



# CURSO DE GNOSIS

## B02.- MEDITACIÓN Y VACÍO ILUMINADOR

¡Paz Inverencial!

Habla para vosotros, Samael Aun Weor. Sede Patriarcal de México. Nuestro tema: la Meditación.

Es urgente comprender a fondo las técnicas de la meditación. Hoy platicaremos sobre el *Vacío Iluminador*.

Al iniciar este tema, me veo obligado a narrar por mí mismo y en forma directa, lo que sobre el particular he podido verificar directamente.

Creo que los que escuchen este cassette estén informados sobre la maravillosa Ley de la Reencarnación, pues en ella fundamento el siguiente relato.

Cuando la segunda subraza de nuestra actual gran Raza Aria floreció en la China antigua, yo estuve reencarnado allí. Entonces me llamé Chou-Li; obviamente, fui miembro de la dinastía Chou.

En aquella existencia me hice miembro activo de la *Orden del Dragón Amarillo*, y es claro que en tal orden pude aprender claramente la ciencia de la meditación.

Todavía viene a mi memoria aquel instrumento maravilloso denominado *Aya-Atapán*, que tenía 49 notas. Bien sabemos lo que es la *Sagrada Ley del Eterno Heptaparaparshinock*, o sea, la Ley del Siete. Indubitablemente, siete son las notas de la escala musical, mas si multiplicamos el 7 por 7, obtendremos 49 notas, colocadas en siete octavas.

Los hermanos nos reuníamos en la sala de meditación. Nos sentábamos al estilo oriental (con las piernas cruzadas). Poníamos las palmas de las manos en forma tal que la derecha quedaba sobre la izquierda. Nos sentábamos en círculo en el centro de la sala. Cerrábamos nuestros ojos y enseguida poníamos mucha atención a la música que cierto hermano brindaba al Cosmos y a nosotros.

Cuando el artista hacía vibrar la primera nota, que estaba en *do*, todos nos concentrábamos. Cuando hacía vibrar la siguiente nota en *re*, la concentración se hacía más profunda, luchábamos con los diversos elementos subjetivos que en nuestro interior cargamos, queríamos recriminarlos, hacerles ver la necesidad de guardar un silencio absoluto.

No está de más recordarles a ustedes, queridos hermanos, que esos elementos indeseables constituyen el *Ego*, el Yo, el mí mismo, el sí mismo. Son a modo de

entidades diversas personificando errores.

Cuando vibraba la nota *mi*, penetrábamos en la tercera zona del subconsciente y nos enfrentábamos a la multiplicidad de esos diversos agregados psíquicos que, en desorden, bullen dentro de nuestro interior y que impiden la quietud y el silencio de la mente. Los recriminábamos, tratábamos de comprenderlos.

Cuando lo conseguíamos, penetrábamos aún más hondo, en la nota *fa*. Es obvio que nuevas luchas nos esperaban con tal nota, pues amordazar a todos esos demonios del deseo que uno lleva dentro, no es tan fácil. Obligarles a guardar silencio y quietud no es cosa sencilla, pero con paciencia lo lográbamos, y así proseguíamos con cada una de las notas de la escala musical.

En una octava más elevada proseguíamos con el mismo esfuerzo, y así, poco a poco, enfrentándonos a los diversos elementos inhumanos que en nuestro interior cargábamos, lográbamos por fin amordazarlos a todos en los 49 niveles del subconsciente. Entonces la mente quedaba quieta y en el más profundo silencio. Ese era el instante en que la esencia, el alma (lo más puro que dentro tenemos), se escapaba para experimentar *Lo Real*.

Así penetrábamos en el Vacío Iluminador, así el Vacío Iluminador hacía irrupción en nosotros, y moviéndonos en el Vacío Iluminador, lográbamos conocer las leyes de la Naturaleza en sí mismas, tal cual son y no como aparentemente son.

En este mundo tridimensional de Euclides sólo se conocen causas y efectos mecánicos, mas no las leyes naturales en sí mismas. Mas en el Vacío Iluminador, ellas son, ante nosotros, como realmente son.

