo media hora diaria, es probable que el adepto logre penetrar los insondables caminos de la mente humana y lograr los milagros que la ciencia nunca podría explicar.

La meditación tiene tres etapas que podemos comparar de la siguiente manera: La etapa del **MONO**, pues al iniciar la práctica de esta técnica, la mente es inquieta y no logra sosiego, haciendo que constantemente se salga el pensamiento de su cauce. Salta de un pensamiento a otro, de una idea a otra y no permanece quieta, lo mismo que el mono saltando de un árbol a otro sin permanecer en un solo puesto por más de un minuto, por eso recibe el nombre de este animal. La segunda etapa de la meditación es comparada con el **PERRO**, donde como el can, la mente puede ser adiestrada con entrenamiento constante y lograrse el objetivo deseado, es decir, que la mente permanezca centrada en la misma idea y el mismo pensamiento durante un buen periodo de tiempo, para así poder conducir la energía suprema de la mente hasta el mundo devachánico, igualmente al perro se le adiestra con disciplina y constancia para que levante la pata y salude, haga giros, se acueste, se siente, levante las manos, etc., en fin, para que haga la voluntad de la mente superior, es decir el amo. Y la tercera etapa de la meditación es la del **ELEFANTE**, donde la mente ha encontrado tranquilidad y sapiencia, donde la mente puede permanecer por tiempo

indeterminado en el mismo estado sin alterarse y donde puede desconectarse completamente del plano físico. El elefante es pausado, lento, lleno de paz, tranquilidad y puede permanecer por largas horas en la misma posición sin alterar su estado logrando consumir menos calorías y gastar menos energías. Ésta es en esencia la mística de la meditación, pues al lograr la mente sosiego puede actuar con todo su poder en los planos superiores. Estas tres etapas que aquí he clasificado con el nombre de mono, perro, y elefante, no son las mismas de los tres estados de la meditación que veremos más adelante.