

SALA DE MEDITACION 5

LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

Algunas recomendaciones para la práctica de la Interiorización Concentración y Meditación.

HALL OF MEDITATION 5

Some recommendations for
the practice of Interiorization,
Concentration and
Meditation.

AGEACAC USA

4/29/2011

American Gnostic Association
P.O. BOX 8597
Richmond VA 23226
Tel: (804)282-4090
gnosisrichmond@msn.com
www.americangnosticassociation.org



When different forces or potencies of psychic and physical order, coincide in a common point of specific space we may call it CONCENTRATION.

“Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico coinciden en un mismo punto de un espacio dado, le denominamos concentración.”

HALL OF MEDITATION 5

SOME RECOMENDATIONS FOR THE PRACTICE OF INTERIORIZATION, CONCENTRATION AND MEDITATION.

The Gnostics should practice meditation at least four to six hours a day; practice in the morning, in the afternoon and almost the whole night until dawn.

This should be done for the whole life and if you proceed this way you will live a profound life and you shall SELF-REALIZE.

By not doing it, you will carry a superficial life, hollow, a chronicle life, something like let's say a puddle of little profundity.

Samael Aun Weor

The Importance of an Ethic foundation.

Purify your mind and your heart first by means of a right conduct and then dedicate to the practice of the concentration. Concentration without the purity of the mind and heart has no purpose.

Some silly and impatience students opt for the concentration at once, without undergoing in any way to a preliminary ethical training. This is a very serious mistake.

Some occultists have the concentration but not good character. That is the reason why they cannot obtain any progress in the spiritual path.

The Self-Knowledge of the Being

There are two main aspects, two decisive factors in our studies. First is the RECORDATION OF ONESELF, and the other: the RELAXATION OF THE BODY.

TO REMEMBER ONESELF, OF HIS OWN Profound Inner Being and to relax into profound meditation: this way arrive to us the novel this way little by little, we keep on self exploring.

SALA DE MEDITACION 5

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA INTERIORIZACION, CONCENTRACION Y MEDITACION.

Los gnósticos deberían practicar la meditación, por lo menos cuatro o seis horas diarias; practicar en la mañana, en la tarde y casi toda la noche, hasta que amanezca.

Esto debería hacerse durante toda la vida y, si así proceden vivirán una vida profunda y se AUTO-REALIZARIAN.

De no hacerlo, llevarán una vida superficial, hueca, una vida de crónica, algo así dijéramos, como un charco de poca profundidad.

Samael Aun Weor

Importancia de una base ética.

Purifica primero tu mente y tu corazón a través de la práctica de una conducta recta, y luego dedícate a la práctica de la concentración. La concentración sin pureza de mente y corazón no tiene sentido.

Algunos estudiantes tontos e impacientes optan por la concentración enseguida, sin someterse en modo alguno a un entrenamiento ético preliminar. Esta es una seria equivocación.

Algunos ocultistas tienen concentración, pero no buen carácter. Esa es la razón por la que no pueden conseguir ningún progreso en el sendero espiritual.

El Auto-Conocimiento del Ser

Hay dos aspectos capitales, dos factores decisivos en nuestros estudios. El uno, la RECORDACION DE SI MISMO, el otro, la RELAJACION DEL CUERPO.

RECORDARSE A SI MISMO, DE SU PROPIO Ser Interior Profundo y relajarse en profunda meditación: así adviene a nosotros lo nuevo, así poco a poco, nos vamos auto-explorando.

Concentration and Silence

THE SILENCE is a determining factor in the process of CONCENTRATION. The Law of the SILENCE is the basis of all initial teaching, which allows a virgin space for an inner creation. Universal Gnosticism teaches that if we want to develop something real in our psyche, we must learn to ISOLATE ourselves in our intimacy, through the INNER SILENCE and with the SAVINGS OF ENERGIES. Watch the silence in the silence of your mind and pray to your father who dwells in secret and ye shall find the Peace of the Concentration.

Make us aware of what we already know

We need to study Gnosis in depth. For that are the books for, for that the conferences are for, etc.; but it is not enough the simple reading of the works, we must go further brethren.

When we, through MEDITATION try to know the intimate sense of that, that we have deposited into the memory, then such knowledge passes to the superior parts of the intellectual Center and if we try to become more conscious of the teaching at the end it will happen that this knowledge will definitely be absorbed by the EMOTIONAL CENTER.

The Concentration.

"When different forces or powers of psychic and physical order coincide at the same point of a given space, we call it CONCENTRATION".

If you focus the rays of the Sun through a lens, you can burn a piece of cotton or a piece of paper. But the same scattered rays cannot do it. Similarly, if you gather the scattered rays of your mind and focus them towards a point, you will have a wonderful CONCENTRATION. The concentrated mind you will serve as a powerful beacon to discover the treasures of the soul.

La Concentración y el Silencio

EL SILENCIO es un factor determinante en el trabajo de la CONCENTRACION. La Ley del SILENCIO es la base de toda enseñanza inicial, ya que permite un espacio virgen para una creación interior. El gnosticismo universal enseña que si queremos lograr el desarrollo de algo real en nuestra psiquis, debemos de aprender a AISLARNOS en nuestra intimidad, a través del SILENCIO INTERIOR y con el AHORRO DE ENERGÍAS. Velad el Silencio en el silencio de vuestra mente y Orad a vuestro Padre que está en secreto y hallaréis la Paz de la Concentración.

Hacernos conscientes de lo que sabemos.

Nosotros necesitamos estudiar la Gnosis profundamente. Para eso están los libros, para eso las conferencias, etc.; pero no basta la simple lectura de las obras, hay que ir más lejos hermanos.

Cuando nosotros mediante la MEDITACION tratamos de conocer el sentido íntimo de aquello que hemos depositado en la memoria, entonces tales conocimientos pasan a las partes superiores del centro intelectual y si tratamos de ser más conscientes de la enseñanza al fin sucederá que dicho conocimiento será definitivamente adsorbido por el CENTRO EMOCIONAL.

La Concentración.

"Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico coinciden en un mismo punto de un espacio dado, le denominamos CONCENTRACION".

Si concentras los rayos del Sol por medio de una lente, pueden quemar un trozo de algodón o un pedazo de papel. Pero los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa CONCENTRACION. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma.

RESISTANCE AS A SECRET WEAPON OF THE EGO.

The resistance is the opposing force. The resistance is the secret weapon of the Ego. The resistance is the psychic strength of the Animal Ego, opposite to the awareness of all our psychological defects. With the resistance, the desires grow and the yearnings of unity decrease.

SUPERLATIVE ANALYSIS OF THE "I"

It is from the different events of the existence where we can draw the psychic material necessary for the awakening of the consciousness. If we had, for example, a scene of anger we have to understand all that happened.

When we arrive home we must immediately concentrate deeply on the event that happened and if we delve into the deep reasons that made us act that way, we come to discover our own self-importance.

Thus, analyzing each one of our defects, we keep on understanding them. Defect we have understood must be eliminated with the aid of the Divine Mother Kundalini. It is obvious that we will have to beg her; we will have to ask her to remove the defect one keeps on understanding.