Podíamos percibir en ese estado con la esencia, con los sentidos superlativos del Ser, las *cosas en sí*, tal cual son.

En el mundo de los fenómenos físicos, solamente percibimos, en realidad, la apariencia de las cosas: ángulos, superficies..., nunca un cuerpo entero en forma integral. Y lo poco que percibimos es fugaz, porque nadie podría percibir qué cantidad de átomos, por ejemplo, tiene una mesa o una silla, etc. Empero, en el Vacío Iluminador percibimos las *cosas en sí*, tal cual son, integralmente.

Mientras nos hallábamos así, sumergidos dentro del gran Vacío Iluminador, podíamos escuchar la voz del Padre que está en secreto.

Indubitablemente, en ese estado nos hallábamos en lo que se podría denominar arrobamiento o éxtasis. La personalidad quedaba en estado pasivo, sentada allá, en la sala de la meditación. Los centros emocional y motor se integraban con el centro intelectual, formando un todo único, receptivo; de manera que las ondas de todo aquello que vivenciábamos en el vacío, circulando por el *cordón de plata*, eran recibidas por los tres centros: intelectual, emocional, motor.

Repito. Cuando el *samadhi* concluía, regresábamos al interior del cuerpo conservando el recuerdo de todo aquello que habíamos visto y oído.

Sin embargo, he de decirles que lo primero que hay que dejar, para poder sumergirse uno por largo tiempo en el Vacío Iluminador, es el miedo. El yo del temor debe ser comprendido. Ya sabemos que su desintegración se hace posible suplicando a la Divina Madre Kundalini en forma vehemente. Ella eliminará tal yo.

Un día cualquiera, no importa cuál, hallándome en el Vacío Iluminador, más allá de la personalidad, del yo, de la individualidad, sumergido en eso que podríamos decir el *Logos, Aquello*, sentí que era todo lo que es, ha sido y será. Experimenté la *unidad de la vida libre en su movimiento*. Entonces era la flor, era el río que cristalino corre entre su lecho de rocas cantando con su lenguaje delicioso, era el ave que se precipita en los fondos insondables, era el pez que navega deliciosamente entre las aguas, era la Luna, era los mundos, era todo lo que es, ha sido y será.

El sentimiento del mí mismo, del yo, hubo de temer. Sí, sentí que me aniquilaba, que dejaba de existir como individuo, que era todo menos un individuo, que el mí mismo tendía a morir para siempre.

Obviamente, me llené de indecible terror y volví a la forma. Nuevos esfuerzos me permitieron, entonces, la irrupción del Vacío Iluminador otra vez, y volví a sentirme confundido con todo, siendo todo. Como persona, como yo, como individuo, había dejado de existir.

Este estado de conciencia se hacía cada vez más y más profundo; en tal forma que cualquier posibilidad para la existencia se paraba (para la existencia individual), tendía definitivamente a desaparecer. No pude resistir más y volví a la forma. Un tercer intento tampoco lo pude resistir, volví a la forma. Desde entonces, sé que para experimentar el Vacío Iluminador, que para sentir el *Tao* en sí mismo, se necesita eliminar el yo del terror, eso es indubitable.

Entre los hermanos de la Orden Sagrada del Dragón Amarillo, el que más se distinguió fue mi amigo Chang. Hoy vive él en uno de esos *planetas del Cristo*, donde la Naturaleza no es perecedera y jamás cambia; pues hay dos Naturalezas: la perecedera, cambiante, mutable, y la imperecedera, que jamás cambia y es inmutable.

En los planetas del Cristo existe la Naturaleza eterna, imperecedera e inmutable. Y vive en uno de esos mundos del Señor, el Cristo resplandece en él. Se liberó hace varias edades. Mi amigo Chang vive allí, en aquel lejano planeta con un grupo de hermanos que con él también se liberaron.

Conocí entonces los *siete secretos* de la Orden del Dragón Amarillo. Quisiera enseñarlos, pero con gran dolor me doy cuenta que los hermanos de todas las latitudes no están todavía preparados para poderlos recibir y esto es lamentable.

