



# **METODOS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA**

# METODOS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

“P.- Maestro: queremos rogarle que con su sabiduría, nos de una clave o técnica para despertar la Conciencia.”

“R.- Con el mayor placer vamos a dar algunas explicaciones, relacionadas con el despertar de la Conciencia.”

“Ante todo es indispensable comprender, mis caros hermanos, que la Conciencia de los seres humanos está dormida. Desgraciadamente, las gentes no quieren entender que están dormidas, todos creen que están despiertos, más duermen.”

[..]“Voy, pues, a explicarles a ustedes una técnica, pero quiero que pongan mucha atención. Es necesario dividir la atención en tres partes: primera, Sujeto; segunda, Objeto u Objetos (hablando en forma pluralizada) y tercera, Lugar.”

“Primera, Sujeto: no olvidarse de sí mismo. Cuando uno se olvida de sí mismo, comete en la vida muy graves errores. Por ejemplo, si nos olvidamos de sí mismos ante una copa de vino, ¿qué sucedería? Que no solamente nos tomamos la copa, sino que podemos tomarnos muchas más y emborracharnos; de manera, pues, que sería grave olvidarse uno de sí mismo ante una copa de vino. Si nos olvidamos de sí mismos ante una persona del sexo opuesto, ¿qué sucedería? Podríamos llegar a la fornicación, ¿verdad?, o al adulterio. De manera, pues, que no debemos olvidarnos de sí mismos jamás.”

[..]“Vean ustedes cuán difícil es no olvidarse uno de sí mismo. Pero al decir «no olvidarse de sí mismo», quiero referirme a estar uno vigilando las «entrillas», o sea, los sentidos y la mente; porque si uno no controla los sentidos y la mente, uno cae en el sueño de la Conciencia. Debe uno autoobservar sus sentimientos, sus impulsos internos y externos, sus instintos, sus hábitos, etc., etc., etc.”

“El segundo aspecto o la segunda fase del despertar de la Conciencia, es el Objeto u Objetos. Si uno ve, por ejemplo, un hermoso objeto: un traje, o un anillo, un perfume, lo que sea; si lo ve uno en un aparador (o como dicen ustedes por allá, en

una vitrina) y si uno se encanta con aquél objeto que está viendo allí, lo primero que sucede es que uno cae en la inconciencia. ¿Por qué? Porque se olvidó de sí mismo. Al ver el objeto, hay varios procesos: primero, identificación (se olvida uno de sí mismo y se identifica con el objeto. Dice: «Qué hermoso, qué bello, qué bonito es esto: si yo tuviera dinero, me lo compraría», etc.). Después viene la fascinación (queda uno fascinado con el objeto. Si es un bonito traje, dice uno: «¿Qué bueno; el día que tenga dinero me lo compro!, este color está muy bonito», etc., etc. Y la mujer diría así: «Este vestido está muy bello, yo me lo compraría»). Bueno, total que vendría la fascinación con aquél objeto, con aquélla prenda de vestir y luego se entraría en el sueño de la Conciencia.”

“P.- ¿Y qué sucede con la televisión, Venerable Maestro?”

“R.- La televisión, precisamente, viene muy a propósito... Las gentes, frente a la televisión, se olvidan de sí mismas y caen en la fascinación, con aquello que están viendo; entonces sueñan a lo lindo. Desde que se inventó la televisión, se ha perdido la unidad de los hogares, porque, por ejemplo, llega el marido cansado de trabajar y ya no sale la mujer a recibirlo con los brazos abiertos, ya no tiene el hombre esa dicha. ¿Por qué? Porque la señora está viendo televisión; puede el hombre necesitarla y ella está ocupada, está viendo la telenovela, está fascinada. Pero bueno, no le echemos la culpa únicamente a las mujeres; no, los hombres también se fascinan con todo lo que ven allí, hasta tal punto que se olvidan de todo lo que está sucediendo en la casa; ese es un ejemplo vívido del sueño de la Conciencia.”

