

Introducción a la Meditación del Maestro Rolland

Guía básica para
meditar con Dabraká



Importante

Queda prohibida toda reproducción, transformación, distribución o almacenamiento bajo cualquier forma del siguiente material, ya sea en su totalidad o en parte, y por cualquier medio, sin previo consentimiento por escrito de Editorial Rambash.



Después de 30 años de colaborar en todas y cada una de las publicaciones del Maestro Rolland, creamos hoy la Editorial Rambash, para dar continuidad a su enseñanza con la misma responsabilidad, respetando su palabra y los valores morales por él transmitidos.

Él propio Maestro nos asignó esa misión de seguir publicando cuando ya no estuviera. El gran privilegio de su voto de confianza es a la vez una enorme responsabilidad que nos convierte en guardianes de su legado.

Editorial Rambash se compromete a ser referencia de la enseñanza del Maestro Rolland, transmitiéndola fielmente, sin agregados ni deformaciones.



Dabraká

Para poder entender la enseñanza del Maestro Rolland, principalmente en lo que se refiere a la meditación que denominó en términos generales como "Dabraká", necesitamos conocer su formación y sus estudios, sus investigaciones y su mística, pilares que sustentan su sistema de meditación de carácter esencialmente práctico y actual.

¿Cuáles son las fuentes que alimentaron este invaluable instrumento de ayuda para el ser humano?

Los conocimientos amplios y a la vez de gran profundidad que el Maestro Rolland fue atesorando comienzan a sus catorce años cuando inicia sus estudios de Kabbalah en un seminario rabínico en la ciudad de Buenos Aires. Luego de completar su grado en aquella institución y habiendo cursado también en Argentina las carreras de medicina y psicología, comenzó una larga etapa de viajes a Egipto, siguiendo su inspiración de poder encontrar allí, los orígenes o las raíces de todo lo que había aprendido dentro de la Kabbalah.

En Egipto conoció un asesor del Museo de El Cairo, Elías Neme, quien se transformó en su querido Maestro Elías, mencionado en muchos de sus libros como uno de los tres grandes Maestros que tuvo en esta vida. Con él estudió jeroglíficos, filosofía e historia del Antiguo Egipto, en los propios escenarios naturales en los que transcurrieron tantos milenios de aquella grandiosa civilización. Recorrían juntos las tumbas, templos, monumentos, aprendiendo a cada paso también sobre la filosofía de los antiguos sacerdotes. Su Maestro Elías, de origen musulmán, le abrió muchas puertas no sólo en el conocimiento sino también en la mística.

Entre más aprendía, más afirmaba su convicción de que el origen de la KABALAH estaba en la sabiduría de la antigua civilización del Nilo, que él llamó KABASH, concentrando en tal denominación todos sus conocimientos acerca de las prácticas místicas y la forma de vida de aquellos sacerdotes hierofantes, su "magia y sabiduría" como lo expresa el título de uno de sus libros.

Catorce viajes a Egipto, largas estadías de meses cada vez, alimentando un increíble caudal de conocimientos que comparaba permanentemente con aquellos de su primera formación, encontrando sorprendentes conexiones que no dejaban de maravillarlo.

Como el propio Maestro Rolland lo expresó... el momento más feliz fue cuando encontró ciertos jeroglíficos en lenguaje hierático o secreto, que aparentemente sin sentido, eran en verdad grandes "llaves", como si fueran códigos que representaban algo muy especial... palabras sagradas.

"Mi mayor felicidad fue cuando encontré, dentro de los antiguos escritos, ciertas palabras que no tenían un significado concreto y que sin embargo eran la raíz de todo.

Eran combinaciones de jeroglíficos que pertenecían a la escritura hierática, el idioma secreto y sagrado de los sacerdotes y escribas. La esencia de la Dabrák, base de las antiguas oraciones y meditaciones.