También sé que, hoy por hoy, no es posible utilizar los 49 sonidos del *Aya-Atapán*, porque ese instrumento musical ya no existe. Muchas involuciones de ese instrumento existen, pero son diferentes, no tienen las siete octavas. Involuciones de ese instrumento son todos los instrumentos de cuerda: violín, guitarra, también el piano, etc.

Mas sí es posible llegar a la experiencia del Vacío Iluminador con un sistema práctico y sencillo, que todos los hermanos pueden practicar. Voy a dictarles ahora mismo la técnica. Pongan atención.

Siéntense al estilo oriental, con las piernas cruzadas, así... Debido a que sois occidentales, esta posición resulta para vosotros muy cansona. Entonces, sentaos cómodamente, en un cómodo sillón, al estilo occidental. Colocad la palma de la mano izquierda abierta, la derecha sobre la izquierda; quiero decir, el dorso de la palma de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda. Relajad el cuerpo lo más posible y luego inhalad profundamente, muy despacio.

Al inhalar, imaginad que la energía creadora sube por los canales espermáticos hasta el cerebro. Exhalad, corto y rápido. Al inhalar, pronunciar el mantram **Haaaaaammmmmmm**. Al exhalar, pronunciad el mantram **Sah**.

Indubitablemente, se inhala por la nariz, se exhala por la boca. Al inhalar, habrá de mantralizarse la sílaba sagrada **Ham** (mentalmente, pues se está inhalando por la nariz); mas al exhalar, se podrá articular la sílaba **Sah** en forma sonora.

**Ham** se escribe con las letras **H, a, m**; **Sah** se escribe con las letras **S, a, h**. La **h** suena siempre como **j**.

La inhalación se hace lenta; la exhalación corta y rápida. ¿Motivos? Obviamente la energía creadora fluye en todo sujeto desde adentro hacia afuera, es decir, de manera centrífuga; mas nosotros debemos invertir ese orden con fines de superación espiritual. Debe nuestra energía fluir en forma *centrípeta* (quiero decir, de afuera hacia adentro).

Indubitablemente, si inhalamos despacio y lento, fluirá la energía creadora en forma centrípeta, de afuera hacia adentro. Y si exhalamos corto y rápido, entonces se hará cada vez más centrípeta esa energía.

Durante la práctica, no se debe pensar absolutamente en nada. Los ojos deben estar cerrados profundamente. Sólo vibrará en nuestra mente el **Ham-Sah**, y nada más.

A medida que se practique, la inhalación se va haciendo más honda y la exhalación muy corta y rápida.

Los grandes maestros de la meditación llegan a volver la respiración pura inhalación, y entonces, aquella queda en suspenso. ¡Imposible esto para los científicos, pero real para los místicos! Y en tal estado, el maestro participa del *nirvi-kalpa-samadhi* o del *maha-samadhi*. Viene la irrupción del Vacío Iluminador. Se precipita en ese Gran

Vacío donde nadie vive y donde solamente se escucha la palabra del Padre que está en secreto.

Con esta práctica se consigue la irrupción del Vacío Iluminador a condición de NO PENSAR absolutamente en nada, no admitir en la mente ningún pensamiento, ningún deseo, ningún recuerdo. La Mente debe quedar completamente quieta, por dentro, por fuera y en el centro. Cualquier pensamiento, por insignificante que sea, es óbice para el *samadhi*, para el *éxtasis*.

Asimismo, esta ciencia de la meditación, combinada con la respiración, produce efectos extraordinarios. Normalmente las gentes padecen de eso que se llama *poluciones nocturnas*. Hombres y mujeres sufren de tal padecimiento, tienen sueños eróticos. Sí, los yoes copulan unos con otros. La vibración pasa por el cordón plateado hasta el cuerpo físico y deviene el orgasmo, con pérdida de energía creadora.

