

**SALA DE MEDITACION 1
PRACTICA DE LA MEDITACION
MEDIANTE LA RELAJACION**

HALL OF MEDITATION 1

Practice of Meditation by means of Relaxation

AGEACAC USA

06/09/2011

American Gnostic Association

P.O. BOX 8597

Richmond VA 23226

Tel: (804)282-40920

gnosisrichmond@msn.com

www.americangnosticassociation.org

1.- Relaxation

RELAXATION OF THE BODY

Imitate the newborn babies; relax your body as the babies relax them. (that no muscle be left in tension) The legs and arms of the new born babies seem like silk.” *Samael Aun Weor.*

“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 parecen de seda.” **Samael Aun Weor.**



1.- Relaxation

RELAXATION OF THE BODY

Lay down in dorsal decubitus Gnostic ascetic (face up), with your head East ward. You may lay down on your bed or on the perfumed land or wherever.

It is delicious to lay down to meditate in the flowering fields, or among the enchanting murmur of the ancestral places where the birds sing.

The Gnostic Ascetic may also lay down on top of the rocks of the mountains or on the cliffs of the stormy Ponto (the friendly rocks offer comfort to the Gnostic Ascetics)

Set your body, be this in the form of a wholesome five pointed star, or be this in the form of dead man (you choose the position)

The PENTALPHA turns out profoundly esoteric, she can defend you all from the tenebrous attacks.

The dead man position is profoundly meaningful (the dead is the crown of everybody, you all know it)

You should then like a corps, the feet touching with the hills and the toes of each separated like a fan. A long side of the body spread the arms of the "corpse".

Breathe now like the new born babies do (observe the little ones, pay attention the way they breathe, imitate them during meditation).

1.- Relajación

RELAJACION DEL CUERPO

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 es acostarse a meditar en los floridos campos, o entre ese rumor encantador de los parajes solariegos donde las aves cantan.

También puede el asceta gnóstico acostarse sobre las rocas de las montañas o en los acantilados del borrascoso Ponto (las rocas amigas brindan consuelo a los ascetas gnósticos).

Colocad vuestro cuerpo, ya en forma de una hermosa estrella de cinco puntas, o ya en forma de hombre muerto (escoged la figura).

La PENTALFA resulta profundamente esotérica; ella puede defenderos de los ataques 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 del "cadáver".

Respirad ahora como respiran los niños recién nacidos (observad a los pequeños, poned atención a su forma de respiración, imitadlos durante la meditación).

How beautiful are the newborn babies, their respiration is certainly the one of the Soul of the World.

The smelling of the newborn creatures turns wild, taste like a forest like a mountain it has "I do not what".

In those innocent creatures only manifest itself the pure and ineffable Essence. Now we can explain ourselves by our own selves, the fundamental reason by which the newborns are self conscious.

However old people with a lot of self sufficiency, assume the the newborn is unconscious.

Observe the newborns' bodies in the cradle, relaxed, they have an ineffable aspect.

Imitate the newborn creatures; relax your body like the babies do (that none of your muscles be in tension) the legs and the arms of the newborn creatures seem like silk.

The children sleep deliciously in their cradles, happy and without problems of any kind.

Imitate the innocent during the profound inner meditation; re-conquer the infancy in the mind and in the heart

RELAXATION OF THE MIND

Live from instant to instant, from moment to moment, without the painful weigh of the past and without preoccupations of the future.

Relax your mind, empty it of all kinds of thoughts, desires, passions, etc.

Cuán 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 sí mismos, el motivo fundamental por el cual los recién nacidos son auto-conscientes.

Sin embargo las gentes mayores, con mucha auto-suficiencia, suponen que el recién nacido es inconsciente.

Observad a los recién nacidos sus cuerpos 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 parecen de seda

Duermen los niños deliciosamente entre sus cunas, felices y sin problemas de ninguna especie.

Imitad a los inocentes durante la meditación interior profunda; reconquistad la infancia en la mente y en el corazón.

RELAJACION DE LA MENTE

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

Relajad la mente, vaciadla de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, etc.

Do not accept within your mind any kind of thought.

“Before the Flame of Gold could flare up with serene light, the lamp should be well taken care of, at the protection all wind. The earthly thoughts must fall dead at the doors of the Temple.

The mind should be calm within, outside and in the center. Thus in profound meditation and a relaxed mind you shall experience THE REAL.