De la obra "Camino a una nueva Vida", pág. 22

Todo este maravilloso saber reunido a través de sus estudios e investigaciones, sería alimentado de manera inimaginable, cuando alrededor de los años 70 el Maestro Rolland comienza, a través de su creciente mediumnidad, a intensificar el contacto con quienes serían reconocidos por él, desde entonces, como sus Guías Espirituales.

Dichos Espíritus, con los que tuvo contacto por el resto de su vida, no por casualidad fueron sacerdotes y sacerdotisas, que vivieron en la Dinastía XVIII del A.E. durante el controvertido período monoteísta instaurado por el Faraón Akenatón.

Ellos vinieron a enriquecer más aún el vastísimo conocimiento del Maestro Rolland, transmitiendo su vida de un ayer, sus prácticas en sus templos, sus oraciones, sus avanzados conocimientos y su forma de vivir y de sentir en aquel entonces, hace más de 3500 años. Lógicamente ellos conocieron muy bien esas "palabras sagradas" o Dabraká, que formaban parte de sus oraciones, de sus curas y sus bendiciones, grandes energías, muchas de ellas secretas y otras que podían ser enseñadas a quien necesitase ayuda.

El Maestro Rolland ofreció generosamente esa inmensidad de conocimientos, en principio a quienes lo consultaban en busca de ayuda y orientación, luego a aquellos que se acercaron a sus charlas y conferencias y finalmente, con mayor profundidad, a quienes buscaron ser sus discípulos con el afán de crecer y poder también ayudar a otros.

A partir de la década del 90 la difusión de sus enseñanzas se intensificó muchísimo con programas radiales y publicación de libros. Finalmente acompañando la dinámica de la comunicación global, el Maestro Rolland impartía sus enseñanzas semanalmente por su canal de YouTube.

Su labor fue gigantesca y cabe subrayar que su esencia fue la misión de ayudar al ser humano.

Nunca buscó ostentar conocimientos o mostrarse como sabio, siempre de forma humilde buscó poder enseñar un camino para que cada persona pudiera vencer las dificultades que la vida le presentaba, para que pudiera luchar por su salud y su bienestar, por su amor y su familia.

Quiso enseñar a que cada uno se conozca a sí mismo y pueda comprender el sentido real de su vida...

Así es que desarrolló ampliamente un sistema de meditación a través de "palabras", que de forma general se denominan "DABRAKÁ".

"Mágicas" energías se despliegan al concentrarnos con fe en una Dabraká, una unión de letras que puede pertenecer a las meditaciones de la Kabbalah, a las oraciones sagradas del Antiguo Egipto o puede ser el resultado de una combinación que el propio Maestro Rolland ensambló, como solía hacerlo en forma individual para las personas a quienes ayudaba. Sí, él también podía "elaborar" esas grandes potencias, al haber comprendido su esencia. Sólo su sabiduría magistral pudo acceder a tal grado de iluminación.

Su sistema de meditación representa un invaluable aporte a la humanidad y un legado que con mucho respeto sus discípulos compartimos con todos aquellos que lo sientan como un camino de ayuda para sus vidas.

A lo largo de tanto tiempo de enseñar su meditación, nos fue explicando de innumerables formas todo lo que ella significa, su acción, su verdadera profundidad y las claves para practicarla con éxito.

Diversos enunciados en ese sentido fueron recogidos en muchos de sus libros, en especial en "Kabash, el poder de transformar tu vida" y "Máximas".

Son algunos de ellos:

El secreto del éxito es integrarnos a la meditación. Tal vez sea una actitud mental o simplemente la fe, ingrediente indispensable para el éxito en todas nuestras iniciativas. Sólo a través de la fe logramos abrirnos e integrarnos a la energía de la Dabraká.

La meditación nos lleva a lograr una gran disciplina mental, capaz de organizar las funciones del cuerpo, así como las actividades del intelecto, con claridad y eficiencia.

