



# LA RELAJACION

# LA RELAJACION

“Acuéstese el asceta gnóstico en decúbito dorsal, (boca arriba) con la cabeza hacia el oriente.”

“Puede acostarse en su lecho o en la perfumada tierra o donde quiera.”

“Delicioso acostarse a meditar, en los floridos campos, o entre ese rumor encantador de los pinares solariegos, donde las aves cantan.”

“También puede el asceta gnóstico acostarse sobre las rocas de las montañas o en los acantilados del borrascoso pon-to.”

“Las rocas amigas brindan consuelo a los ascetas gnósticos.”

“Colocar vuestro cuerpo, ya en forma de una hermosa estrella de cinco puntas ya en forma de hombre muerto, escoged la figura.”

“La pentalfa resulta profundamente esotérica; ella puede defenderos de los ataques de los tenebrosos.”

“La posición de hombre muerto es profundamente significativa: “La muerte es la corona de todos” tú lo sabes.”

“Debes entonces parecer un cadáver; los pies tocándose con los talones y las puntas de los mismos separadas en forma de abanico.”

“A lo largo del cuerpo se extienden los brazos de cadáver.”

“Respirad ahora como respiran los niños recién nacidos; observad a los pequeños poned atención en su forma de respiración, imitadlos durante la meditación.”

“Cuan bellos son los niños recién nacidos; su respiración es ciertamente la del ALMA DEL MUNDO.”

“El olor de las criaturas recién nacidas, resulta silvestre, sabe a bosque, a montaña, tiene un no sé que...”

“En las inocentes criaturas sólo se manifiesta la esencia pura e inefable.”

“Ahora podemos explicarnos por si mismos el motivo fundamental por el cual los recién nacidos son autoconcientes.”

“Sin embargo las gentes mayores con mucha autosuficiencia, suponen que el recién nacido es inconsciente.”

“Observad a los niños recién nacidos; sus cuerpecillos en la cuna relajados tienen un aspecto inefable.”

“Imitad a las criaturas recién nacidas, relajad vuestro cuerpo como los niños lo relajan.”

“Que ningún músculo quede en tensión, las piernas y los brazos de las criaturas recién nacidas perecen de seda.”

“Duermen los niños recién nacidos deliciosamente entre sus cunas felices y sin problemas de

ninguna especie.”

“Imitad a los niños inocentes durante la meditación interior profunda. Reconquistad la infancia en la mente y el corazón.”<sup>1</sup>

## RELAJACION DE LA MENTE

“Vivid de instante en instante, de momento en momento, sin el doloroso peso del pasado, sin preocupaciones por el futuro.”

“Relajad la mente. Vaciadla de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, etc.”

“No aceptéis dentro de tu mente ningún pensamiento.”

“¡Antes que la llama de oro pueda arder con luz serena, la lámpara debe estar bien cuidada al abrigo de todo viento!”

“¡Los pensamientos terrenales deben caer muertos a las puertas del templo!”

“La mente debe estar quieta por dentro, por fuera y en el centro.”

“Así en meditación profunda y con la mente relajada experimentareis lo Real.”

“Entregaos a vuestro Dios Interior profundo, olvidaos completamente de la mundanidad.”

“Durante la meditación mantened los párpados cerrados.”

“Que vuestro vehículo físico se adormezca deliciosamente.”

“La meditación sin sueño destruye el cerebro y daña la men-

## LA RELAJACION

te.”

“La meditación profunda debidamente combinada con el sueño, conduce al éxtasis, al SHAMADI.”

“Combinad sueño con meditación en proporciones armoniosas.”

“Nunca olvidéis la LEY DE LA BALANZA.”

“Necesitáis realmente de un 50% de sueño y de un 50% de meditación. PRACTICAD LA MEDITACIÓN cuando os sintáis predispuestos al sueño normal.”

“El panadero que quiere preparar pan, deberá saber combinar las diversas cantidades de agua y harina.”

“Si pone más agua que harina, no le resultará el pan al panadero.”

“Si pone mucha harina y poco agua tampoco resultara el pan al panadero.”

“En forma similar es el proceso de la Meditación.”

“Si ponemos más sueño que meditación, caeremos en la inconsciencia.”

“Si ponemos más meditación que sueño arruinaremos la mente y el cerebro.”

“Empero, si sabemos combinar armoniosamente sueño y meditación, lograremos eso que se llama SHAMADI, EXTASIS.”

“Quienes pretenden meditar eliminando radicalmente el sueño, se parecen aquél que intenta poner el automóvil en marcha haciendo presión violenta sobre

los frenos.”

“Otro ejemplo os permitirá aclarar mejor todo esto.”

“Imaginar por un momento a un jinete sobre su cabalgadura.”

“Si el jinete quiere poner en marcha al caballo, deberá aflojar las riendas; más si en vez de hacer esto jala las riendas a tiempo que hiere a la bestia con las espuelas entonces habrá algo absurdo el pobre animal entrará en desasosiego; se parará sobre sus patas, relinchará y hasta arrojará con violencia al jinete.”

“Exactamente sucederá algo similar al devoto que intenta meditar eliminando el sueño.”

“La relajación mental debe ser perfecta.”

“Cualquier idea, deseo, pensamiento, etc., que en un instante dado se atravesase por la mente produce tensiones y esto no es relajación.”

“El relajamiento perfecto de la mente excluye deseos, ideas, pensamientos, recuerdos, pasiones, etc.”

“Vaciar la mente, convertirla en un pozo sin fondo, profundo, es realmente relajarla.”