Mas esto sucede porque la energía sexual fluye en forma centrífuga, desde adentro hacia afuera. Cuando la energía sexual fluya desde afuera hacia adentro, de manera centrípeta, las poluciones sexuales terminarán. Ese es un beneficio, pues, para la salud.

Ahora bien, el *samadhi* se produce, durante esta práctica de la meditación, debido a que las energías creadoras, fluyendo desde afuera hacia adentro, impregnan la conciencia y terminan por hacerla abandonar al ego y al cuerpo.

La conciencia, desembotellada de entre el ego, en ausencia del ego y fuera del cuerpo físico, indubitavelmente penetra en el Vacío Iluminador, recibe el Tao.

Si uno elimina el ego del miedo, del temor, podrá permanecer en el Vacío Iluminador sin preocupación alguna. Sentirá que su aspecto individual se va disolviendo. Se sentirá vivir en la piedra y en la flor, en la estrella lejana y en el ave cantora de cualquier mundo o planeta, mas no temerá. Y si no teme, al fin gravitará hacia su origen, convertida (la conciencia, la esencia) en una criatura terriblemente divina, más allá del bien y del mal.

Podrá posarse en el *Sagrado Sol Absoluto* y allí, en ese sol, como estrella microcósmica, conocerá todos los misterios del Universo. Porque es bueno saber que el Universo, en sí mismo, todo nuestro sistema solar, existe en la inteligencia del *Sagrado Sol Absoluto* como un instante eterno.

Todos los fenómenos de la Naturaleza se procesan, dentro de un instante eterno, en la inteligencia del *Sagrado Sol Absoluto*. Mas si teme, perderá el *éxtasis* y volverá a la forma densa. Aquellos hermanos que escuchen este cassette deben abandonar el temor.

Indubitablemente, no basta decir: ¡Dejaré de temer! Hay necesidad de eliminar el yo del temor, y éste se disuelve estrictamente con el poder de la Divina Madre Kundalini Shakti.

Primero hay que analizarlo, comprenderlo, y posteriormente invocar a Devi Kundalini (nuestra Divina Madre Cósmica Particular), para que ella desintegre el yo del temor. Sólo así puede uno sumergirse en el Vacío Iluminador en forma absoluta. Quien lo haga, gravitará hacia el Sagrado Sol Absoluto. Allí conocerá las maravillas del Universo.

Nuestros hermanos deben, pues, practicar la técnica de la meditación, tal como la hemos dado. ¡No olvidar que el cuerpo hay que relajarlo!, eso es indispensable.

**Ham-Sah**, es el Gran Aliento, **Ham-Sah** es también un mantram que transmuta las energías creadoras.

La meditación, combinada con el tantrismo, es formidable. **Ham-Sah** es la clave.

Bien sabemos que la energía creadora sirve para el despertar de la conciencia (combinada con la meditación). Incuestionablemente, saca a la conciencia de entre el elemento *ego* y se la absorbe en el Vacío Iluminador.

Obviamente que el Vacío Iluminador está más allá del cuerpo, de los afectos y de la mente.

En una sala de meditación Zen, en el Oriente, un monje le preguntó a un maestro:

—¿Cuál es el Vacío Iluminador?

Dicen los textos Zen que el maestro le dio una patada al discípulo en el estómago y que éste cayó “privado”. Después, el discípulo se levantó y abrazó al maestro.

—¡Gracias, Maestro, he experimentado el Vacío Iluminador!

¡Absurdo!, dirían muchos. Pues no es así. Lo que sucede es que se presentan fenómenos muy especiales para el Vacío Iluminador. Un polluelo, cuando está listo para salir del cascarón, su madre le ayuda. Y le ayuda o le auxilia picando ella por sí misma la cáscara, y el polluelo sigue picando con esta ayuda y sale. Así, cuando alguien ha madurado, recibe la ayuda de la Divina Madre Kundalini y sale de entre el “cascarón” de la personalidad y del *ego* para experimentar el Vacío Iluminador; pero hay que perseverar.