La Dabraká emana, a través de su repetición mental, una vibración que actúa sobre nuestra aura. Ordena nuestras energías, subsanando los desequilibrios que puedan estar afectándonos.

La meditación abre los canales que nos conectan a las energías del cosmos, a los astros que influyen en nuestro cuerpo y nuestra psiquis.

La meditación puede hacer que la persona se libere de su negatividad, que equilibre sus energías transformándose en un ser positivo, con fuerza para luchar por sus metas y alcanzarlas.

Medita... Busca tu silencio interior... Aparta tus pensamientos y encuentra en ese inmenso vacío tu "gran yo"... tu alma...

La llama de la vela en un momento se convierte en "Divina" impulsando tus pensamientos e iluminándolos para que puedas crecer y ser feliz. Para que encuentres la respuesta o la solución que necesitas.

La Dabrák nos contacta con nuestra alma, para que podamos elevarnos y crecer. Para que la vida pueda tener los colores de nuestros sueños más preciados.

Cada una de estas frases nos ayuda a comprender mejor la real dimensión y el poder transformador de su meditación.

Pero como su principal objetivo es promover cambios positivos en nuestra vida, sólo podremos descubrir su verdadero alcance a través de la práctica. Tenemos que lograr que nuestra energía pueda asimilar ese poder de la meditación, capaz de impulsarnos hacia la conquista de nuestras metas, hacia el encuentro con nuestro ser verdadero y con nuestro destino.



Cómo meditar con Dabraká



Lugar: Piensa que si tienes un lugar para alimentar tu cuerpo, también debes buscar un sitio donde alimentes tu espíritu. Aunque sea un pequeño rincón de tu casa, lo importante es que exista ese espacio destinado a la meditación, a tu alma, a tu espíritu, a la mística...

No es necesario que sea un espacio exclusivo para meditar. Puede ser tu dormitorio, una sala o tu escritorio. Pero debes saber que allí es el lugar donde siempre enciendes tu vela para meditar.



Vela: En la mayoría de tus Dabraká, vas a encender una vela antes de comenzar a practicarlas. Con eso estarás buscando comunicarte con lo más elevado, con lo que está más allá de tu intelecto. También a través de ese fuego y de esa luz, llegarás a tu propio fuego y a la gran Luz que emana de ti, formando tu aura.



Vestimenta: Cuando realizas tus concentraciones, abres los canales de comunicación entre tus energías y las grandes fuerzas del Universo. Por ello debes tratar de hacer el mayor contacto posible con ellas. No debes usar calzado de suela de goma o sintéticos, es conveniente que uses zapatos de suela de cuero o yute. También puedes meditar descalzo o con medias de lana, hilo o algodón.

Es ideal que las ropas que vistes sean de estas fibras naturales. Trata de que tu lugar para meditar no tenga piso aislante (plastificado, vinílico o alfombra sintética).

Siempre para lograr mejor polarización y desarrollar al máximo la energía es necesario el contacto con la tierra, a través de un piso que puede ser de madera, de mosaico, de mármol o sobre una alfombra de tejido natural o de cuero.



Metales: También es necesario que, en el momento de meditar, te quites todos los metales que no sean oro que tengas en contacto con tu cuerpo (anillos, caravanas, pulseras, cadenas, collares, reloj). Cada metal tiene una energía determinada e influye sobre la práctica que realices. A excepción del oro que no modifica en absoluto el efecto.

Quitarse el reloj cuando se inicia la meditación, también tiene el sentido de, por un momento, dejar de lado el tiempo y entrar en otro plano, donde nuestro tiempo es relativo, un tiempo de mística que no necesita ser medido.



TASH LEJ: Antes de disponerte a meditar es conveniente que realices un lavado de manos, colocándolas bajo el agua de la canilla, mientras te concentras en **TASH LEJ**, durante aproximadamente uno o dos minutos. Esa Dabraká en tu mente, tiene la misión de alejar los pensamientos de la vida cotidiana, las preocupaciones, asuntos pendientes, problemas que te perturban y no te permiten integrarte a la meditación.