AN ARDUOUS TASK FOR THE BEGINNER

For the neophyte, the practice of concentration is, at first, tired and daunting. He needs to go opening new layers of the mind and the brain. But after a few months of practice, he will develop a great interest in the concentration and will enjoy a new kind of happiness: the joy of the concentration or Ananda.

The vital point of concentration is to attract the mind towards the same object over and over again, limiting at the beginning their movements to a small circle. This is the main objective. Thus the moment will arrive in which the mind is maintained at a single point. The concentration can only be achieved when one is free of distractions.

LA RESISTENCIA COMO ARMA SECRETA DEL EGO

La resistencia es la fuerza opositora. La resistencia es el arma secreta del Ego. La resistencia es la fuerza psíquica del ego Animal, opuesta a la toma de conciencia de todos nuestros defectos psicológicos. Con la resistencia, crecen los deseos y decrecen los anhelos de unidad.

ANÁLISIS SUPERLATIVO DEL "YO"

Es de los distintos eventos de la existencia de donde podemos nosotros sacar el material psíquico necesario para el despertar de la conciencia. Si pasamos, por ejemplo, por una escena de ira tendremos que comprender todo lo que sucedió.

Si llegamos a la casa debemos de inmediato concentrarnos profundamente en el hecho sucedido y si ahondamos en los motivos profundos que nos hicieron actuar de esa manera, venimos a descubrir nuestra propia auto-importancia.

Así, analizando cada uno de nuestros defectos, los vamos comprendiendo. Defecto que hayamos comprendido, debe ser eliminado con la ayuda de la Divina Madre Kundalini. Es obvio que habrá que suplicarle a ella, habrá que rogarle que elimine el defecto que uno vaya comprendiendo.

UNA ARDUA TAREA PARA EL PRINCIPIANTE

Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y el cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración, o Ananda.

El punto vital de la concentración es atraer la mente hacia el mismo objeto una y otra vez, limitando al principio sus movimientos a un pequeño círculo. Ese es el objetivo principal. Así llegará el momento en que la mente se mantenga en un solo punto. La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción.

STAGES OF MEDITATION

Asana: is the position of the physical body. There are different positions for the practice of MEDITATION, such as the: position of the FIVE POINTED STAR, position of DEAD MAN, LOTUS posture, SEMI-LOTO, SIDDHASANA position or PERFECT POSTURE (which consist in closing in a magnetic circle the thumb with the index, supporting the back of the hand on the knee); VAJRASANA or DIAMOND POSTURE (such as the Incas and the Japanese sit, with the hands resting on the thighs and the trunk of the body resting on the heels), etc. Regardless of any "Asana" or position taken, the most important is to, keep the spine straight.

Pranayama: The Science of Breath control. "Prana" is life, product of the electro-sexual force. The Prana beats in each atom, as in every Sun. Prana is the vital air. YAMA; "Which refers to the perfection of ethics". "Pranayama" is the art of learning to breathe.

Pratyara: "Pratihara". Abstraction of the senses. It is learning to subtract the mind from the senses to make a way for the Consciousness. However, one of the rules of the Pratyara is arrive to the invisible or abstract by means of the visible or concrete, what in fact means that we must FOCUS the attention on one point usually known by the sensorial mind and stay there until you get to know the dual nature of the thoughts and feelings, then transcending then the struggle between the opposites.

"The mind that is slave of the senses", as the teacher Helena Petronila Blavastky says, never reach the State of Pratihara.

Dharana: When we separate from the Sensual Mind, spontaneously arises the CONCENTRATION, that is, the State of DHARANA. THE DHARANA is not the result of a committed desire. DHARANA arises from the bottom of consciousness as a mediator between the absolute and the relative.

FASES DE LA MEDITACIÓN

Asana: es la postura del cuerpo físico. Existen distintas posturas para el ejercicio de la MEDITACION, tales como por ejemplo: posición de la ESTRELLA DE CINCO PUNTAS, posición de HOMBRE MUERTO, postura de LOTO, de SEMI-LOTO, de SIDDHASANA o POSTURA PERFECTA (que consiste en cerrar en un círculo magnético el pulgar con el índice, apoyando el dorso de la mano sobre la rodilla); de VAJRASANA o POSTURA DIAMANTINA (tal y como se sientan los incas y los japoneses, con las manos apoyadas en los muslos y con el tronco del cuerpo descansando sobre los talones), etc. Lo importante, indiferentemente de cualquier "Asana" o postura que se adopte, es mantener recta la columna vertebral.

Pranayama: Ciencia del control de la respiración. "Prana" es la vida, producto este de la fuerza electro-sexual. El Prana palpita en cada átomo, igual que en cada Sol. Prana es el aire vital. YAMA; 'Que se refiere a la perfección de la ética'. El "Pranayama" es el arte de aprender a respirar.

Pratyara: "Pratihara". Abstracción de los sentidos. Es aprender a sustraer la mente de los sentidos para dar paso a la Conciencia. Sin embargo, una de las reglas del Pratyara es llegar a lo invisible o abstracto por medio de lo visible o concreto, lo que de hecho significa que debemos CONCENTRAR la atención en un punto conocido normalmente por la mente Sensorial y permanecer allí hasta ir conociendo la naturaleza dual de los pensamientos y sentimientos, trascendiendo luego esa lucha de los opuestos.

"La mente que es esclava de los sentidos", tal como dice la Maestra Helena Petronila Blavastky, jamás alcanzará el estado de Pratihara.

Dharana: Al separarnos de la Mente Sensual surge espontáneamente la CONCENTRACION, esto es, el estado de DHARANA. EL DHARANA no es el resultado de un empeñado deseo. DHARANA surge del fondo de la Consciencia como un mediador entre lo absoluto y lo relativo.

Dyana: "Dyana" is meditation. In that State the Consciousness has the ability to know any direction.

Shamady: A deep state of Meditation. In such a State the consciousness dissolves like a drop amongst the Great Ocean and participates of the plurality of the universe.

**Meditation Hall
Exclusive Guide for the Instructor
PROGRAM**

"Some recommendations for the practice of internalization, concentration and meditation".

- The importance of an ethical basis.
- The self-knowledge of being
- The concentration and silence
- Make us aware of what we know
- The concentration
- Resistance, the Ego's secret weapon.
- Superlative analysis of the "I".
- An arduous task for the beginner.

Dyana: "Dhiana" es meditación. En ese estado la Conciencia tienen la capacidad de conocer cualquier dirección.

Shamady: Un estado profundo de la Meditación. En tal estado la Conciencia se disuelve como una gota entre el Gran Océano y participa de la pluralidad del Universo.

**Sala de Meditación
Guía Exclusiva para el Misionero
PROGRAMA**

"Algunas recomendaciones para la práctica de Interiorización, Concentración y Meditación".

- *Importancia de una base ética.*
- *El Auto-conocimiento del Ser*
- *La Concentración y el Silencio*
- *Hacernos conscientes de lo que sabemos*
- *La concentración.*
- *La Resistencia como arma secreta del Ego*
- *Análisis superlativo del YO.*
- *Una ardua tarea para el principiante.*

MEDITATION HALL. OUTLINE AND PRACTICE.

1. Importance of an ethical basis.

Philosophy (Greek: philos: lover, and sophia: wisdom) is the love to wisdom. And ethics is that portion of philosophy which deals with morals or customs.

In the Gnostic doctrines morality is in relationship to the Personality and ethics in relationship to the **Inner Being**..

