

Soy T Lobsang Rampa trayéndole alguna información sobre el tema del cual muchos de ustedes me han escrito, el tema es muy popular, la meditación. ¿Qué piensa cuando escucha la palabra meditación? ¿Ha visto algunos hombres pobres escasamente vestidos en una extraña, extraña actitud de contemplación de sus ombligos?, ¿cierto? El diccionario sobre el tema de la meditación dice "para planear mentalmente, diseñar, ejercitar la mente en la contemplación", incluso el diccionario puede estar equivocado. Porque, en realidad, la contemplación viene después de la meditación. Cuando has meditado y obtenido tanta información como puedas de esa meditación, entonces contemplas el asunto que acabas de descubrir. Pero la meditación es más que una actitud física, es más que sentarse en una postura contorsionada amada por el cultista. La meditación es una actitud espiritual, una disciplina espiritual, un ejercicio espiritual, pero espera. Antes de comenzar, ¿por qué quieres meditar? ¿Cuál es tu verdadero propósito en la meditación? Si tienes un propósito sincero, un interés sincero, puede que te resulte difícil alcanzar el grado correcto de meditación. Correcto, la meditación es entonces una disciplina espiritual que le permite a uno abrir la mente y la buena salud, y si puedes meditar correctamente, entonces no tendrás ninguna enfermedad mental, ni aflicciones mentales. La meditación te dará tranquilidad, paz interior, compostura. Meditación sí, sí. Calma los pensamientos que plagan y molestan la mente. Otro aspecto de la meditación es que si uno medita de cierto modo, uno puede tomar conciencia de todo lo que hay que saber sobre cierta cosa. Mira una flor, tómalala en tus manos, medita sobre ella. Mira la flor, mira los pétalos, mira la parte interior de la flor, ve cómo se adhiere al tallo. Ve más allá, deja que el asunto regrese, vea el brote y antes del brote. Ve el tallo y el tallo principal, baja y ve las raíces. Mira los zarcillos que se extienden hacia la tierra absorbiendo los nutrientes del suelo. Ve más allá, verás la semilla, la semilla que formó esa planta. Más allá, más atrás, ves la semilla que formó la planta anteriormente. Uno puede meditar y visualizar la planta madre, y la planta abuela, pero asegúrese de no confundir la mediación con la contemplación. Porque en la meditación uno no contempla.

Quizás en esta etapa debería aclarar las cosas. Yo digo medita sobre esto, medita sobre eso, y usted podría responder muy razonablemente, pero ¿cómo puedo meditar? El uso de la palabra meditar no explica cómo ir sobre una cosa. Bien, veamos qué podemos hacer juntos, ¿sí? Mira esta rosa, está en flor, mira los pétalos, examínala cuidadosamente, ¿ves lo que parecen ser las venas, lo que parecen ser las arterias incluso? Los pequeños tubos capilares que llevan el alimento a la parte más lejana de cada pétalo, cada uno y cada rama. Mira más allá, mira más profundo, deja que tu conciencia consciente se deshaga, deja que tu conciencia subconsciente surja, y entonces tu visión interior percibirá una red de celulosa. Percibirás la estructura de la hoja como el encaje flamenco más fino, delicado, intrincado. Con sus hilos formando una red, diferentes jaulas, el esqueleto del pétalo, y en esas pequeñas jaulas, dentro del marco el cual está compuesto de la red de esqueletos de celulosa de la hoja, o el pétalo, o la rama, se observará la carne, la pulpa, la cobertura. Deja a un lado el así llamado razonamiento pensado para la razón, el peor enemigo de la humanidad. Las "razones" de la humanidad "esto o aquello" significan algo más, pero con demasiada frecuencia la humanidad tiene la respuesta incorrecta. Por lo tanto, permita que su razón disminuya, permita que el pensamiento que está dentro de su voluntad disminuya, antes de comenzar este ejercicio de meditación, le habrá dicho a su subconsciente con mucha firmeza: "Meditaré sobre" lo que sea. Digamos una rosa. "Meditaré profundamente sobre esta Rosa", "meditaré profundamente sobre esta Rosa", "meditaré profundamente sobre esta Rosa" y mi conciencia no se inmiscuirá. Mi pensamiento no se forzará, mi subconsciente se elevará a primer plano y me dará una verdadera apercepción cósmica. Cuando hayas dicho eso, mira la flor, mira la rosa, o puedes mirar la hoja y la estructura de la hoja. Puedes ver con tu conciencia cósmica lo que ha sucedido antes, como dar vuelta a un libro de historia sobre la naturaleza. Tú miras, y tu mente de pensamiento consciente está disminuida. Entonces con su