En la meditación se debe combinar inteligentemente la concentración con el sueño. *Sueño y concentración mezclados producen iluminación.*

Muchos esoteristas piensan que la meditación en modo alguno se debe combinar con el sueño del cuerpo, mas quienes así piensan se equivocan porque la meditación sin sueño arruina el cerebro.

Se debe siempre utilizar el sueño en combinación con la técnica de la meditación, pero un sueño controlado, un sueño voluntario, no un sueño sin control, no un sueño absurdo; meditación y sueño combinados inteligentemente.

Debemos “montar” sobre el sueño y no que el sueño “monte” sobre nosotros. Si aprendemos a “montar” sobre el sueño, habremos triunfado. Si el sueño “monta” sobre nosotros, habremos fracasado; pero, ¡usar el sueño!

La meditación, repito, combinada con el sueño y la técnica, llevará a nuestros estudiantes al samadhí, a la experiencia del Vacío Iluminador. Diariamente hay que practicar. ¿A qué hora? En el instante en que nos sintamos con el ánimo de hacerlo. Muy especialmente cuando nos sintamos con sueño; aprovecharlo para la meditación.

Si los discípulos siguen estas indicaciones, podrán un día recibir el Tao, podrán experimentar la VERDAD.

Obviamente, hay dos tipos de dialéctica: la dialéctica racional del intelecto, y la dialéctica de la conciencia. Durante el *satori* trabaja la dialéctica de la conciencia; entonces todo lo entendemos por intuitos o a través de palabras o de figuras simbólicas. Es el lenguaje de las parábolas del Evangelio Crístico, el lenguaje vivo de la conciencia superlativa del Ser.

En el Zen, por ejemplo, la dialéctica de la conciencia se adelanta siempre a la dialéctica del raciocinio. A un monje Zen se le preguntó:

—¿Por qué Bodhidharma vino del Oeste?

Respuesta:

—El ciprés está en el centro del jardín.

Cualquiera diría que esto no guarda concordancia alguna, mas sí que la guarda. Es una respuesta que se adelanta a la dialéctica de la razón, sale de la esencia. El ciprés, el “Árbol de la Vida”, está en todas partes. No importa el Oriente ni el Occidente. Ése es el sentido de la respuesta.

En el Vacío Iluminador todo se sabe “porque sí”, por experiencia directa de la Verdad.

El estudiante tendrá que familiarizarse con la dialéctica de la conciencia. Desgraciadamente, el poder formulativo de conceptos lógicos, por muy brillante que sea, y hasta útil en todos los aspectos de la vida práctica, resulta óbice para la dialéctica de la conciencia.

No quiero con esto descartar el poder formulativo de conceptos lógicos, pues todos los necesitamos en el terreno de los hechos prácticos de la existencia, pero cada facultad incuestionablemente tiene su órbita particular y es útil dentro de su órbita; fuera de su órbita resulta inútil y perjudicial. Dejemos el poder formulativo de conceptos dentro de su órbita.

Y dentro del samadhi o para el samadhi o en la meditación, debemos siempre aprehender, capturar, vivenciar la dialéctica de la conciencia. Eso es cuestión de



experiencia que el discípulo irá haciendo a medida que practique con la técnica de la meditación.

El camino de la meditación profunda implica mucha paciencia. Los impacientes jamás lograrán triunfar. No es posible vivenciar la experiencia del Vacío Iluminador en tanto exista en nosotros la impaciencia. El yo de la impaciencia tiene que ser eliminado, después de haber sido comprendido. ¡Que se entienda esto con claridad! Si así se actúa, se recibirá el Tao, eso es obvio.

Jamás podría venir a nosotros la experiencia de *Lo Real*, en tanto la conciencia continúe embutida dentro del ego. El ego, en sí mismo, es tiempo. Toda esa multiplicidad de elementos fantasmales que constituyen el mí mismo son un compendio del tiempo. La experiencia del Vacío Iluminador es la antítesis, resulta atemporal, está más allá del tiempo y de la mente.

El tiempo es toda la multiplicidad del yo. El yo es el tiempo. Así pues, el tiempo es subjetivo, incoherente, torpe, pesado; no tiene realidad objetiva.