“La mente superficial es semejante a un charco en el camino; cuando sus aguas se evaporan bajo los rayos solares, solo queda el lodo y la podredumbre.”

“La mente profunda relajada maravillosa, es como un lago insondable, donde viven innumerables peces y hay vida en abundancia.”

“Cuando alguien lanza una

piedra a un lago apacible y sereno, se producen ondas rutilantes que van desde el centro hacia la periferia esa es la reacción del agua ante el impacto proveniente del mundo exterior.”

“Similarmente diremos que la mente relajada es como un lago apacible y sereno donde se refleja el panorama del universo.”

“Los impactos provenientes del mundo exterior al caer en el lago de la mente originan ondas que van desde el centro a la periferia.”

“Esas ondas agitan la mente de los anacoretas y les llevan al fracaso, la mente debe ser controlada desde el centro a fin de que nunca reaccione ante los impactos provenientes del mundo exterior.”<sup>2</sup>

“P.- Venerable Maestro, haciendo referencia a su plática pasada, sobre el relajamiento y el recuerdo de sí, ¿qué es lo que da el recuerdo de sí: el equilibrio de los tres cerebros, o es el recuerdo de sí el que equilibra los cilindros de la máquina orgánica?”

“R.- La Recordación del propio Ser Interior profundo, produce, o coopera, o ayuda al surgimiento del Ser individual en uno. Obviamente, cuando el Ser surge en uno, equilibra entonces los cinco centros de la máquina orgánica: Centro Intelectual, Centro Emocional, Centro Motor, Centro Instintivo, Centro Sexual. En verdad, viene el equi-

## LA RELAJACION

librio de los cinco centros de la máquina.”

“P.- Entonces, ¿el recuerdo de sí no puede surgir espontáneamente, sino a través del trabajo sobre la falsa personalidad?”

“R.- Es obvio que esa recordación de sí mismo, implica un trabajo: la personalidad se relaja, para quedar en estado pasivo. Entonces los mensajes que vienen del Ser, a través de los Centros Superiores, pues llegan a la mente y esto trae orden y armonía en los centros.”

“P.- Maestro: dijo usted que por el Ser, se logra el equilibrio de los centros.”

“R.- ¡Así es!

“P.- Pero allí entra en juego la personalidad y los conflictos de la mente. Pregunto: ¿de qué manera se podrían conjurar esos conflictos de la mente, para lograr de ella la atención verdadera y lograr así el equilibrio del Ser?”

“R.- Pues cuando se habla de relajación, hay que entenderlo integralmente, porque si vamos a relajar exclusivamente los músculos, que siempre están tensos, no hemos comprendido, integralmente, el proceso de la relajación. Se trata de relajar, no solamente los músculos o nervios del cuerpo, sino también la mente. Cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio, cuando ya no proyecta, cuando

está en estado receptivo, integral, entonces adviene lo nuevo. Pero mientras exista una mente proyectista y un cuerpo en tensión, no adviene jamás lo nuevo. De manera que, para que la mente pueda no estar en conflicto, durante unos instantes siquiera, debe haber relajación física y mental. Entonces todos esos conflictos desaparecen por un instante, por un instante surge el Ser en nosotros. Es un momento de vacío que el Ser aprovecha para llenarlo, y entonces adviene lo nuevo. Así, poco a poco, el Ser (lentamente) va produciendo la unión de todos los centros de la máquina orgánica, van desapareciendo los conflictos entre los tres cerebros: intelectual, emocional y motor. Así, por segundos, por minutos, podemos recibir mensajes de los mundos superiores. Pero se necesita constancia en el trabajo; ese es el camino a seguir.”<sup>3</sup>

“P.- Maestro: ¿qué técnica podríamos utilizar para vaciar la mente?”

“R.- Bueno, relajar absolutamente el cuerpo, primero que todo. Segundo, vaciar la mente de toda clase de pensamientos (frase que no le gusta al Señor Krishnamurti, a quien aprecio, pero no le gusta. Lo aprecio, no lo estoy criticando; lo aprecio muy sinceramente, pero hay que vaciar la mente (aunque a él no le guste). Tercero, usar el

mantram que ya les he dicho: «Gate Gate Paragate Parasangate Bodhi Swaha»... Estos mantrams no se pronuncian secamente, hay que aprender a cantarlos. Cantarlos, sí, con verbo silenciado, mente vaciada y cuerpo relajado. Así se trabaja, hasta que un día, en ausencia del Ego, logre experimentar el Vacío Iluminador (esa es la verdad). Quien logre experimentar la verdad, queda reforzado para trabajar sobre sí mismo.”

“¿Por qué no tienen fuerza los hermanitos para trabajar sobre sí mismos?, ¿qué les pasa? Lo que les falta es experiencia de la verdad. Una cosa es que le digan a uno cuál es el camino para llegar a la verdad (que es éste o aquel) y otra cosa es que experimente uno la verdad. El que quiera experimentar la verdad, pues tiene que (indudablemente) relajar el cuerpo, vaciar la mente y apelar al mantram de los Paramitas. Así, un día, logrará la experiencia de eso que no es del tiempo, de eso que es la verdad. El que experimenta la verdad, ese trabaja de verdad, con ganas sobre sí mismo. Yo experimenté la verdad cuando era apenas un muchacho de dieciocho años. Logré la experiencia del Vacío Iluminador y jamás he podido olvidarla.”<sup>4</sup>

Extractos de:

<sup>1 2</sup> La Ciencia de la relajación.

<sup>3</sup> El Autoconocimiento del Ser.

<sup>4</sup> 150 Respuestas del Maestro Samael.