

La Meditación Científica tiene diez reglas básicas, fundamentales, sin las cuales sería imposible emanciparnos, liberarnos de los grilletes mortificantes de la Mente.

Hacernos plenamente conscientes del estado de ánimo en que nos encontramos antes de que surja cualquier pensamiento.

PSICOANÁLISIS; indagar, inquirir, investigar la raíz, el origen de cada pensamiento, recuerdo, afecto, emoción, sentimiento, resentimiento, etc., conforme van surgiendo en la mente.

OBSERVAR SERENAMENTE nuestra propia mente, poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto.

Tratar de recordar, rememorar esta “Sensación de Contemplar” de momento en momento durante el curso común y corriente de la vida diaria.

El intelecto debe asumir un estado receptivo íntegro UNI-TOTAL, pleno, tranquilo, profundo.

Debe existir continuidad de propósito en la técnica de la meditación, tenacidad, firmeza, confianza, porfía.

Resulta agradable, interesante, asistir cada vez que se pueda a las salas de meditación. (Lumisiales Gnósticos)

Es perentorio, apremiante, necesario, convertirnos en vigías de nuestra propia mente, durante cualquier actividad agitada, revuelta, detenernos siquiera por un instante para observarla.

Es imprescindible, necesario, practicar con los ojos físicos cerrados a fin de evitar las percepciones sensoriales externas.

Relajación absoluta de todo el cuerpo y sabia combinación de Meditación y Sueño.

Querido hermano ha llegado el momento de aquilatar, analizar juiciosamente estas Diez Reglas Científicas de la Meditación:

A).- El principio, BASE, fundamento del SAMADHI (Éxtasis), consiste en un previo conocimiento introspectivo de sí mismo. Introvertirnos es indispensable durante la meditación de Fondo. Debemos empezar por conocer profundamente el estado de ánimo en que nos encontramos antes de que aparezca en el intelecto cualquier forma mental. Resulta URGENTE comprender que todo pensamiento que surja en el entendimiento es siempre precedido por el dolor y el placer, alegría o tristeza, gusto o disgusto.

**B).- REFLEXIÓN SERENA.** Examinar, aquilatar, inquirir, sobre el origen, causa, razón o motivo fundamental de todo pensamiento, recuerdo, imagen, afecto, deseo, etc. , conforme van aflorando a la mente. En esta segunda colóquense los brazos en alto y bájense las ,manos a semejanza de conchas y al mismo tiempo cante los mantrams TIR, BAR, así:

tiiiiirrrrrr baaaaarrrrr

#### **Objetivos de esta práctica:**

- 1.- Mezclar sabiamente en nuestro universo interior las fuerzas mágicas de las dos runas.
- 2.- Despertar de la CONCIENCIA.
- 3.- Acumular íntimamente átomos crísticos de altísimo voltaje.

#### **REGLAS PARA LA EXISTENCIA DE AUTO-DESCUBRIMIENTO Y AUTO-REVELACION.**

C).- Observación Serena. Poner atención plena de toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto.

D).- Debemos convertirnos en espías de nuestra propia MENTE, contemplarla en acción de instante en instante.

E).- El CHITA (la mente), se transforma en VRITTIS (ondas vibratorias). Lo mental es como un lago apacible y tranquilo . Cae una piedra en él y se elevan burbujas desde el fondo. Todos los pensamientos son rizos perturbadores en al superficie del agua. Que el lago de la mente permanezca cristalino, sin oleajes, sereno, profundo durante la meditación.

F).- Las personas inconstantes, volubles, versátiles, tornadizas, sin firmeza, sin voluntad. Jamás llegar al éxtasis, al Satori, al Samadhi.

G).- La técnica de la Meditación Científica es obvio que pueda practicarse tanto en forma individual aislada, como en grupo de personas afines.

H).- El ALMA debe liberarse del CUERPO, de los AFECTOS y de la Mente. Resulta evidente, notorio, patente, que al emanciparse, al liberarse del intelecto se libra radicalmente de todo lo demás.

I).- Es urgente, indispensable, necesario, eliminar las percepciones sensoriales externas durante la Meditación Interior Profunda.

J).- Es indispensable aprender a relajar el cuerpo para la Meditación; ningún músculo debe quedar en tensión. Es urgente provocar y graduar el sueño a voluntad. Es evidente, notorio, indiscutible, que la sabia combinación de Sueño y Meditación, resulta eso que se llama la ILUMINACIÓN.