subconsciencia, que es 9/10 de usted sobre esta tierra, puede ocuparse de la tarea de regresar a esas páginas fascinantes de la historia compilada por la naturaleza.

Este es un asunto que es el conocimiento innato de cada persona que considera la meditación. Porque cuando consideras seriamente la meditación, eres similar a la planta que saca los brotes listos para florecer. Entonces, al querer la meditación están listos para florecer, listos para florecer en el conocimiento exquisito, y mientras florecen, su conocimiento de la técnica de la meditación nos llegará clara y automáticamente como lo hizo el conocimiento de cómo caminar, cómo respirar, como hablar. Pero umm... como dije, después de la meditación viene la concentración. Pero si dejas que la concentración se inmiscuya cuando tratas de meditar, encontrarás que la concentración detendrá la meditación. Cuando hayas meditado y hayas descubierto todo lo que se pueda saber sobre un determinado objeto o tema, siéntate. Siéntate y piensa sobre esas cosas. Ahí es cuando la meditación termina y la contemplación toma el control. Piensa en una puesta de sol, contempla los procesos de una puesta de sol. Contempla el aparente descenso del sol para que brille más y más a través de capas de aire más densas y gruesas. Contempla los rayos del sol que se filtran a través de las capas más gruesas de la atmósfera. Contempla cómo los diversos polvos y gases en esa atmósfera más espesa alteran los colores de la luz del sol, han producido todas esas gloriosas puestas de sol sobre las cuales los poetas deliraban. Pero, contemplación, no, nos preocupa más la meditación en este momento.

Cuando las personas dicen que van a meditar, en realidad pocas tienen idea alguna sobre la verdadera meditación. Dicen que van a meditar, pero lo que realmente quieren decir es que lo único que van a hacer es sentarse en algún lugar a pensar en las cosas, las cosas les darán vueltas en la cabeza y se van a confundir cada vez más; y la meditación obtiene un mal nombre. Eso no es meditación. Pensar en algo no es meditación. La mediación exige que uno haga ciertas cosas, hay ciertas condiciones, mientras que en algunas es difícil meditar. Una vez debe estar aislado de influencias externas, fuera de influencias magnéticas externas. Considere el cableado eléctrico de su hogar, allí tiene cables que llevan electricidad al horno de su cocina o a sus accesorios de iluminación. Esos cables tienen que estar cuidadosamente aislados entre sí porque si no están tan aislados existe el peligro de un cortocircuito que podría hacer que los fusibles de las casas se quemen o incluso quemar la casa misma. La electricidad siempre toma el camino más corto, el camino de menor resistencia y la electricidad en el lugar equivocado, en un lugar donde no se desea es bastante inútil. Es lo mismo con ese poder llamado meditación, de todos modos. Tenemos que salvaguardar la energía contenida en el proceso de meditación. Tenemos que aislarnos de las influencias que cortarían el circuito de nuestra energía y así que es bueno tener una túnica de meditación. Un artículo especial de ropa desde la parte superior de la cabeza hasta las plantas de los pies, a menudo como la túnica de un monje. Esa es una de las razones por las que los monjes tienen esas túnicas que conoces. Mira la página 153 de mi libro "Capítulos de la vida", allí tenemos un dibujo que te dará una idea bastante buena para una túnica de meditación, algo que puedes hacer tú mismo, es fácil. Hazlo de algodón o seda negra, pero no de nylon. No quieres ninguna de estas cosas sintéticas porque, bueno, estas infringen la meditación. Debe ser algo de fibra natural y debe ser negro.