“Lugar. Uno tiene que mirar todo lugar en forma detenida, aún el lugar conocido: la sala de la casa, la recámara; mirarla todos los días cómo algo nuevo, aprender a verla en forma diferente, distinta. Donde quiera que uno llegue, lo primero que debe decirse es: «Bueno, ¿por qué estoy yo aquí, qué tengo yo que ver en éste lugar?» Eso es indispen-

sable, si se quiere despertar Conciencia.”

“Me viene a la memoria, en estos momentos, una experiencia vivida muy interesante. Hace muchísimos años, sucede que llegué a una casa, atravesé un hermoso jardín, traspasé el umbral de una sala y por último penetré en un despacho donde había un «Bufete» de abogados. Ante el «Bufete» encontré a una señora muy amable; ella me atendió... De pronto, platicando con ella, vi sobre el escritorio dos mariposas de vidrio (muy hermosas las mariposas). Lo que más me asombró fue que aquéllas mariposas tenían vida propia, movían sus alas (¡y eran de vidrio!) y movían sus cabecitas, y sobre sus cabecitas, sus antenas. Eran de vidrio y sin embargo respiraban como todas las demás mariposas, ¡y eran de vidrio y de múltiples colores! Entonces me dije a mí mismo: «¿Cómo es posible que estas mariposas de vidrio hagan todo esto, que tengan vida propia?» Obviamente, fenómenos de esta clase solamente pueden suceder en el Mundo Astral, porque en el mundo físico esto es completamente imposible... Miré a mi alrededor y me dije a mí mismo: «¿Qué hago yo en éste lugar, en este despacho de abogados?» Y observando otros objetos pude ver, a la derecha, en el rincón de la derecha de aquél Despacho, un candil, o sea un candelabro de siete brazos, y en el lado izquierdo otro candelabro, también de siete brazos... Aquélla señora platicaba amablemente conmigo. Resolví pedirle permiso a la señora para retirarme un momento (fingí ir por ahí, al baño). En fin, salí por ahí... Claro, ella cortésmente me dio permiso para salir de allí. Ya afuera, dije: «Voy a hacer un experimento» (di un saltito con la intención de flotar en el medio ambiente circundante y ciertamente, quedé flotando en el ambiente). Entonces me dije a mí mismo: «Estoy en Cuerpo Astral»... Regresé otra vez, penetre en aquél Despacho, me senté ante el «Bufete». La señora, allí me estaba aguardando y le dije: «Señora, quiero que usted sepa que en este momento nos encontramos en Cuerpo Astral; re-

## MÉTODOS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

cuerde muy bien, señora, que usted se acostó a dormir hace unas cuantas horas y el cuerpo suyo, en estos momentos, está durmiendo, reposando entre el lecho, entre la cama». Yo aguardaba alguna respuesta inteligente de aquella señora, pero lo que vi en ella fueron ojos de sonámbula. Obviamente, tenía la Conciencia completamente dormida, no entendió «ni papa» de todo lo que yo le estaba diciendo... Bueno, en vista de eso, del estado de sueño tan profundo en que estaba aquella señora, ¿qué hice? Salir, despedirme de ella. Salí del Despacho aquél, levanté el vuelo y fui flotando con mi Cuerpo Astral, rumbo a California (yo necesitaba hacer algunas investigaciones en California). Por el camino hallé a un hombre que hacía mucho tiempo había muerto; llevaba un fardo pesado sobre sus espaldas (se veía que había sido cargador de bultos pesados en algún mercado). El infeliz aquél, había desencarnado, hacía mucho tiempo, pero él creía que todavía estaba vivo. Me acerqué a él y le dije: «Amigo, ¿qué es lo que está pasando?, ¿por qué cargas ese bulto tan pesado sobre tus espaldas?» La respuesta fue: «Estoy trabajando, estoy trabajando»... «Pero qué es lo que usted dice, amigo mío, qué es lo que está diciendo? ¿No se da cuenta que ya murió y que ese fardo que usted lleva sobre sus espaldas, no es más que una forma mental, creada por usted mismo? No lo comprendió, me miró con ojos de sonámbulo, no entendió «ni jota» de lo que yo le estaba diciendo... Floté alrededor de él y sobre su cabeza, para ver si en esa forma tal vez entendiera, más todo fue inútil: no comprendió nada, estaba dormido; el infeliz no había hecho nada en vida para despertar Conciencia y continuaba dormido, con la Conciencia dormida.»