Fe: Une tu fe religiosa a la meditación. Las Dabraká también te ayudarán a reafirmar tus creencias y tu integración.



Concentración: Cuando ya estés dispuesto a realizar tu Dabraká, al iniciar la práctica, puede ayudarte mucho si fijas la mirada en la llama de la vela. Eso te dará concentración. Aunque al comienzo muchos pensamientos van a invadirte, cruzando tu mente como rayos incontrolables, poco a poco vas a ir logrando tu concentración. Primero hacia el objetivo que te propones con la práctica, lo que quieres lograr. Luego, tratarás de llevar la mente al blanco, al vacío de pensamientos. En ese “blanco” es donde concentrarás con toda tu fuerza la Dabraká.

La concentración en la palabra es simple y mágica. La comienzas a mentalizar, con mucha fe y la energía de tu espíritu vas penetrando en ella, sintiendo la fuerza de sus letras, su vibración. A la vez, esa energía penetra en ti y en esa integración irás sintiendo cómo la palabra se transforma en un “pequeño Sol” que da vida a tu espíritu.

En un momento la llama de la vela se convierte en Divina, impulsando tus pensamientos e iluminándolos para que puedas crecer y ser feliz. Para que encuentres la respuesta o la solución que estás buscando.



Baño de purificación: Algunas Dabraká son místicas muy profundas donde puedes hasta “viajar” en el tiempo y verte en otras vidas. Donde buscas el gran encuentro con tu alma, con tu Yo eterno y verdadero. Donde tratas de comunicarte con las estrellas y recibir sus mensajes. Estas meditaciones requieren de una preparación previa que ayude a lograr el estado de elevación necesario para poder realizarlas con éxito. En esos casos suelen indicarse el baño de purificación, el ayuno o ambos.

Luego de haber hecho tu baño de higiene, dejas durante algunos minutos, caer el agua sobre tu cuerpo tratando de sentirlo como una depuración interior. Es una real purificación que te prepara

para la mística. Mientras realizas este baño puedes concentrarte en la Dabraká **AMU LEJET** para ayudar a esa "limpieza interior".

Sólo en ocasiones especiales, el baño de purificación no puede realizarse inmediatamente después del baño de higiene. En tales casos, esto se especifica en la práctica.



Ayuno: Es una de las grandes fuentes energéticas del ser humano. Si logras hacerlo con gusto y no por obligación, será una de las primeras grandes conquistas sobre ti mismo. Un ayuno de purificación el primer día de la Luna Nueva, es una hermosa práctica que te dará vida y salud.

Cuando una Dabraká indica que debes hacer ayuno previo a realizarla, generalmente especifica la duración del mismo que puede ser de un cierto número de horas.

En la antigüedad comenzaban el ayuno al atardecer y lo mantenían hasta el atardecer del día siguiente. Eso se considera un ayuno completo. Se entendía que el hombre con el ayuno mataba los "negativos" (tóxicos) dentro de él. Y después de la muerte empezaba una nueva vida.

El ayuno obliga al organismo a gastar sus reservas y por lo tanto tiene que renovarlas y no se intoxica. Todo lo que es renovación es vida.

Los ayunos siempre se hacen consumiendo mucha agua para ayudar al proceso de depuración.

Ejercicios de concentración y mente en blanco

Puedes disciplinar tu mente a través de simples ejercicios que te ayudarán a lograr una mejor concentración para aprovechar al máximo la fuerza de la Dabraká.