Haga un manto para poder meterlo debajo de las plantas de los pies. Hágalo para que pueda taparse los ojos, recuerde que debe dejar la boca descubierta, de lo contrario, se sobrecalentará o se sofocará. Esto será de gran ayuda en el proceso de meditación. Luego tendrás que ir a una habitación silenciosa donde nadie más entrará y te molestará. Una habitación silenciosa con iluminación tenue sin nada que distraiga tu atención. Cuando esté listo para meditar, siéntese en cualquier posición que te resulte cómoda, en cualquier posición, no necesita sentarse con las piernas

cruzadas, no necesita pararse sobre un pie, ni agitar el otro en el aire; solo siéntate para que estés cómodo. Sólo siéntate para no tener calambres. Si le parece más conveniente reclinarse, entonces, sin duda, reclínese. ¡Puedes meditar con la misma facilidad! La posición que uno adopta no tiene nada que ver con la meditación, ni con la contemplación. ¡Mientras estés aislado eso es lo único que importa!

Ahora, antes de comenzar tu meditación, necesitas un poco de incienso. Ya sabes, grandes palos gruesos, no esas pequeñas piezas de adolescentes que te gustan y que se han terminado antes de que hayas empezado, eso es una pérdida de dinero. Obtienes cosas que van a arder mientras quieras meditar. Tenga un palillo a la izquierda y un palillo a la derecha. Enciende tu incienso y apaga la llama, para que el humo se enrolle y el palillo de incienso arda. Cuando está empezando, hasta que sea experto en meditación, le resultará conveniente meditar siempre al mismo tiempo y hacer un poco de ejercicio al principio. No del tipo que agita sus brazos y piernas, dobla las rodillas y hace un pequeño bailecito, nada de eso. Este ejercicio consiste en tomar un vaso normal muy delgado, sin ningún diseño grabado, llénelo con agua limpia y fría, luego sostenga el vaso con ambas manos, de modo que sus manos estén alrededor del vaso y sus dedos se entrelacen. No permita que sus manos se superpongan a la parte superior del vaso. Siéntese allí tranquilamente sosteniendo el vaso en silencio, luego después de un momento de dos, respire profundo, sosténgalo por unos segundos y luego exhale ruidosamente (según el archivo de audio, alrededor de 19:17 en él) debe hacerlo en voz alta, es decir, no debe susurrar. No tiene que gritar o chillar, por supuesto, y levantar a los vecinos, pero debe ser lo suficientemente fuerte, ya que sobresalte a su pobre viejo inconsciente que parece estar recibiendo una paliza últimamente. Aquí está, permítanme decirlo 'RRRRRRR aaaaaaa' (el sonido es como rodar su R como lo hacen muchas personas hispanas) ¿entendió eso? Entonces tienes muchas R mayúsculas y luego un montón de a pequeñas "RRRRRRR aaaaaaa" todas juntas "RRRRRRR aaaaaaa" Hazlo en voz baja si debes pero debes estar muy, muy seguro de que lo estás haciendo seriamente. No estamos jugando juegos esto usted lo sabe; Esto no es una broma. Este es un asunto serio, y el hecho de que usted está escuchando esto, debe indicar que está interesado. No te rías, no lo veas como una broma. Si te ríes de él, si te burlas de él, no meditarás. Tómalo en serio, es un tema serio. Por lo tanto, nuevamente, inspiramos, mantenga la respiración durante unos pocos segundos, en cualquier momento que sea conveniente para usted y no la angustia, y luego exhale "RRRRRRR aaaaaaa". Intentarlo tres o cuatro veces y, a continuación, mira como el odonético centra el etérico del cuerpo alrededor del vaso de agua. Con práctica, condensará el etérico para que puedas ver una neblina realmente pesada, como si una nube entera de humo azul estuviera colgada sobre la parte superior del vaso. Usted tendrá que hacerlo por una semana o dos. ¿Cuánto tiempo?, bien, esto dependerá totalmente de su propia seriedad. Si usted es serio usted verá alguna de su fuerza vital en el agua y cuando eso sucede el agua será cargada como agua de soda. Las chispas de burbujas que ves jugando en esta agua será tu propia fuerza vital mostrando destellos de luz, puntos y líneas, y remolinos de color, tu color, el color de tu aura.