“Yo seguí mi viaje hacia California; necesitaba hacer unas investigaciones y las hice (unas investigaciones sobre algunas escuelas, etc.). Después regresé tranquilamente a mi cuerpo físico...”

“Pasaron los años, muchos tal vez: unos... calculo que treinta años, cuarenta (muchos años pasaron). Más tarde me tocó ir a Tazco, Guerrero (por cierto que ese pueblo es muy rico en minas de plata y se dice que allí se consiguen muchos objetos de plata, muy baratos, etc. Pero realmente no son tan baratos, lo que

sí abunda mucho es el turismo, por ser muy atractivo el lugar (está colocado en un cerro y es totalmente colonial y de una belleza y de un paisaje extraordinario). Tenía que entrevistarme allí con un determinado señor, al cual estaba, por aquellos días, ayudando a curar de una hemiplejía que le había dado y por la que le había quedado paralizado medio lado del cuerpo. Yo fui allí con la intención de ayudarle y le ayudé (creo que hasta quedó bien, quedó sanado). Lo hice caminar, por cierto con tratamientos magnéticos, y logró caminar sin bastón, después de tener medio lado paralizado. Le di indicaciones, le aconsejé que se moviera bastante, pues él se la pasaba sentado y eso perjudicaba su curación.”

“Bueno, para no hacerles tan larga la historia, les cuento que atravesé el jardín de una casa muy hermosa; luego atravesé una sala y la reconocí inmediatamente (el lugar donde tantos años atrás había estado), y por último penetré a un Despacho. En la sala me aguardaba una señora; la reconocí de inmediato (era la misma que había visto en el Astral, tantos años atrás) y me dijo: «Siga, señor»... Y yo seguí, pasé al interior, pues, donde estaba el Despacho de abogados. La única diferencia fue que esta vez no la encontré a ella delante del escritorio, sino a su marido, que era un señor ya de edad madura, abogado, aunque no graduado (es decir, «Tinterillo»), para ser más claro. Aquí en México nosotros le decimos «Coyote». Sí, ese es un término que tenemos aquí nosotros para los «Tinterillos»). Total que, entonces allí la encontré, frente a su Bufete... Se puso de pie para darme la bienvenida, me hizo sentar ante su escritorio, también sentaron al paciente que debía sanar. Hablamos sobre el magnetismo, porque claro, allí iba yo a usar el magnetismo, para sanar a aquel paciente, y claro, alrededor del tema del magnetismo, del Prana, de las curaciones psíquicas; se habló también sobre las salidas en Astral, los desdoblamientos, las curaciones a distancia, etc., etc., etc.”

“Fue muy interesante la plática. Aquel señor tenía cierta disposición para esta clase de estudios psíquicos y alguna información, aunque muy incipiente, pero sí lo suficiente cómo para que comprendiera algo sobre los desdoblamientos... Le dije

yo: «Hace algunos años vine hasta aquí, este despacho lo conozco»... Total que el hombre quedó asombrado, atónito, perplejo. Luego le dije: «A su señora también la conozco». Y le narré el caso, la plática que sostuvimos; en fin, todo lo que habíamos dicho: cómo había visto a la señora, etc., etc., etc.”

“Cuando llegó la hora de la cena, ya sentados todos alrededor de una mesa redonda, la señora delante de él me dice: «Yo a usted, señor, lo conozco desde hace mucho tiempo; lo que no recuerdo es el sitio exacto donde yo lo conocí, pero de que lo conozco, lo conozco, usted no es desconocido para mí, desde hace mucho tiempo lo conozco»... Claro, yo enseguida toqué con el codo al señor y le dije: «¿Se ha convencido usted, ya está convencido?» Me respondió: «¡Hasta la saciedad, estoy totalmente convencido!»”

“Bueno, aquel hombre tuvo pruebas evidentes y si no hubiera sido porque pertenecía a cierta secta de tipo dogmático y porque sus preceptores religiosos, pues, no lo hubieran perdonado, indudablemente habría venido a la doctrina, a la Gnosis, porque las pruebas para él fueron definitivas.”