Si aprendes a conseguir el estado de mente en blanco y lo practicas con frecuencia, te será más fácil lograrlo cuando tengas que concentrarte en la Dabraká. Para ello, comienza por practicar estos ejercicios:

- 1 En un ambiente oscuro, te sientas frente a una mesa en la que apoyas una vela encendida a la altura de tus ojos, separada de ti una distancia equivalente a la medida de tu brazo. En silencio, miras fijamente la vela y verás cómo tus pensamientos te van abandonando y tu mente comienza a entrar en el blanco.
- 2 En la misma posición anterior te concentras en la vela tratando de ver la llama dividida en dos. No es un efecto óptico que logras acomodando la visión. (fig.1)
- 3 Con la misma posición, pero ahora colocas, en vez de sólo una vela, dos velas a la misma altura y separadas entre sí por una distancia de aproximadamente diez centímetros. Lo que debes lograr, es ver las llamas de ambas velas unidas. (fig.2)

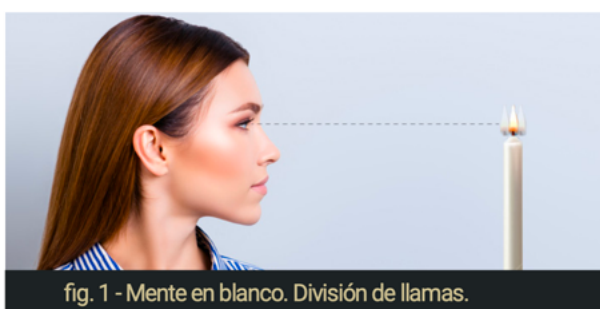


fig. 1 - Mente en blanco. División de llamas.



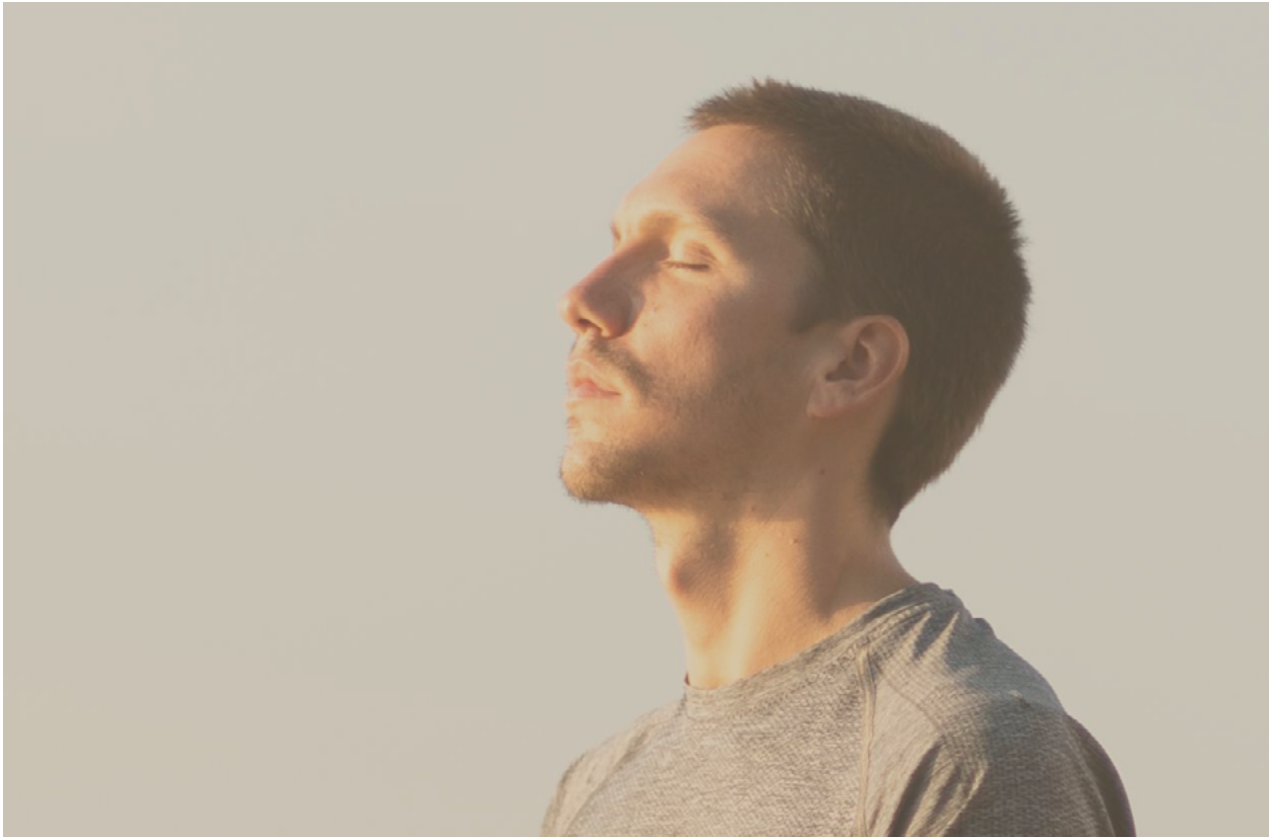
fig. 2 - Mente en blanco. Unión de llamas.