Ethics is our way of being. Our way of acting is the result of our way of thinking and this is the result, in turn, of the way of feeling. Feel what we think is essential to avoid acting in a morality or external way of being.

Ethics is the result of the love to wisdom or essence of things. Without Ethics, therefore, cannot be the Aesthetics.

In the Sephirothic tree of the Kabbalists, Ethics is the bridge between the nature of hermetic magic and the World of Logos.

PRACTICE: The seven bodies.

The first thing is a comfortable posture, allowing you to relax your body and mind with the breathing technique.

We turn then to the concentration in the **heart**, trying to listen to its beats, reflecting on the physical and spiritual functions of it.

You will now begin with deep air inhalations and exhalations, procuring to have your mouth properly closed. Seven times repeats this part of the exercise. Inhalations should very well fill the lungs of air, and contains a few seconds, then exhale fully.

Again, we continue to repeat the breathings, but this time breathing in a natural way. Completed this part of the exercise, we forget about the breathing,

SALA DE MEDITACION. ESQUEMA Y PRÁCTICA.

1.- Importancia de una base ética.

La Filosofía (griego: phílos: amante, y sophía: sabiduría) es el amor a la sabiduría. Y la Etica es aquella parte de la filosofía que trata de la moral o costumbres.

*En las doctrinas gnósticas la Moral está en relación con la Personalidad y la Ética en relación con el **Ser Interno**.*

*La Ética es nuestro modo de **Ser**. Nuestro modo de actuar es el resultado de nuestro modo de pensar y éste es el resultado, a su vez, de nuestro modo de sentir. Sentir lo que se piensa es fundamental para evitar el actuar en una Moral o modo de ser externo.*

La Ética es el resultado de un Amor a la Sabiduría o esencia de las cosas. Sin Ética, por lo tanto, no es posible la Estética.

En el Árbol Sephirótico de los cabalistas, la Etica es el puente entre la magia Hermética de la Naturaleza y el Mundo del Logos.

PRACTICA: Los siete cuerpos.

Lo primero será una postura cómoda que permita relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

*A continuación pasaremos a la concentración en el **corazón**, tratando de escuchar sus latidos, reflexionando en las funciones físicas y espirituales de éste.*

Empezarás ahora con inhalaciones y exhalaciones de aire profundas, procurando tener la boca debidamente cerrada. Siete veces se repite esta parte del ejercicio. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y se contiene unos segundos, luego exhalamos totalmente.

Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez respirando de modo natural. Terminada esta parte del ejercicio, nos olvidamos de la respiración,

breathing as needed to focus attention on the beating of the heart. As well as there is a flow and ebb of life and the result is the life of the physical body and in the essence of the Being the crystallization of what we call Soul. "A soul is possessed a spirit is".

The ebb and flow is a Universal law, whose result is the third of the forces, consciousness. During meditation this law of all things must be present.

Now as your focus on the heart, you will try to see with your imagination, the internal organs of the **Physical** body that obviously relate directly to the heart (arteries and veins, glands, etc.). You'll see with your imagination your physical body in general.

Within the physical body there is a vital seat called **Etherical Body**, this is of a wholesome blue color that permeates and pervades with the physical body, but without mixing.

You will go with your imagination to the **Molecular** body; this is a body of different colors, depending upon the variety of emotions.

You will try to see the **Mental** body, this is a body of yellow color, which as the previous subtle bodies, it penetrates and pervades with the physical body but without mixing.

So far the practice has allowed you to become aware of **four** types of energies: **physical** or motor, the **vital**, the **psychic**, and the power of **thought**. This will make you understand the different degrees of density of the energy that comes from the Unique Substance of things, the Substance of the Pure Spirit.

The Four Bodies of Sin are not the Essence; they are the dresses of the essence to be able to express it in the world of relativity.

Feeling yourself as Essence or Embryo of soul, you will continue keeping you on top and then meditate on that other vehicle called **Body of the Will**.

respirando lo necesario para concentrar la atención en los latidos del corazón. Así como existe un flujo y reflujo de la vida y el resultado es la vida del cuerpo físico y en la esencia del Ser la cristalización de eso que llamamos Alma. "Un Alma se tiene, un espíritu se es".

El Flujo y Reflujo es una Ley Universal cuyo resultado es la tercera de las fuerzas, la Conciencia. Durante la meditación se deberá tener presente esta Ley de todas las cosas.

*Ahora y a partir de tu atención puesta en el corazón, tratarás de ver con tu imaginación, los órganos internos del **Cuerpo Físico** que evidentemente se relacionan de un modo directo con el corazón (arterias y venas, glándulas, etc.). Verás con tu imaginación tu cuerpo físico en general.*

*Dentro del cuerpo físico existe un asiento vital llamado **Cuerpo Etérico**, éste es de color azul muy hermoso, que se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.*

*Pasarás con tu imaginación al **Cuerpo Molecular**, éste es un cuerpo de variados colores, según la variedad de las emociones.*

*Tratarás de ver el cuerpo **Mental**, éste es un cuerpo de color amarillo, que al igual que los anteriores cuerpos sutiles, se penetra y compenetra con el cuerpo físico pero sin confundirse.*

*Hasta ahora la práctica te ha permitido tomar conciencia de **cuatro** tipos de energías: la **física** o motriz, la **vital**, la **psíquica** y la energía del **pensamiento**. Esto te hará comprender los distintos grados de densidad de la energía que deviene de la Substancia Única de las cosas, la Substancia del Espíritu Puro.*

Los Cuatro Cuerpos de Pecado no son la Esencia, ellos son vestidos de la Esencia para poder manifestarse ésta en el mundo de la relatividad.

*Sintiéndote Esencia o Embrión de Alma, continuarás interiorizándote y a continuación meditarás en ese otro vehículo llamado **Cuerpo de la Voluntad**.*

The energy of the action or will is the vehicle of that what we call the Being. Requests, to be the will of the father who is in secret, but not yours. Understanding this we can move to the next vehicle, the **Body of Consciousness or Intuitional**. The energy of this body comes from the **Intimus**. What interests us is the energy of the **Pure Spirit**. Once you have understood this also, you may also be able to meditate in HIM and can say along with HIM: I AM HIM, I AM HIM, I AM HIM.

Now you will have put all your attention in the heart, feeling him, loving him, venerating him... "father of mine, you are in me and I am in you.." AUM. AUM. AUM.

2. The self-knowledge of being

"The great divine reality emerged from his own bosom at the dawn of this Solar Universe in which we live, move and have our Being". The Great reality does not know itself, but when it contemplates on the living mirror of the Great Imagination of nature then it comes to know herself. This way it creates a vibratory mental activity, whereby the Great Reality knows her infinite images that look wonderful on the cosmic stage. "This activity which comes out of the periphery is directed to the Center, is what is called **Universal Mind**."

"The intellectual activity of the Universal Mind stems from a centripetal force;" and as every action follows a reaction, when the centripetal force finds a resistance at the center, reacts and creates a centrifugal activity called Cosmic Soul. "This vibrating Cosmic Soul turns out to be a mediator between the Center and the periphery, between the Universal Spirit of Life and the matter, between the Great Reality and its living images."

A grandmaster said: the soul is the product of the centrifugal action of the Universal activity driven by the centripetal action of the Universal Imagination.

