

- Para conocer mejor la didáctica de la comprensión y muerte de los defectos sugerimos el curso de Gnosis de 40 lecciones (Antecámara) [www.samaelgnosis.net/cursos](http://www.samaelgnosis.net/cursos) y los libros Psicología Revolucionaria y la Gran Rebelión [www.samaelgnosis.net/libros/libros\\_1.htm](http://www.samaelgnosis.net/libros/libros_1.htm)

### **"BLUE TIME" O TERAPÉUTICA DEL REPOSO**

En el umbral misterioso del Templo de Delfos existía grabada en la piedra viva una máxima griega que decía: NOSCE TE IPSUM, "Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el Universo y a los Dioses". El estudio de sí mismo, la serena reflexión, es obvio que en última instancia concluye en la quietud y en silencio de la mente.

Cuando la mente está quieta y en silencio, no sólo en el nivel superficial, intelectual, sino en todos y cada uno de los 49 departamentos subconscientes, adviene entonces lo nuevo, se desembotella la esencia, la conciencia, y viene el despertar del alma, el éxtasis y el Shamadi.

La práctica diaria de la meditación nos transforma radicalmente. Las gentes que no trabajan en la aniquilación del yo viven mariposeando de escuela en escuela y no encuentran su centro permanente de gravedad, mueren fracasadas sin haber logrado la Autorrealización íntima del Ser. El despertar de la conciencia sólo es posible mediante la liberación y emancipación del dualismo mental, del batallar de las antítesis, del oleaje intelectual.



Cualquier lucha subconsciente, infra-consciente o inconsciente, se convierte en una traba para la liberación de la esencia. Toda batalla antitética, por insignificante e inconsciente que sea ella, acusa, en los infiernos atómicos del hombre, puntos oscuros desconocidos.

Observar y conocer esos aspectos infrahumanos del sí mismo, resulta indispensable para lograr la absoluta quietud y silencio de la mente. Sólo en ausencia del yo es posible experimentar y vivir la Revolución Integral y la Revolución de la Dialéctica.

El "Blue Time" o Terapéutica del Reposo tiene reglas básicas, sin las cuales resultaría imposible emanciparnos de los grilletes mortificantes de la mente. Estas reglas son:

1-RELAJACIÓN: Es indispensable aprender a relajar el cuerpo para la meditación; ningún músculo debe quedar en tensión. Es urgente provocar y graduar el sueño a voluntad. Es evidente que de la sabia combinación de sueño y meditación resulta eso que se llama Iluminación.

2-RETROSPECCIÓN: ¿Qué se busca a través de la retrospectión? El animal intelectual, debido a la vida mecánica que vive diariamente, se olvida de sí mismo y cae en la fascinación; anda con la conciencia dormida sin recordar qué hizo en el instante de levantarse, desconociendo los primeros pensamientos del día, sus actuaciones y lugares donde ha estado. La retrospectión tiene como finalidad la toma de conciencia de todas las actuaciones o acciones del pasado. Al realizar la retrospectión en la meditación, no pondremos objeciones a la mente; traeremos el recuerdo de las situaciones del pasado, desde el instante en el que se inicie la retrospectión hasta el momento de la vida que nosotros deseemos. Cada recuerdo debemos estudiarlo sin identificarnos con él.

3-REFLEXIÓN SERENA: Primeramente, hay que hacernos plenamente conscientes del estado de ánimo en el que nos encontramos antes de que surja cualquier pensamiento. Observar serenamente nuestra mente, poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto. Es perentorio convertirnos en vigías de nuestra propia mente durante cualquier actividad agitada, y detenernos por un instante para observarla.

4-PSICOANÁLISIS: Indagar, inquirir, investigar la raíz y el origen de cada pensamiento, recuerdo, afecto, emoción, sentimiento, resentimiento, etc., conforme van surgiendo en la mente. Durante el psicoanálisis se deberá examinar, aquilatar e inquirir sobre el origen, causa, razón o motivo fundamental de todo pensamiento, recuerdo, imagen y asociación, conforme van surgiendo desde el fondo del subconsciente.

5-MANTRALIZACIÓN O KOAN: Los objetivos de esta etapa son: a) Mezclar dentro de nuestro universo interior las fuerzas mágicas de los mantrams o koanes. b) Despertar conciencia. c) Acumular íntimamente átomos Crísticos de altísimo voltaje. En este trabajo psicológico el intelecto debe asumir un estado receptivo, íntegro, uni total, pleno, tranquilo y profundo. Con los koanes o frases que descontrolan a la mente se logra el estado receptivo uni total.

6-ANÁLISIS SUPERLATIVO: Consiste en un conocimiento introspectivo de sí mismos. Introvertirnos es indispensable durante la meditación de fondo. En este estado se trabajará en el proceso de la comprensión del yo o defecto que se quiere desintegrar. El estudiante gnóstico se concentrará en el agregado psicológico y lo mantendrá en la pantalla de la mente. Ante todo, es indispensable ser sincero consigo mismo.

El análisis superlativo consta de dos fases, que son:

a) Auto exploración: Indagar en lo profundo de la conciencia y en los 49 niveles del subconsciente cuándo fue la primera vez en la vida que se manifestó el defecto, cuándo la última y en qué momentos es que tiene más fuerza para manifestarse.

b) Auto descubrimiento: Investigar cuáles son los alimentos del yo. Fraccionar y dividir al defecto en varias partes y estudiar cada una de éstas para lograr conocer de qué clase de yoes proviene y qué clase de yoes derivan de él.

7-AUTO-JUICIO: Sentar al defecto en estudio en el banquillo de los acusados. Traer a juicio los daños que ocasiona a la conciencia y los beneficios que traería a nuestra vida la aniquilación del defecto que se está juzgando.

8-ORACIÓN: A la Divina Madre Kundalini, la Madre interior e individual, se le pedirá con mucho fervor. Se le hablará con franqueza e introvertiendo todos los defectos y fallas que tenemos para que Ella, que es la única capaz de desintegrar los yoes, los desintegre hasta su misma raíz.

Resulta agradable e interesante asistir, cada vez que se pueda, a las Salas de meditación (Lumisiales gnósticos) Es imprescindible practicar la meditación siempre con los ojos cerrados a fin de evitar las percepciones sensoriales externas. Samael Aun Weor. Revolución de la Dialéctica.

• Si deseas saber más sobre la meditación solicita el curso de Meditación Practica de 3 lecciones en nuestra sección de [www.samaelgnosis.net/cursos/meditacion.htm](http://www.samaelgnosis.net/cursos/meditacion.htm)

+++ Glosario +++

Madre Kundalini: Aspecto femenino de nuestro Ser o espíritu.

Mantram: Sabia combinación de sonidos con un propósito de beneficio mental, físico o espiritual.

Koan: Frase enigmática que la mente no puede resolver y al utilizarlo, se cansa y se queda quieta.  
Ejemplo "No es la mente, no es el Budha, no es nada"

Yoes: Defectos psicológicos que cargamos en nuestro interior, ira, orgullo, pereza, gula, envidia, miedos, deseos, codicia, etc.

Practica dirigida por un instructor en mp3 [www.samaelgnosis.net/practicas](http://www.samaelgnosis.net/practicas)

---

**Instituto Cultural Quetzalcoatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.**  
<http://samaelgnosis.net> y <http://samaelgnosis.org>