[...] “Recuerdo también que hace unos cuarenta años, me sucedió un caso muy interesante... Me vi en una sala: allí un grupo de personas platicábamos sobre asuntos esotéricos, etc., pero como quiera que, primero, yo no acostumbro a olvidarme de mí mismo; segundo, me encanta observar en detalle todo lo que veo: objetos, cosas, y tercero, no permanezco en ningún lugar en forma inconsciente, sino que lo observo en detalle, y me pregunto a mí mismo, ¿por qué estoy aquí, qué estoy haciendo aquí?; es claro que en aquella ocasión entraron en actividad esos tres aspectos de la división de la atención. Primero me dije a mí mismo «Bueno, ¿qué hago yo aquí?» No me olvidé y miré el lugar... ¿Qué estoy haciendo?» Miré a las personas, vi a las personas que estaban a mi alrededor: «¿Por qué estoy platicando con ellas?» Todo parecía como si fuera físico, material; aquellos amigos tenían abrigos y en fin, nada acusaba o señalaba que estuviésemos en el Mundo Astral. Los objetos, pues, francamente eran normales, pero no me olvidaba de mí mismo; al ver el lugar, me decía a mí mismo: «¿Por qué ten-

## MÉTODOS PARA EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

go que estar aquí, en este lugar?, ¿y por qué esta reunión, si yo no me he puesto citas con nadie? ¿Por qué estoy aquí, en esta sala?» Aquello lucía tan físico, tan material, que parecía que mis interrogantes y mis preguntas estuvieran de más; no habían allí detalles que acusaran que yo estuviera en el Mundo Astral, pero instintivamente siempre he dividido la atención en tres partes: objeto, sujeto y lugar... ¿Qué hice? Pedí un permiso también, fingí salir por ahí, y realmente salí; les fingí a ellos que pasaría tal vez al baño, o que tal vez saldría por allí a inhalar un poco de aire fresco. Ya estando fuera de la sala, en el patio, di un saltito alargado con la intención de flotar y ciertamente fluté en el ambiente circundante. Después que fluté, convencido de estar en Cuerpo Astral, regresé a la sala, ocupé mi sitio, me senté en la silla donde antes estuve sentado y me dirigí a todos los concurrentes: «Amigos -dije- tengo que informarles a todos los aquí presentes que nos encontramos en Cuerpo Astral...» Todos se miraron, como extrañados (y algunos de ellos, en el mundo físico, estudiaban el esoterismo, el ocultismo, etc.). No me comprendieron, se miraron a sí mismos y uno de ellos me dijo: «¡No, estamos en el mundo físico; estás loco! ¿De dónde estas sacando eso de que estamos en Astral?» Les dije: «Sí, estamos en Astral», pero como ninguno me quiso creer, salí de aquella sala y después de salir, me dirigí hacia determinado lugar con el propósito de hacer investigaciones esotéricas, etc., y luego regresé, ciertamente, al cuerpo físico... Pero vean ustedes cómo desperté: mediante la división de la atención en tres partes (objeto, sujeto y lugar).»

[...]“P.- Maestro: al mismo tiempo que uno se pregunta ¿qué hago aquí?, ¿debe darse la respuesta?”

“R.- Al hacerse uno la pregunta, en lugar de estarse dando explicaciones a sí mismo, debe abrirse a lo nuevo y hacer entonces el experimento. Si uno no puede dar el saltito en el lugar donde esté, debe pedir permiso y hacer lo que hice yo: salir y dar el salto afuera, tal vez en una calle, tal vez en un patio, para evidenciar si se está en Astral. Pues sucede que muchas veces el individuo, aún haciéndose esa pregunta y aún dando el salto, no flota porque su mente pone peso, inconsciente-

mente, a lo que no tiene peso, es decir, subconsciente e infraconscientemente, está creyendo que se encuentra en físico y entonces, al dar el salto, le pone un peso que no existe a la mente y entonces pesa (aunque no pese, sí pesa) y el individuo se autoengaña diciendo: «Estoy en físico», y fracasa el experimento.”

“Uno debe salir de la duda: si al dar el salto no flota, entonces debe subirse sobre algo y lanzarse al espacio y verán ustedes que entonces, si están en Astral, flotan.”