*La energía de la acción o voluntad es el vehículo de aquello que denominamos el Ser. Pide, que sea la voluntad del padre que está en secreto, más no la tuya. Comprendiendo esto podremos pasar al siguiente de los vehículos, al **Cuerpo de la Conciencia o Intuicional**. La energía de este cuerpo deviene del **Íntimo**. A nosotros lo que nos interesa es la Energía del **Espíritu Puro**. Una vez que comprendas esto también, podrás meditar en El y podrás decir junto con él: YO SOY EL, YO SOY EL, YO SOY EL.*

Ahora tendrás puesta toda tu atención en el corazón, sintiéndole, amándolo, venerándolo" Padre Mío, Tú estás en Mí y Yo en tí. AUM. AUM. AUM.

2. El Auto-conocimiento del Ser

*"La Gran Realidad Divina surgió de su propio seno en la aurora de este Universo Solar en el cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro Ser. La Gran Realidad no se conoce a sí misma, pero al contemplarse en el espejo viviente de la Gran Imaginación de la naturaleza llega entonces a conocerse a sí misma. De este modo se crea una actividad mental, vibratoria, por medio de la cual la Gran Realidad conoce sus imágenes infinitas que lucen maravillosas en el escenario cósmico. Esta actividad que saliendo de la periferia se dirige al Centro, es lo que se llama **Mente Universal**".*

"La actividad intelectual de la Mente Universal dimana de una fuerza centrípeta; y como a toda acción sigue una reacción, la fuerza centrípeta al hallar en el centro una resistencia, reacciona y crea una actividad centrífuga llamada Alma Cósmica. Esta Alma Cósmica, vibratoria, resulta ser un Mediador entre el centro y la periferia, entre el Espíritu Universal de Vida y la Materia, entre la Gran Realidad y sus Imágenes Vivientes".

Un Gran Maestro dijo: El Alma es el producto de la acción centrífuga de la actividad Universal impelida por la acción centrípeta de la Imaginación Universal.

"Everyone can make soul." When you know the technique of inner meditation, when we direct mental power to the inside of our own divine Center, the resistance that internally we will find will cause your reaction and the more vigorous the centripetal force that we apply more vigorous is also the centrifugal force that forms. We manufacture and soul. Thus the soul grows and expands. "The strong and sturdy soul incarnates and transforms the physical body: transforms it into terms more subtle and elevated to also become soul".

Samael Aun Weor

The Being knows himself by means of the Essence. Originally the Essence comes from the Being, when it falls or comes down to the density of this universe, she has the possibility to crystallize as Soul, hence the phrase: "A spirit is, a soul is owned"

The soul is for the Being, the test of its realization. In the soul, the human becomes divine and divine humanizes.

The comprehension of the relativity of the centrifugal and centripetal law of the universe, allows increasing, the development of the Essence. It is the world of impressions, sensations and perceptions, that the essence should discern between what is true from what is false and the false from the authentic. It is by that via that she, the Essence, wakes up to a consciousness of herself to a self knowledge of the Being.

PRACTICE: The essence and its environment

First thing will be, to relax your body and mind with a comfortable posture and a mode of breathing calm and deep.

Next, we will focus on the heart, which as a crucial Center of our physical and mental body balances the different energies that circulate around this micro-universe and by means of the attention on the heart beating, we will reflect in the transcendental sense of the systolic and diastolic and its final product: the Consciousness and Life.

"Todo individuo puede fabricar Alma. Cuando conocemos la técnica de la Meditación Interna, cuando dirigimos el poder mental al interior de nuestro propio divino Centro, la resistencia que hallaremos internamente causará su reacción y cuanto más vigorosa sea la fuerza centrípeta que apliquemos, más vigorosa será también la fuerza centrífuga que se forma. Así fabricamos Alma. Así el Alma crece y se expande. El Alma fuerte y robusta encarna y transforma el cuerpo físico: lo transforma en materia más sutil y elevada hasta convertirlo también en Alma".

Samael Aun Weor

El Ser se auto conoce por mediación de la Esencia. Originalmente la Esencia deviene del Ser, al caer o bajar a la densidad de este universo, ella tiene la posibilidad de cristalizar como Alma, de allí la frase: "Un Espíritu se es, un Alma se tiene".

El Alma es para el Ser, la prueba de su realización. En el Alma, lo humano se diviniza y lo divino se humaniza.

La comprensión de la relatividad de la ley centrífuga y centrípeta del universo, permite el acrecentarse, el; desarrollarse, a la Esencia. Es el mundo de las impresiones, sensaciones y percepciones, que la esencia debe discernir entre lo verdadero de lo falso y lo falso de lo auténtico. Es por esa vía que ella, la Esencia, despierta a una Conciencia de Sí, a un Autoconocimiento del Ser.

PRACTICA: La Esencia y su Medio Ambiente.

Lo primero será, relajar el cuerpo y la mente con una postura cómoda y un modo de respirar sereno y profundo.

A continuación, nos concentraremos en el corazón, el cual como un centro fundamental de nuestro cuerpo físico y psíquico, equilibra las distintas energías que circulan por este micro-universo, y mediante la atención puesta en los latidos del corazón, reflexionaremos en el sentido trascendental del Sístole y Diástole y su producto final: La Conciencia y La Vida.

With the eyes closed and breathing calmly, let's imagine the **physical body**; bearing in mind that to imagine is to see. Let's try to establish a relationship between the activity of the heart and it.

Now, let's establish a relationship with the environment that begins with the room where we are and bearing in mind the beating of the heart so they record the impressions and sensations of the place.

Put your mind concentration in the heart and love experienced by your essence in this practice; it will form a Conscious field, and this will allow you to encompass one greater impression and sensation field. For example: imagine the other houses, streets, trees, people, etc. Feel your heartbeats that correspond with all of this. That even the same breath corresponds to the environment, because you form a whole with that.

Increases your Conscientivo field and view other peoples, cities, countries, and continents. Be aware that the life of a world is the result of ebb and the flow of life, as well as your physical body, with respect to your heart. So it is in the infinitely large and the infinitely small.

The Solar system is a great being who beats and therefore lives, feels, imagine, and move along the path of the infinite consciousness. Its heart is the Sun.

Let us unite our hearts to his, as a single one. Let's experience this impression, sensation and perception. Let's proceed towards the infinitely great, let's imagine thousands of solar systems that form a Galaxy. Our Galaxy is called the **Milky Way**. The Syrian star is the heart of our galaxy. The cosmic palpitations keep alive this whole system of Suns and worlds. Imagine and feel everything that happens, happens systematically by scale to you.

The whole set of galaxies conforms an infinite and this has its heart in the infinitude that supports all: THE ABSTRACT ABSOLUTE SPACE. This is how the diversity returns to the unity.

*Con los ojos cerrados y respirando serenamente, imaginamos al **cuerpo físico**, teniendo presente que imaginar es ver. Tratemos de establecer una relación entre la actividad del corazón y éste.*

Ahora, establezcamos una relación con el medio ambiente que comienza con la habitación donde nos encontramos y teniendo presente los latidos del corazón para que éstos registren las impresiones y sensaciones del lugar.

