



Notas para Maestros y Discípulos (36)

1 8 5

Ayer llegué a la Casa Sede de la RedGFU en Guadalajara, Jalisco, en el Occidente de México, y los **Yamines** pidieron permiso a su director de Escuela para acompañarme en la Meditación.

■ Bueno, – les dije – ya que ustedes están en la etapa de información sobre la Iniciación Real, comenzaré por informarles que la Meditación, desde mi punto de vista, sirve para establecer una mejor **mediación** entre nuestra naturaleza humana y nuestro Ser, porque nos definimos como Seres Humanos y, en cuanto a lo humano, tenemos algo

de información directa o teórica, pero en cuanto a nuestro Ser somos, en la gran mayoría de los casos, sumamente ignorantes. Entonces vale la pena usar la Meditación para tener mejor conocimiento sobre nosotros mismos y sobre lo demás.

1 8 6

Lo primero que les recomiendo es que traten de establecer un centro, un punto de apoyo para su voluntad dentro de ustedes mismos. A fin de cuentas, ese punto será su propia conciencia, como recuerdo profundo de sí mismos, para no perderse en divagaciones. También les recomiendo que comiencen con lo más obvio y elemental de su propio cuerpo que es lo material, lo biológico y fisiológico. Pero, por favor, no comiencen imaginando un loto con cuatro pétalos amarillos y un elefante, eso es irreal. Comiencen por mantener su columna vertebral erguida y su cuerpo relajado. Luego, hagan una contracción con sus glúteos y sus órganos genitales, – no se ruboricen, esa parte de nuestro cuerpo es tan importante y digna como cualquier otra – sigan relajándose con la atención puesta en esa parte, que es el primer **Chakra**, donde se encuentra **Kundalini**, la energía vital. Enseguida revisen la posición de su cuerpo y traten de cargar el peso de la cabeza, los brazos y el torso sobre su pelvis. Eso les permitirá localizar el segundo Chakra, a la altura de los riñones con sus Glándulas Suprarrenales y su Adrenalina, la que activa a la energía de Kundalini y la proyecta hacia el **Hara**, hacia el bajo vientre. Sigán atentos a mantener su cuerpo relajado con la atención en ese segundo centro. Después, hagan una contracción del vientre con la atención puesta en el ombligo. Ahí se encuentra el tercer Chakra, el que controla a los dos anteriores. Sigán atentos a su relajación desde ese punto, sin visualizar lotos, cocodrilos o carneros, simplemente

insistan en ser conscientes de esos tres puntos. Luego, localicen su corazón con algunas contracciones pectorales ligeras y con su respiración. En el Corazón se encuentra el centro de todos los centros, de los tres de abajo que funcionan en relación directa con lo humano de nuestra naturaleza y los tres de arriba que son las vías del Ser. Ese es el lugar donde se puede comenzar a meditar, a mediar, a experimentar la relación entre el Ser y lo humano, a unir en Yoga a **Jiva** y a **Jivatma** como dicen los Yoghis.

1 8 7

¿Qué deben pensar, ver o sentir al llegar a ese punto? Nada. Simplemente se encuentran en la frontera conciente entre lo Humano y su Ser, como quien se para encima de la raya que han pintado en Ecuador para señalar la mitad del mundo y uno puede poner un pié en el Sur y el otro en el Norte. Si piensan, ven o sienten algo, su conciencia se inclina hacia lo humano y se aleja de la experiencia de Ser; de Ser sin límites, sin angustia, sin dudas. Eso hay que mantenerlo el mayor tiempo posible, y cuantas veces sea necesario, hasta que uno logre acostumbrarse. Si se olvida totalmente de lo humano puede sentirse perdido, sin ningún punto de referencia; si se deja atraer por lo humano pierde su vislumbre de la Tierra Prometida, es decir, de la Paz que supera a toda comprensión. ¿Qué se obtiene o se gana con esto? Nada y todo. Una paradoja, pero así es. Nada porque no se descubre nada sobrenatural; todo porque uno comienza a sentirse seguro de sí mismo, comienza a considerar que todo lo que pueda pasar, pasa, como pasa la vida, los amigos, los sueños, pero hay algo eterno, intocable, sagrado, que se va convirtiendo en convicción por **experiencia directa**, más allá de los intereses propios o ajenos y, sobre todo, de los propios miedos y de los terrorismos o promesas que encubren los miedos y los intereses de otros.

1 8 8

Si algo puede agregarse, sin desvirtuar el propósito de la Meditación, es solamente esto: buscar la **lucidez conciente**, la integración de la Verdad y de la Realidad en una sola conciencia de Ser y de estar aquí, descubriendo las posibilidades del Ser sin agotarlas nunca. Es la imagen del Mago, de la primera carta del Tarot, del que enlaza la Tierra y el Cielo.

S. A.  J. M. N.

www.redgfu.net/jmn