### **RESULTADOS:**

En el umbral misterioso del templo de Delfos, existía gravada en piedra viva una máxima griega que decía “NOSCETE IPSUM”

Hombre concóctete a tí mismo y conocerás el Universo y los dioses”.

El estudio de sí mismo, la serena reflexión, es obvio, patente, claro, que en última instancia concluye en la quietud y en el silencio de la mente. Cuando la mente está quieta y en silencio no solo en el nivel superficial, intelectual, sino en todos y cada uno de los cuarenta y nueve departamentos subconscientes, adviene entonces lo nuevo, se desembotella la ESENCIA, la CONSCIENCIA, y viene el DESPERTAR DEL ALMA, el éxtasis, el Samadhi, el Satori de los Santos.

La EXPERIENCIA MÍSTICA de lo Real nos transforma radicalmente. Las gentes que jamás han experimentado directamente eso que es la VERDAD, viven mariposeando de escuela en escuela, no han encontrado su centro de gravitación cósmica y mueren fracasados sin haber logrado la tan anhelada AUTO-REALIZACION INTIMA. El Despertar de la Consciencia, de la esencia, del alma o Buddhata, solo es posible liberándonos, emancipándonos del dualismo mental, del batallar de la tesis y antítesis del oleaje intelectual.

Cualquier lucha Subconsciente, sumergida, infraconsciente, inconsciente, se convierte en una traba, para la liberación de la esencia.

Toda batalla antitética por insignificante e inconsciente que ella sea indica, señala, acusa puntos oscuros, ignorados, desconocidos en los infiernos atómicos del hombre. Reflexionar, observar, conocer esos aspectos infrahumanos del mí mismo, resulta imprescindible para lograr la absoluta quietud y silencio de la mente.

Solo en ausencia del YO es posible experimentar eso que no es del tiempo.

### **PASOS PARA LA MEDITACIÓN DE LA MUERTE DEL YO**

#### **PRIMER PASO-Relajamiento:**

Consiste en dos aspectos: Físico y Mental.

##### ***1.- Relajamiento Físico:***

Es necesario relajar todo nuestro cuerpo, músculos, tendones, a fin de que haya un estado apropiado para esta práctica.

Podemos usar una de las prácticas ya conocidas para lograr el éxito en esta fase de la relajación; ejem. Con los elementos, tensión dinámica, etc.

##### ***2.- Relajación Mental:***

En esta relajación encontramos dos aspectos:

###### ***2.1.- Mente Silenciada o Aquietada:***

a).- Cuando no comprendemos los pensamientos, ideas, recuerdos, etc.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>b).- Cuando no hay discernimiento.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>c).- Cuando reprimimos los defectos, en este caso se produce un silencio intelectual, es decir un silencio parcial, mas en el fondo la mente está tensionada y de un momento a otro interrumpe la práctica de la meditación.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>d).- Cuando no empleamos la comprensión.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>a).- Se logra cuando comprendemos y discernimos todas las ideas, recuerdos, imágenes, etc., con el objetivo de acabar con todo conflicto mental.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>b).- Cuando evitamos la asociación mental de ideas, recuerdos de personas, imágenes o cosas, etc., de los diferentes eventos de nuestra vida. Esto se logra únicamente con la comprensión.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>c).- EL silencio lo logramos cuando comprendemos lo inatento en nosotros, para ello es necesario observar todo lo que aflora en la pantalla de la mente que viene del subconsciente, que no son mas que proyecciones del ego.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Nota: Cuando se presenta cansancio mental es necesario ordenar y mandar a la mente así: "Mente, mente, mente, te ordeno retirarme todo pensamiento terreno, porque yo soy tu amo y tu eres mi esclava hasta la consumación de los siglos."

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Recordemos que la comprensión es una función de la consciencia, no de la mente ni del intelecto.