Pon la Concentración de tu mente en el Corazón y por el Amor que experimenta tu esencia en esta práctica, se formará un Campo Conscientivo, y éste te permitirá abrazar un campo mayor de impresión y sensación. Por ejemplo: Imaginad las otras casas, calles, árboles, personas, etc. Siente tus latidos del corazón que se corresponden con todo esto. Que hasta la misma respiración se corresponde con el medio ambiente, porque formas un todo con aquello.

Aumenta tu Campo Conscientivo y visualiza otros pueblos, ciudades, países, y continentes. Ten presente que la vida de un Mundo es el resultado del flujo y reflujo de la vida, al igual que tu cuerpo físico, con respecto a tu corazón. Así es en lo infinitamente grande y en lo infinitamente pequeño.

Todo el Sistema Solar es un Gran Ser que palpita y por lo tanto vive, siente, imagina y se mueve en el camino de la infinita conciencia. Su corazón es el Sol.

*Unamos nuestro corazón al de él, como uno sólo. Experimentemos esta impresión, sensación y percepción. Prosigamos hacia lo infinitamente grande, imaginemos millares de sistemas solares que forman una Galaxia. Nuestra Galaxia es denominada **Vía Láctea**. La estrella Sirio es el corazón de nuestra Galaxia. Las palpitations cósmicas mantienen vivo todo este sistema de soles y mundos. Imaginad y sentid todo esto que sucede, sistemáticamente sucede por escala hasta ti.*

El conjunto de Galaxias conforma un Infinito y éste tiene su corazón en la Infinitud que todo lo sustenta: EL ESPACIO ABSTRACTO ABSOLUTO. Así es como la diversidad retorna a la Unidad.

The Unity is the BEING of ALL. The unity of the Being depends on the NOT-TO BE. Among the NOT-TO BE and THE BEING there is also an infinite ebb and flow. Lose yourself with your heart and its heartbeats in this profound mystery of God.

3. The concentration and silence.

The silence as such does not exist, because all movement is coessential to the sound and everything vibrates by the rhythm of the produced by the single consciousness ebb and flow. The silence in itself is the product of a high vibration of consciousness

PRACTICE: "Watch and pray"

A comfortable position for relaxing the body and the mind with the breathing technique.

We shall proceed to the concentration in the heart.

Now with profound inhalations and exhalations, trying to keep the mouth closed. You must fill the lungs of air very well and holding it for a few seconds, exhaling it then after.

Now focus the mind in the endless emptiness of the universe remember, think, reflect in the silence of this immense void.

Fill this immense and infinite silence with the power of prayer. Keep in mind that to pray is talking to God that the verb that comes from the heart, communicates and communicates to us.

"Watch and pray, that ye enter not into temptation." Mantra: "**OMNIS HAUM INTIMO**" (seven times).

Try to comprehend the following sentence: "In the silence have the point of contact the infinite repose and the infinite activity". The quiet talking of the heart will give the answer.

La Unidad es el SER de TODO. La Unidad del Ser depende del NO-SER. Entre el NO-SER y el SER también existe un flujo y reflujo Infinito. Piérdete con tu corazón y sus latidos en este profundo misterio de Dios.

3.- La Concentración y el Silencio.

El Silencio como tal no existe, pues todo movimiento es coesencial al sonido y todo vibra por el ritmo del Flujo y Reflujo producido por la Conciencia Única. El Silencio en sí mismo es el producto de una alta vibración de la Conciencia.

PRACTICA: "Velad y Orad".

Una postura cómoda para relajar el cuerpo y la mente con la técnica de la respiración.

Pasaremos a la concentración en el corazón.

Ahora con inhalaciones y exhalaciones profundas, procurando tener la boca cerrada. Hay que llenar muy bien los pulmones de aire y conteniéndolo unos segundos, exhalándolo después.

Concentrad ahora la Mente en el Vacío sin fin del Universo pensad, reflexionad en el silencio de este inmenso Vacío.

Llenad este inmenso e infinito silencio con el Poder de la Oración. Tened presente que Orar es Platicar con Dios, que el Verbo que nace del corazón, comunica y nos comunica.

*Velad y Orad, para que no entréis en tentación". Mantram: "**OMNIS JAUM INTIMO**" (siete veces).*

Trata de comprender la siguiente frase: "En el silencio tienen su punto de contacto el infinito reposo y la infinita actividad". El Silencioso hablar del corazón te dará la respuesta.

Having understood the above, "We will pray for others so they may be cured". If we want wisdom, health, prosperity, let us pray for each other, so the benefit will be double, will benefit others and ourselves

PRAYER:

MAY ALL THE BEINGS BE HAPPY

MAY ALL THE BEINGS BE BLESSED

MAY ALL BEINGS BE IN PEACE... (three times).

4. Make us aware of what we already know.

What is to make conscience of the knowledge? To answer this question, we should ask ourselves, what is knowledge?

Knowledge without the BEING is accidental, mechanical and superficial. This is the result of impressions and sensations that have no seat in the consciousness. The lack of awareness in these impressions and feelings does not have that seal of universality and infinitude that is typical to the transcendental. A knowledge like this becomes a load or aggregate to the psyche.

The conscience of the knowledge goes emerging, as we discover the universal laws in our interior, and this interior begins from the physical body itself to the different manifestations in the psychic.

You can tell what it is fear, without having comprehended it. You can define love with beautiful concepts, without comprehending its essence. Do not confuse the concept with reality.

To make us aware of what we already know is to teach our minds to listen to the intuitive responses of the heart. We should keep in mind that the heart is potentially the essence of response to any questions that the reason asks.

**PRACTICE: Vocalization
and psychic development.**

The first thing is a relaxed physical and mental posture.

Habiendo comprendido lo anterior, "Oraremos por los otros para que sean curados". Si deseamos sabiduría, salud, prosperidad, etc., pidamos para los otros, así el beneficio será doble, se beneficiarán otros y nosotros mismos.

ORACION:

QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES

QUE TODOS LOS SERES SEAN DICHOSOS

QUE TODOS LOS SERES SEAN EN PAZ (3 veces).

4.- Hacernos conscientes de lo que ya sabemos.

¿Qué es hacer Conciencia del Saber? Para contestar a esta pregunta, habría que preguntarse, qué es el Saber?

El Saber sin el Ser es accidental, mecánico y superficial. Este es el resultado de impresiones y sensaciones que no tienen asiento en la Conciencia. La falta de Conciencia en estas impresiones y sensaciones, no tiene ese sello de universalidad e infinitud que es propio de lo trascendental. Un Saber así, se convierte en una carga o agregado a la psiquis.

La Conciencia del Saber va surgiendo, en la medida en que descubramos las leyes universales en nuestro interior, y este interior comienza desde el propio cuerpo físico hasta las diferentes manifestaciones en lo psíquico.

Se puede saber que es el miedo, sin haberlo comprendido. Se puede definir el Amor con muy bellos conceptos, sin comprender su esencia. No se confunda al Concepto con la Realidad.

Hacernos conscientes de lo que ya sabemos es enseñarle a nuestra Mente a escuchar las respuestas intuitivas del corazón. Tengamos presente que el Corazón es potencialmente esencia de respuesta para cualquier pregunta que formule la razón

**PRACTICA: Vocalización
y desarrollo Psíquico.**

Lo primero será una postura física y psíquica relajada.