“P.- Maestro: cuando uno se pregunta, con respecto al Sujeto, «¿quién soy?», para estar pendiente de sí mismo, a mí no me parece que esto debe ser así, sino, pues, observarme a mí mismo... Yo quisiera que usted nos explicara eso.”

“R.- Pues en ese momento, lo que tiene uno que hacer es no olvidarse de sí mismo, eso es todo, sin más ni más. No hay necesidad de preguntarse «quién soy» ni nada de estas cosas; en ese instante, repito, lo que tiene uno que hacer es no olvidarse jamás de sí mismo... Objeto, contemplar todo objeto y observar qué puede ver de extraño y raro. Lugar, ¿por qué estoy aquí? Es una interrogante que tiene uno que hacerse. Si yo llego a otro lugar, preguntarse: ¿qué estoy haciendo aquí?”

“P.- ¿Esto debe hacerse permanentemente, Venerable Maestro?”

“R.- Eso debe hacerse de instante en instante, de momento en momento. Al principio se necesita una recia disciplina para estar uno con la atención dividida en tres partes; después no hay necesidad de someterse a una disciplina, después esto se vuelve completamente instintivo y trabaja uno, dijéramos, casi automáticamente. Yo, por ejemplo, no vivo jamás haciéndolo en forma, dijéramos, de disciplina obligada, rigurosa; en mí ya es instintiva. Yo estoy aquí, platicando en este momento con ustedes, y estoy ya alerta, vigilante, ya sé donde estoy. Si estuviéramos en Astral, ya, en este momento, sabría que estamos en Astral, sin necesidad de estarme comportando de acuerdo con esta rigurosa disciplina, pues la volví instintiva, se convirtió, dijéramos, en una función del centro instintivo. Pero, para que se convierta en una función del centro instintivo, se necesita primero que pase por el tamiz de una rigurosa disciplina. Al principio es dura, mientras se vuel-

ve instintiva; después que se vuelve instintiva, ya trabaja automáticamente.”

“P.- Maestro: en el momento de ir a dormir, ¿debemos seguir esas mismas instrucciones?”

“R.- Al tiempo de dormirse, pues conviene, naturalmente, que uno observe rigurosamente su cuarto y se diga a sí mismo: «Bueno, este es mi cuarto». Que vea su techo y diga: «Sí, mi techo está pintado de tal y tal color; las paredes de mi cuarto están pintadas de este color». Observarlas rigurosamente, observar todos los objetos del cuarto y luego decirse a sí mismo: «Si yo apareciere, después de este instante en que estoy observando, en otro lugar, ya sea en la calle o platicando con algunos amigos, o en mi trabajo, es decir, en aquellos lugares donde acostumbro a estar, o en cualquier otro lugar donde no acostumbro a estar, es señal de que estaré en Cuerpo Astral y entonces me recordaré, me recordaré, me recordaré, me recordaré, y daré un saltito con la intención de flotar... ¿Eso haré, eso haré, eso haré!»”

“Bueno, practicando este ejercicio por espacio de media o una hora antes de dormirse, si se combina con la práctica de la división de la atención en tres partes: sujeto, objeto, lugar, estoy absolutamente seguro que lograrán el despertar de la Conciencia muy rápidamente.”

“Al tiempo de despertar físicamente por la mañana, después del sueño, debe uno permanecer quieto entre su cama, no moverse, porque con cualquier movimiento se agita, dijéramos, la psiquis del sujeto, del individuo, y se pierden los recuerdos. Debe uno quedarse quieto entre su cama y luego practicar un ejercicio retrospectivo, a fin de recordar minuciosamente los lugares por donde anduvo, las personas con las cuales habló, el estado (concientivo) en el que se encontraba (ya dormido, ya despierto) fuera del cuerpo físico, etc., etc., etc. Los mismos recuerdos que vaya obteniendo, le van indicando si está despertando o no, y en qué grado va el despertar (uno se va dando cuenta por sí mismo, por su propio esfuerzo).”<sup>1</sup>

Extractos de:

<sup>1</sup> Técnicas para el Despertar de la Conciencia.