4

Otra forma de lograr mente en blanco, es siguiendo un ritmo repetitivo, que puede ser un tambor o hasta el tic tac de un reloj. Vas dejando que ese ritmo se instale en tu mente hasta eliminar los pensamientos y entrar en el blanco. En un momento dejarás de escuchar el sonido. Esta práctica puedes realizarla también concentrándote en la Dabraká **RISHISH GOET**, unida a ese ritmo.

5

También lograrás ese estado especial de "vacío", donde la experiencia mística pueda desarrollarse en toda su plenitud, a través del naguen. El naguen es un canto místico, con una melodía simple y repetitiva que en general se acompaña con un marcado ritmo de tambor.



Concentración en la Dabraká

Una técnica sencilla de comenzar a practicar la Dabraká es tratando de “ver” con los ojos cerrados, la palabra escrita frente a ti. Vas recorriendo sus letras y mientras te concentras en ese ejercicio, los pensamientos desaparecen y sólo queda en tu mente la energía de la palabra.

Otra forma de concentración es a través de lo que se denomina el Tercer Ojo, el ojo del alma o el antiguamente llamado Ojo de Horus, que simbólicamente se sitúa en el centro de la frente y se interpreta como el punto central de la concentración.

Se representa a través de un círculo con un punto en el centro. Ese punto es justamente al que se dirige la concentración. Tienes que cerrar los ojos, visualizar ese círculo y fijar en el punto central, la mentalización de la Dabraká. La filosofía es que, concentrando la energía en un punto pequeño, se obtiene una fuerza mayor.

Sentado o acostado en un ambiente oscuro, con una vela encendida. Primero miras la llama de la vela durante unos minutos. Luego, con los ojos cerrados, en esa luz que permanece dentro de ti, como si la estuvieras viendo, mentalizas la Dabraká.

Es necesario que sepas que aprender a meditar, a concentrarse en la Dabraká, es ir integrando ese nuevo idioma con el que te comunicas con tu alma. Como no puedes aprender una lengua que no conoces en una forma inmediata, también debes comprender que la práctica de la Dabraká, te llevará un proceso de aprendizaje. Por eso, no debes desanimarte si en tus primeros intentos no consigues la concentración necesaria o sientes que no logras mentalizar las palabras, que los pensamientos te invaden...

Recuerda:

Poco a poco irás comunicándote más fluidamente con tu alma, en ese lenguaje, hasta que lo hagas con total naturalidad, sin pensar siquiera en cómo debes concentrarte. Ya lo habrás incorporado a ti.

El camino para lograrlo es tu integración con esas prácticas. Tu fe en ellas, querer hacerlas y fundamentalmente, practicar a diario. Con una Dabraká comienzas tu día y con una Dabraká lo terminas.

Recuerda que sin fe y sin mística, tu Dabraká no tiene vida.



editorialrambash.com