Next you will focus your attention in the heart to perceive this as a center of equilibrium between ebb and the flow of activity of life.

Keeping a natural concentration in the heart, you will ask to your **Inner Being** the Psychic Development of your internal senses to perceive the ultra of all things.

Shall you make a request to the BEING to illuminate your coronary center and the front center, where it has its seat the positive imagination or clairvoyance. You shall imagine a distant place, while mantralizing the fundamental vowel of this hidden sense: I I I I I I I. (seven times).

Now you shall ask for illumination for the laryngeal Center where the seat the hidden ear or clairaudience is. You shall try to hear voices or distant sounds and mantralize the fundamental vowel of this Center: E E E E E E... (seven times).

In that same order, you shall do in relation to the cardiac center to activate the intuition. Concentrate in your essence and the essence of what you long to know. Fundamental vocal: O O O O O O. (seven times).

Keep on asking to **your Father who dwells in secret in the heart**, the development of that other sense of internal perception called **telepathy**. Be aware that the Solar Plexus is the receiving antenna of the thoughts of people at a distance. This Chakra is located above the navel. Fundamental letter: U U U U U U U (seven times).

Following the order of vocalization that you know, you shall concentrate in the lung chakras. You shall ask to your INNER BEING the development of these centers, which will allow you to remember your past lives. Keep in mind that the time is curve, that everything is repeated in the universe of the curve, that this is the result of yesterday and tomorrow will depend on this present. Fundamental letter: A A A A A A A... (7 times).

You shall continue with the region of the **prostate** or **ovaries**. This Center is related to the domain of the element water; in you are the Pure Waters of Life.

A continuación, concentrarás la atención en el corazón para percibir a éste como un centro de equilibrio entre el flujo y reflujo de la actividad de la vida.

*Manteniendo una concentración natural en el corazón, pedirás a vuestro **Dios Interior** el Desarrollo Psíquico de nuestros sentidos internos para percibir el ultra de las cosas.*

Harás una petición al Ser para que te ilumine el centro coronario y el centro frontal, donde tiene su asiento la imaginación positiva o clarividencia. Imaginarás un lugar distante, mientras mantralizarás la vocal fundamental de este sentido oculto: I I I I I I I... (siete veces).

Ahora pedirás iluminación para el centro laríngeo donde tiene asiento el oído oculto o Clariaudiencia. Tratarás de escuchar voces o sonidos distantes y mantralizarás la vocal fundamental de este centro: E E E E E E... (siete veces).

Siguiendo ese mismo orden, lo harás en relación al centro cardíaco para activar la Intuición. Concéntrate en tu esencia y en la esencia de aquello que anhelas conocer. Vocal fundamental: O O O O O O. (siete veces).

*Sigue pidiendo a nuestro Padre que está en secreto en el corazón, el desarrollo de ese otro sentido de percepción interna llamado **Telepatía**. Ten presente que el Plexo Solar es la antena receptora de los pensamientos de las gentes a distancia. Este Chakra está situado arriba del ombligo. Letra fundamental: U U U U U U U. (7 veces).*

Siguiendo el orden de vocalización que ya conoces, te concentras en los Chakras Pulmonares. Pedirás a tu Ser el desarrollo de estos centros, que te permitirán recordar tus vidas pasadas. Ten presente que el tiempo es curvo, que todo se repite en el universo de lo curvo, que el presente es el resultado del ayer y el mañana dependerá de este presente. Letra fundamental: A A A A A A A. (7 veces).

*Continuarás con la región de la **Próstata** u **Ovarios**. Este centro se relaciona con el dominio del elemento agua; en ti son las Aguas Puras de Vida.*

You shall ask for the sublimation of them. Chastity gives the balance of sexual desire with the spiritual yearning, i.e.: a balance between the human and the divine.

Key letter: M M M M M M M. (7 times).

And finally, you will concentrate in the base of your spine, there it has its seat the fire of your two natures, physical and psychic. You shall ask for the positive awakening of this and according to the merits of the heart. The domain of the element fire grants us that faculty or power to smile to the dangers of the path. Key letter: S S S S S S S. (7 times).

Finish the practice paying attention to the heart. You shall meditate on those of the most important faculties of all, the consciousness of oneself. Dissolve yourself in your Being.

Pedirás por la sublimación de éstas. La castidad confiere el equilibrio del deseo sexual con el anhelo espiritual, es decir: un equilibrio entre lo humano y lo divino.

Letra fundamental: M M M M M M M...(7 veces).

Y por último, te concentrarás en la base misma de tu espina dorsal, allí tiene su asiento el fuego de tus dos naturalezas, la física y la psíquica. Pedirás por el despertar positivo de éste y de acuerdo a los méritos del corazón. El dominio del elemento fuego nos confiere aquella facultad o poder de sonreír a los peligros del camino. Letra fundamental: S S S S S S S... (siete veces).

Termina la práctica con la atención puesta en el corazón. Meditarás en aquella de las facultades más importante de todas, la Conciencia de Sí. Fúndete en tu Ser.



5. - The Concentration.

When different forces or potencies of psychic and physical order, coincide in a common point of specific space we may call it CONCENTRATION.

Who concentrates the disperse forces is the Consciousness. Concentration without consciousness is RESISTANCE. The Consciousness does not retain the energies; by the contrary it makes them return to its own space. While the forces flow and ebb, the Consciousness functions as neutral.

PRACTICE: The Consciousness and the Centers of the Human Machine.

With the posture of the body, the rhythmic breathing and the attention to the heart begins this practice.

Beginning from the concentration in the heart, we plead our **Inner Being** to balance the first center of the Human Machine: **The Intellectual**.

The purpose our petition is to establish **a more conscious relationship between the intimate impulses of the heart and the brain.**

The thought and imagination processed in this center need the inspiration or superior emotion that springs from the depths of the heart. "The Imagination flies in the Wings of Inspiration.

Mantra: "AUM A RA VA SA MA DHI DHI, DHI, DHI, DHI."

Next, we make another petition, but in relation to the **heart and the Motor Center** that has its center of gravity in the upper part of the dorsal spinal.

We need to self discover and understand in depth all our habits, we need to comprehend them. They pertain to the activities of the Center of Movement. When the **mind** interferes in that center, it obstructs and harms, because she is too slow and the Center of Movement is faster.

5.- La Concentración.

Cuando distintas fuerzas o potencias de orden psíquico y físico, coinciden en un mismo punto de un espacio determinado, le denominamos CONCENTRACION.

Quien concentra las fuerzas dispersas es la Consciencia. Concentración sin consciencia es RESISTENCIA. La Consciencia no retiene las energías, por el contrario las hace ir y retornar a su propio espacio. Mientras las fuerzas fluyen y refluyen, la Conciencia hace las veces de punto neutro.

PRACTICA: La Consciencia y los Centros de la Máquina Humana.

Con la postura del cuerpo, la respiración rítmica y la atención en el corazón, comienza esta práctica.

A partir de la concentración en el corazón, pedimos a nuestro **Ser Interno** que nos equilibre el primero de los centros de la Máquina Humana: **El Intelectual**.

Nuestra petición va encaminada a que se establezca **una relación más consciente entre los impulsos íntimos del corazón y el cerebro.** El pensamiento y la imaginación que se procesan en este centro, necesitan de la inspiración o emoción superior que brota de lo hondo del corazón. "La Imaginación vuela en las Alas de la Inspiración..."