Entrust to your Profound Inner God, forget completely about the worldliness

During meditation, keep the eyelids closed, that your physical vehicle dozes off deliciously.

Meditation without sleep destroys the brain and damage the mind. The profound Meditation, duly combined with the sleep, leads to ecstasy, to “Shamadi”

Combine the sleep with the meditation in harmonious proportions, never forget the LAW OF THE BALANCE. You need actually a fifty percent sleep and fifty percent of meditation. Practice meditation when you feel predisposed to the normal sleep.

The baker who wants to prepare bread, should know how to combine the different amounts of water and flour; if he puts more water than flour, the baker will not obtain good bread, if he puts much flour and little water the baker will not obtain good bread either.

No aceptes 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 por el centro. Así, en meditación profunda y con la mente relajada experimentaréis 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 mente. La meditación profunda, debidamente combinada con el sueño, conduce al éxtasis, al “Shamadi”.

Combinad el sueño con la meditación en proporciones armoniosas, nunca olvidéis la LEY DE LA BALANZA. Necesitáis realmente de un cincuenta por ciento de sueño y de un cincuenta por ciento 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 buen pan al panadero; si pone mucha harina y poca agua, tampoco resultará buen pan al panadero.

In a similar way, the science of meditation is like that. If we put more sleep than meditation, we will fall into the unconsciousness, if we put more meditation than sleep, we will ruin the mind and the brain. However, if we know to combine harmoniously sleep and meditation, we will attain that what is called "Shamadhí", "ecstasy".

Those who pretend to meditate eliminating radically the sleep, are similar to that who intend to run the automobile pressing the brakes at the same time.

Another example will allow us to better clear up all of this. Imagine for a moment a rider on the horse. If the rider wants to make the horse to walk, he must release the reins, but if instead of doing that, he pulls the reins at the same time the he digs in with his spurs the beast, then there will be something absurd, the poor animal will enter into uneasiness, it will stand on his feet, it will neigh and even will throw the rider with violence.

Exactly something similar will happen to the devotee that intent to meditate eliminating sleepiness.

The mental relaxation must be perfect. Any idea, thought, etc., that in a given instant gets through the mind, produces tensions and that is not relaxation.

The perfect relaxation of the mind excludes desires, ideas, thoughts, memories, passions, etc. TO EMPTY THE MIND, convert it into a deep, bottomless well, , that is actually to relax it.

The superficial mind is similar to a puddle on the road, when its waters evaporate under the effects of the sun

En forma similar, así es la ciencia 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 "Shamadhí", "éxtasis".

Quienes pretender meditar eliminando radicalmente el sueño, se parecen a aquél que intenta poner el automóvil en marcha haciendo presión sobre los frenos.

Otro ejemplo permitirá aclarar mejor todo esto. Imaginad, por un momento, a un jinete sobre su cabalgadura. Si el jinete quiere poner en marcha al caballo, deberá aflojar las riendas; mas si en vez de hacer esto jalas las riendas a tiempo que hieres 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 o algo similar sucederá al devoto que intenta meditar eliminando el sueño...

La relajación mental debe ser perfecta. Cualquier idea, pensamiento, etc., que en un instante dado atraviesa por la mente, produce tensiones y 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.

The superficial mind is similar to a puddle on the road, when its water evaporates under the effects of the sun beams it is only left the mud and putrefaction.

The deep mind, relaxed, is wonderful, it is like an unfathomable lake where innumerable fish live and there is life in abundance.

When someone throws a stone at a quiet and serene lake, it produces dazzling waves that go from the center to the periphery.

The impacts coming from exterior world, when falling in the lake of the mind, originate waves which go from the center to the periphery. Those waves agitate the mind of the anchorites and take them to failure.

The mind should be controlled from the center, in order to never react before the impacts coming from the exterior world.

V.M. Samael Aun Weor

La mente superficial es semejante a un charco en el camino: cuando sus aguas se evaporan bajo los efectos de los rayos solares, sólo queda el lodo y la podredumbre.

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

Cuando alguien lanza una piedra hacia un lago apacible y sereno, se producen ondas rutilantes que van desde el centro hasta la periferia.

Los impactos provenientes del mundo exterior, al caer en el lago de la mente, originan ondas que van desde el centro hacia la periferia. Esas ondas agitan la mente de los anacoretas y los llevan al fracaso.

La mente debe ser controlada desde el centro, a fin de que nunca reaccione ante los impactos provenientes del mundo exterior.

V.M. Samael Aun Weor