<TSize=18;SpAbove=350;SpBelow=350;SpInterLn=2800;><M><F"Broaaway BT">SEGUNDO PASO: EJERCICIO  
<D><P16>RETROSPECTIVO<F255P255>

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Es necesario realizar el EJERCICIO RETROSPECTIVO, a fin de revivir o traer a colación los eventos y diferentes escenas del día, reviviéndolas de la misma manera en que sucedieron, u ordenándolas sucesivamente de acuerdo a como vayamos a trabajarlas, de acuerdo con la gravedad de las faltas. En este punto es necesario no caer en la divagación mental para lograr el éxito en el ejercicio.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>TERCER PASO: ANÁLISIS REFLEXIVO

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Viene de la observación serena en la cual entra el ANÁLISIS REFLEXIVO sin identificación de ninguna especie, con el fin de comprender la manera de actuar del defecto en cuestión.

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>El ANÁLISIS REFLEXIVO consiste en descomponer, descuartizar al EGO para hacerle un exámen minucioso, detallado, para lograr su comprensión. Para eso podemos hacernos las siguientes preguntas:

<P16>1.- ¿Qué quiere?, ¿Qué busca?<P255>

<P16>- ¿Quiere satisfacer un deseo?<P255>

<P16>- ¿Dominar la máquina humana?<P255>

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>- ¿Tener dominio sobre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones ?

<P16>2.- ¿Cómo actúa?<P255>

<P16>a).- Observar como gobierna la máquina humana: Nuestros sentidos, centros, cuerpo físico.<P255>

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><P16>b).- En nuestra Mente:<P255>

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><P16>Ideas, recuerdos, representaciones mentales, imágenes, etc.<P255>

<P16>c).- ¿Cómo nos hace actuar frente al SER?<P255>

<TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><P16>- ¿Frente a nuestros hermanos?<P255>

<P16>- ¿Frente a nuestra sociedad?<P255>



viendo a través del sentido de la auto-observación, que se irá desarrollando, como el defecto va muriendo poco a poco hasta no quedar absolutamente nada de él.

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>**ACLARACIONES SOBRE LA ELIMINACIÓN DE LOS DEFECTOS**

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;> Defecto descubierto debe ser defecto eliminado. Antes de conocer y eliminar nuestro rasgo psicológico, debemos trabajar intensamente en un sentido general en relación a todos los defectos, ya que el citado rasgo psicológico tiene raíces muy profundas de existencias anteriores y para conocerlo se hace necesario trabajarlo en forma incansable por lo menos durante cinco años.

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>**Pregunta:**

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;> Maestro, Ud. nos ha enseñado que debemos tener un orden y una precisión en la eliminación de los defectos, pero hay algo que no puedo captarle a Ud. al decirnos "Defecto descubierto debe ser defecto comprendido y eliminado". Tengo entendido que debe haber una sucesión en el trabajo. Y esto se lo pregunto debido a lo siguiente: A uno durante la mañana se le manifiesta la Lujuria, luego sale al tablero la Ira. Entonces vemos una sucesión de hechos y manifestaciones de los defectos, entonces tal vez por ello ha habido un mal entendido nuestro al buscar un solo rasgo psicológico. ¿Cómo podríamos entender eso y exactamente sobre que podríamos trabajar?.

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>**Respuesta:**

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;><\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;> Hay que tener orden en el trabajo, claro está que sí. Pero en todo caso al llegar la noche, con tu cuerpo relajado, pasarías a practicar el ejercicio retrospectivo sobre toda tu existencia o existencias anteriores. Por lo menos si sobre esta vida, entonces pasarás a visualizar, reconstruir los eventos del día y ya reconstruidos y enumerados, procederás al trabajo:

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Primero, un evento al cual podrás dedicar unos quince minutos, luego otro evento al cual dedicarás media hora y otro al que le puedes dedicar unos diez minutos, todo depende de la gravedad de los eventos. Así ya ordenados puedes trabajarlos en la noche tranquilamente y por orden.

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>**Pregunta:**

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>¿Y eliminarlos o eliminar toda esa sucesión?

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>**Respuesta:**

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>También por orden. En cada trabajo sobre tal o cual evento entran los factores del descubrimiento, enjuiciamiento y ejecución. A cada elemento se le aplican los tres instantes que son: Descubrimiento, cuando tu lo descubriste; Comprensión, cuando tu lo comprendiste; Ejecución, con la ayuda de la Divina Madre Kundalini.

<\$TSize=16;SpAbove=311;SpBelow=311;SpInterLn=2489;>Así se trabaja, porque si vas a trabajar uno por uno, piensa como se te va a poner la cosa. Se te va a poner difícil.-