Mantram: "AUM A RA VA SA MA DHI, DHI, DHI, DHI."

A continuación hacemos otra petición, pero en relación al **Corazón y el Centro Motor**, que tiene su centro de gravedad en la parte superior de la espina dorsal.

Necesitamos auto-descubrirnos y comprender a fondo todos nuestros hábitos, necesitamos comprenderlos. Ellos pertenecen a las actividades del centro del movimiento. Cuando la mente interfiere en ese centro, obstruye y daña, porque ella es muy lenta y el centro del movimiento es más rápido.

The movement of the physical body and the Consciousness that beats in the heart must strengthen each time more to avoid the interferences of the slowest of the centers of the human machine: the **Intellectual** Center.

The harmonic movements walking or running should be always in that state called: **Self Remembrance**. The disharmony of these movements has its root in the Psychological “I” which has its seat in the lair of the mind.

There exists a co-relationship between this center of **movement** and the verb (“word”). In the Gnostic esotericism is well known that the physical deformations have their causes in the wrongly use of the verb or word. The verb as a quintessence of the body may heal it or kill it. The word should always spring from the heart.

Mantra: “AUM SHIVA TUM E

We continue pleading to the Being. This time in relationship to the **Emotional** Center. This has its center of gravity in the plexus of the heart and the solar plexus. The Aesthetic sense, the mystic, the ecstasy, the superior music are needed to cultivate the **Emotional** Center; but the abuse of such brain produces useless waste and spending of emotional energies.

During the practice, let us reflect between the emotions divorced from the consciousness, such as fear, suspicion, vanity, pride, etc., and those of the transcendental character, such as peace, charity, compassion, sympathetic happiness, etc., which have their root in Love and by consequence produce equilibrium and confidence.

In order to transcend the negative emotions, we must reflect and understand the existing relationship between our life and of the other beings. Our heart is autonomous respect to our physical body, but interdependent with respect to all what surrounds it.

*El movimiento del cuerpo físico y la consciencia que palpita en el corazón, deberán estrecharse cada vez más para evitar las interferencias del más lento de los centros de la máquina humana: el **intelectual**.*

*Los movimientos armónicos al caminar o andar, se deberán siempre a ese estado llamado **Recuerdo de Sí**. La desarmonía de estos movimientos, tiene su raíz en el Yo psicológico que tiene su asiento en la guarida de la mente.*

Existe una correlación entre este centro del movimiento y el verbo (la palabra). Sabido es en el esoterismo gnóstico que las deformaciones físicas tienen su causa en el mal uso del verbo o palabra. El verbo como quintaesencia del cuerpo puede sanarle o matarle. La palabra debería siempre brotar del corazón.

Mantram: “AUM SHIVA TUN E”

*Continuamos pidiéndole al Ser. Esta vez en relación al propio centro **Emocional**. Este tiene su centro de gravedad en el plexo del Corazón y el plexo Solar. El sentido estético, la mística, el éxtasis, la música superior, son necesarios para cultivar el centro **Emocional**, pero el abuso de dicho cerebro produce desgaste inútil y gasto de energías emocionales.*

Durante la práctica reflexionemos entre las emociones divorciadas de la conciencia, tales como el miedo, la sospecha, la vanidad, el orgullo, etc., y aquellas de carácter transcendental, como la paz, la caridad, la compasión, la alegría simpática, etc., que tienen su raíz en el Amor y por consecuencia producen equilibrio y confianza.

Para trascender las emociones negativas, debemos reflexionar y entender la relación existente entre nuestra vida y la de otros seres. Nuestro corazón es autónomo con respecto a nuestro cuerpo físico, pero interdependiente con respecto a todo lo que le rodea.

All the phenomena of the universe are substantially correlated. The separativity only exists for the egoistical mind.

Mantra: “OMNIS HAUM INTIMO”.

Now we plead to the Being to re-establish the harmony between the Consciousnesses existing in the heart and the **Instinctive Center**, located in the lower part of the dorsal spine.

The **Instinctive Center** is the center with higher activity. For this reason it is the most intelligent of the human machine. It is related with all the processes of assimilation: physical-chemical, tasting, digestion, blood circulation, etc. Besides there exist the instincts of conservation, sexual instinct, etc., there are also perversities of the instinct.

The harmony of this center will depend always upon the **Consciousness**. To understand this is fundamental in order to discover the factors that interfere and that also have their root in the egoistic thought and feeling, impeding the free action of the Instinctive Center.

The waters and the fire of life concern to this center, therefore, the transmutation or sublimation contribute to the Instinctive Center.

Mantra: “S S S S S S S S S S”.

Working with the Sexual Center. We plead the Inner Being the comprehension of the Sexual Desire and the Spiritual Longing which is the basis of a true chastity.

We shall meditate in this correlation of heart and sex. As we know, sex may liberate the man or enslave him. Therefore we need to transcend the mechanics of Sex. The foundation of the defect of Lust is the Sexual Desire which excludes the Spiritual Longing.

**Mantram: ARIO (7 times).
AUM. AUM. AUM.**

Todos los fenómenos del universo se encuentran substancialmente correlacionados. La Separatibilidad sólo existe para la mente egoísta.

Mantram: “OMNIS JAUM INTIMO”.

Ahora pedimos al ser que restablezca la armonía entre la conciencia que hay en el corazón y el **Centro Instintivo**, ubicado éste en la parte inferior de la espina dorsal.

El **centro Instintivo** es el centro con mayor actividad. Por esta razón es el centro más inteligente de la máquina humana. Está relacionado con todos los procesos de asimilación físico-químicos, la degustación, digestión, circulación de la sangre, etc. Además existen los instintos de conservación, instinto sexual, etc., existen también muchas perversidades del instinto.

La armonía de este centro dependerá siempre de la **Conciencia**. Comprender esto es fundamental para descubrir los factores que interfieren y que tienen su raíz también en el pensamiento y sentimiento egoísta, impidiendo la acción libre del centro instintivo.

Las aguas y el fuego de la vida se corresponden con este centro, por lo tanto, la transmutación o sublimación coadyuvan al centro instintivo. **Mantram: “S S S S S S S S S S”**

Trabajo con el centro sexual. Pedimos al ser Interior la comprensión del Deseo sexual y el Anhelo espiritual, que es la base de una verdadera castidad.

Meditaremos en esta correlación del corazón y sexo. Como ya sabemos el sexo puede liberar al hombre o esclavizarlo. Por lo tanto necesitamos trascender la mecánica del Sexo. “El fundamento del defecto de la Lujuria es el Deseo Sexual que excluye el Anhelo espiritual”.

**Mantram: ARIO (siete veces).
AUM. AUM. AUM.**

6. The resistance as a secret weapon of the Ego

The resistance is the opposing force. The resistance is the secret weapon of the Ego. The resistance is the psychic ego's force opposed to the awareness of all our psychological defects.

Resistance acts on a defense mechanism that tries to disregard unpleasant psychological errors for them not to be aware and continue in the psychological slavery

But, indeed, I have to say that there are mechanisms to overcome the **resistance** and these are:

1. Recognize it.
2. Define it
3. Comprehend it
4. To work with it
5. Overcome it and disintegrate it by means of the Sexual Super-dynamics.