Cuando uno se sienta en una sala de meditación o sencillamente en su casa a meditar, cuando quiere practicar con esta técnica, debe olvidar el concepto tiempo y vivir dentro de un instante eterno. Quienes se dedican a meditar y están pendientes del reloj, obviamente no logran la experiencia del Vacío Iluminador.

Si se me preguntara cuántos minutos diarios debemos utilizar para la meditación, si media hora, o una hora, o dos... no daría respuesta. Porque si alguien entra en meditación y está pendiente del tiempo, no puede experimentar el Vacío Iluminador, porque éste no es del tiempo.

Esto sería algo similar a un ave que intentara volar, pero estuviera amarrada por una pata a una piedra o a un palo. No podría volar, habría una traba. Para experimentar el Vacío Iluminador tenemos que libertarnos de toda traba.

Lo importante, ciertamente, es experimentar la Verdad. La Verdad está en el Vacío Iluminador. Cuando a Jesús, el Gran Kabir, le dijeron ¿cuál es la Verdad?, el Maestro guardó profundo silencio. Y cuando a Gautama Sakyamuni le hicieron la misma pregunta, dio la espalda y se retiró. *No puede ser descrita la Verdad*, no puede ser explicada. Cada cual tiene que experimentarla por sí mismo, a través de la técnica de la meditación. En el Vacío Iluminador experimentamos la Verdad. Ése es un elemento que nos transforma radicalmente.

Hay que perseverar, hay que ser tenaces. Puede que en principio no logremos nada, pero a medida que vaya pasando el tiempo, sentiremos que nos vamos haciendo cada vez más profundos, y al fin, un día cualquiera, irrumpirá en nuestra mente la experiencia del Vacío Iluminador.

Incuestionablemente, el Vacío Iluminador en sí mismo es el *Santo Okidanock*, el

*Activo Okidanock* omnipresente, omnipenetrante, omnisciente, que emana en sí mismo del Sagrado Sol Absoluto.

¡Dichoso quien logre precipitarse entre el Vacío Iluminador, donde no vive criatura alguna, porque es allí precisamente donde experimentará Lo Real, la Verdad!

La perseverancia se hace indispensable. Diariamente hay que trabajar a fondo, hasta conseguir el triunfo total.

Resulta prodigiosa la experiencia de la Verdad a través de la meditación. Si uno ha experimentado la Verdad, se siente con fuerza para perseverar en el trabajo sobre sí mismo.

Brillantes autores han hablado sobre el trabajo sobre sí mismo, sobre el yo, sobre el mí mismo, y es obvio que han hecho bien en haber hablado así, mas han olvidado algo: *La experiencia de la Verdad*.

En tanto uno no haya experimentado Lo Real, no se siente reconfortado, no se siente con fuerzas suficientes como para trabajar sobre el sí mismo, sobre el yo mismo. Cuando uno de verdad ha pasado por tal experiencia mística, es diferente: *Nada lo puede detener en su anhelo por la liberación*. Trabaja incansablemente sobre sí mismo para conseguir de verdad un cambio radical, total y definitivo.

Ahora comprenderán ustedes, mis queridos amigos, por qué es tan indispensable la sala de meditación. Francamente yo me siento bastante triste al ver que, a pesar de haber escrito tanto sobre meditación en distintos «Mensajes de Navidad» de años anteriores, todavía en los países suramericanos y centroamericanos no existen salas de meditación, cuando ya deberían existir.

¿Qué es lo que ha pasado? Existe indolencia ¿Por qué existe? Por falta de comprensión. Se hace indispensable entender que el pobre *animal intelectual*, equivocadamente llamado *hombre*, necesita aliento, necesita algo que lo anime en la lucha, estímulos para el trabajo sobre sí mismo.

Sucede que el pobre *animal intelectual* es débil por naturaleza y se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa. El ego es demasiado fuerte y la personalidad terriblemente débil. Dejado así, solo, apenas si puede caminar.

Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo. Esto solamente es posible mediante la meditación.