No hay necesidad de apresurar las cosas, hay mucho tiempo que usted sabe. La mayoría de la gente hoy en día, particularmente los Estados Unidos, quieren esto al instante, aquello al instante. Bueno, puedo asegurarte que no existe tal cosa como la meditación instantánea. Al igual que no puede hacer que un niño o niña se convierta en un hombre o una mujer adulta al instante. No puedes tener meditación instantánea, si quieres meditación tienes que trabajar para ello. No hay camino corto, no hay atajo, no hay manera instantánea de éxito en la meditación. Si usted lo quiere usted lo obtendrá, cualquiera lo conseguirá si trabajan para eso. Pero si no trabajas para ello no lo conseguirás.

Ahora, debido a que mucha gente me ha pedido que lo haga, voy leer un poco de "Capítulos de la vida". La gente escribió y me pidió que leyera de la página 155 de "Capítulos de la vida."

Usted debe organizar su meditación en un patrón definido u horario. Es una muy buena idea tener un rosario para que puedas controlar tus etapas de meditación. Puedes obtener un rosario budista, o puedes hacer tu propio rosario de diferentes tamaños de cuentas, pero no importa el método que uses, debes mantener un horario muy rígido. Debes meditar en la misma habitación y al mismo tiempo y usar la misma túnica de meditación. Comienza por seleccionar un pensamiento o una idea y siéntate tranquilamente ante tu pequeño altar. Trata de eliminar todos los pensamientos externos, Centra tu atención dentro de ti mismo, y allí medita sobre esa idea que tú has decidido. A medida que te concentras, encontrarás que un temblor débil comienza dentro de ti; eso es normal, esa débil vibración muestra que el sistema de meditación está funcionando.

Sugerencia 1. Ten como primera meditación la meditación del amor. En esto piensas pensamientos amables hacia todas las criaturas que viven. Si suficientes personas piensan pensamientos amables, eventualmente algo se contagiará a otras personas, y si pudiéramos tener suficiente gente para pensar pensamientos amables en lugar de pensamientos viciosos, el mundo sería un lugar muy diferente.

2. Después de la primera meditación del amor, usted puede concentrarse en la segunda meditación que hace que usted piense en los que están en peligro. Cuando piensas en los que están en peligro, realmente "vives" sus penas y sus miserias, y por tu compasión envías pensamientos - rayos - de comprensión y simpatía.

En la tercera meditación, piensas en la felicidad de los demás, te alegras de que finalmente hayan alcanzado la prosperidad y todo aquello que anhelan. Piensas en estas cosas, y proyectas al mundo exterior pensamientos de alegría.

La cuarta meditación es la meditación del mal. En esto usted permite que tu mente medite sobre el pecado y la enfermedad. Piensas en lo estrecho que es el margen entre la cordura y la locura, la salud y la enfermedad. Crees que lo breve es el placer del momento, y cómo todo lo que abarca el mal de ceder al placer del momento. Entonces piensas en la pena que puede ser causada por complacer al mal.

5. La quinta meditación es aquella en la que logramos serenidad y tranquilidad. En la meditación de la serenidad, te elevas por encima del plano mundano, te elevas por encima de los sentimientos de odio, te elevas por encima incluso de los sentimientos de amor terrenal porque el amor terrenal es un sustituto muy pobre de lo real. En la meditación de la serenidad, ya no te molesta la opresión ni temes, ni quieres riqueza por su propio bien, sino sólo por el bien que puedes traer a otros con ella. En la meditación de la serenidad, usted puede considerar su propio futuro con tranquilidad sabiendo que usted en todo momento va a hacer lo mejor posible y vivir su vida de acuerdo a su propia etapa de la evolución. Los que han alcanzado tal estado están bien en el camino de la evolución, y los que están pueden poner confianza en su conocimiento y en su conocimiento interno para liberarlos de la rueda del nacimiento y de la muerte.