No quiero decir que todos, de un solo golpe de hoz, vayan a experimentar el Vacío Iluminador. Obviamente hay que llegar a esa experiencia a través de distintos grados. El devoto irá sintiendo cada vez más el impulso íntimo del Ser; tendrá diversas vivencias más o menos lúcidas y, por último, un día llegará en que tendrá la mejor de las vivencias: *La experiencia directa de la Gran Realidad*. Entonces recibirá el Tao.

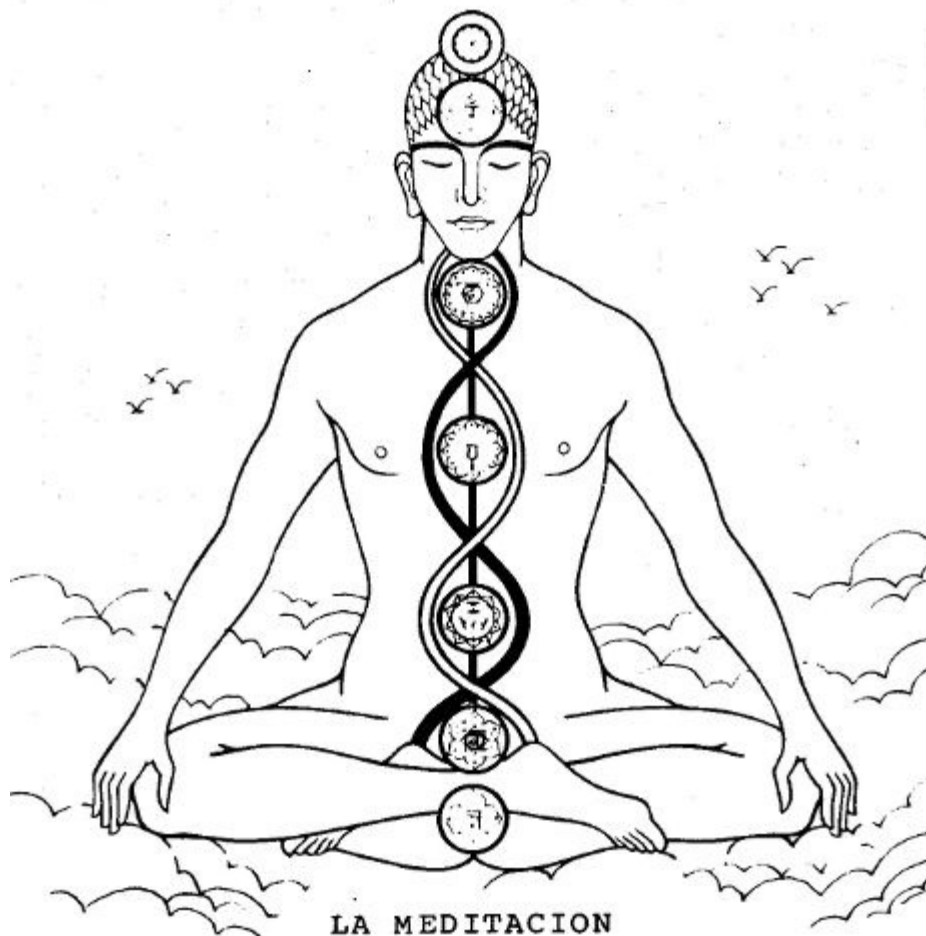
Que aquellos que escuchen este cassette sopesen bien mis palabras, que las reflexionen. No basta sencillamente escuchar; hay que saber escuchar, y esto es diferente.

Pero *“el que escucha la palabra y no la hace —dice el Apóstol Santiago en la Epístola Universal—, se parece al hombre que se mira en el espejo y luego da la espalda y se va”*.

¡Hay que hacer la palabra dentro de sí mismos! No basta escuchar este cassette; hay que convertirlo en carne, sangre y vida, si es que se quiere una transformación radical. ¡Hay que perseverar!

Hasta aquí mis palabras. ¡Paz Inverencial!

**Samael Aun Weor.**



[Volver](#)