Samael Aun Weor

Revolution of the Dialectic

Sensation and Satisfaction is the mechanism of the Ego in order to exist. The sensations are the psychological change that occurs at the point of entry of an impression. The Impressions leave a trace on its way through the physical and psychic senses. We have therefore a visual, smell, hearing, taste and touch memory.

Any impression is a particular cosmic load of light (Prana), which can serve as nourishment to the essence or to the animal Ego. Therefore a sensation produces the satisfaction of the pleasant in relation of the Essence or the animal Ego and unpleasant in relation to the Essence or animal Ego.

We have sensations of egoic type, i.e. the ones not processed by the comprehension of the essence, that claim in a mechanical and recurrent way their nourishment or impression. The animal Ego is precisely the sum of sensations that demand satisfaction.

6.- La resistencia como arma secreta del Ego.

La resistencia es la fuerza opositora. La resistencia es el arma secreta del Ego. La resistencia es la fuerza psíquica del ego opuesta a la toma de consciencia de todos nuestros defectos psicológicos.

La resistencia actúa sobre un mecanismo de defensa que trata de omitir errores psicológicos desagradables, para que no se tenga conciencia de ellos y se continúe en la esclavitud psicológica.

Pero, en realidad de verdad, tengo que decir que existen mecanismos para vencer la resistencia y estos son:

- 1.-Reconocerla.*
- 2.-Definirla*
- 3.-Comprenderla*
- 4.-Trabajar con ella*
- 5.-Vencerla y desintegrarla por medio de la Super-Dinámica Sexual.*

Samael Aun Weor

Revolution of the Dialectic

Sensación y Satisfacción es el mecanismo del Ego para existir. Las Sensaciones son el cambio psíquico que se produce en el lugar de entrada de una Impresión. Las Impresiones dejan una huella a su paso por los sentidos físicos y psíquicos. Tenemos por lo tanto una memoria visual, olfativa, auditiva, gustativa y del tacto.

Toda Impresión es una determinada carga cósmica de luz (Prana), que puede servir de alimento a la esencia o al Ego-animal. Por consiguiente una Sensación produce la Satisfacción de lo agradable en relación a la Esencia o al Ego-animal y lo desagradable en relación a la Esencia o al Ego-animal.

Tenemos Sensaciones de tipo egóico, es decir, las no transformadas por la comprensión de la Esencia, que reclaman de modo mecánico y recurrente su alimento o Impresión. El Ego-animal es la suma, precisamente, de sensaciones que demandan satisfacciones.

We have in addition, the cosmic duty to nourish ourselves as essences, and only means are the impressions.

The impressions that are channeled towards the animal Ego- become desire.

The impressions that reach the essence can crystallize in consciousness and light. The desire centralizes and consciousness and the light spread.

The resistance is therefore accumulated and none transformed desire

The resistance of desire opposes, therefore, to the awareness of the impressions, both new and the ones already existing in the mind.

To be conscious of the impressions is against to the interests of the desire.

To be conscious of oneself is to dissolve the desire into love, to cease to exist in order to be.

The resistance-desire prevents the consciousness the ability to self-recognize, to self define, etc., since in the desire the efforts are only important in relation to the exterior.

PRACTICE the desire and the three brains.

It is necessary to relax all the muscles in the body and then pray to the Inner God, like this: YOU WHO ARE MY TRUE BEING; YOU WHO ARE MY INNER GOD, ENLIGHTEN ME. MAKE ME SEE MY OWN DEFECTS (desires).

Now will try to RECOGNIZE the strength of resistance in the brain of the mind. We will observe the desire in the images and thoughts of the mind. The respiratory process creates images in the mind. With Pranayama we control the **heartbeats** of the prana and the mind quiets itself.

If we have recognized the force or seed of desires of the mind, now will try to DEFINE IT.

Tenemos, además, el deber cósmico de alimentarnos como Esencias, y el único medio son las impresiones.

Las Impresiones que se canalizan hacia el Ego-animal se convierten en Deseo.

Las Impresiones que llegan a la Esencia se cristalizan en Conciencia y Luz. El Deseo concentra y la Conciencia y la Luz expanden.

La resistencia es por lo tanto deseo acumulado y no transformado.

La Resistencia del Deseo se opone, por lo tanto, a la toma de conciencia de las impresiones, tanto nuevas como las ya existentes en la Mente.

Tener conciencia de las impresiones es contrario a los intereses del Deseo.

Tener conciencia de sí, es disolver al Deseo en Amor, dejar de existir para poder Ser.

El Deseo-resistencia impide a la Conciencia la capacidad de auto-reconocerse, auto-definirse, etc., ya que en el Deseo los esfuerzos sólo son importantes en relación con lo exterior.

PRACTICA El Deseo y los Tres cerebros.

Es necesario relajar todos los músculos del cuerpo y luego oremos al Dios Interno, así: TU QUE ERES MI VERDADERO SER; TÚ QUE ERES MI DIOS INTERNO, ILUMINAME. HAZ-ME VER MIS PROPIOS DEFECTOS (Deseos).

Ahora trataremos de RECONOCER la fuerza de resistencia en el Cerebro de la Mente. Observaremos el deseo en las imágenes y pensamientos de la Mente. El proceso respiratorio crea imágenes en la Mente. Con el Pranayama se controlan los latidos del prana y la mente se aquieta.

Si hemos reconocido la fuerza o semillas de deseos de la mente, ahora trataremos de DEFINIRLA.

We have already said the nature of the Resistance-Desire. We will add that this is separatist or individualistic and despite this dependent, therefore contradictory. His aim is always the sensation of pleasure, pleasure that inclusive finds pain. The pleasure and pain is the mechanistic duality of its nature. Its space of action is finite, the temporary and therefore relative

When we define the Resistance-Desire, we can then COMPREHEND IT.

In order to COMPREHEND, one must discern between the finite and the infinite. To be infinite is to contemplate as a moment of the total and reject, therefore with all the power of the Being the obnoxious selfishness of the separativity.

When we comprehend this we have pointed out in the previous paragraph, then, we will work on the resistance.

With the concentration always focus in the heart and attentive to the breathing, we will learn to separate the Resistance-Desire. The infinitude of the heart finally may be able to devour the finitude of the fleeting desire

Overcome and break the ego is possible if we appeal to a higher power to the mind, which is the fire of the Hindustani Serpent of Kundalini.

Mantram: KRIM.

The RESISTANCE also occurs in the brain of the heart. In the Remembrance of Oneself, we must RECOGNIZE it there. The symptoms are: lack of longings.

The longing is love and from the latter come the so-called virtues: charity and compassion, humility, cooperation, serenity and sweetness, sympathetic joy, activity and temperance, happiness, etc.

When we recognize it we will learn to define it, understand it and work on it to defeat it and disintegrate it.

Mantram: KRIM

Ya hemos dicho la naturaleza del Deseo-resistencia. Añadiremos que éste es separatista o individualista y a pesar de esto dependiente, por lo tanto contradictorio. Su objetivo siempre es la sensación del placer, placer que inclusive encuentra hasta el dolor. El placer y el dolor es la dualidad mecanicista de su naturaleza. Su espacio de acción es lo finito, lo temporal y por lo tanto lo relativo

Al definir al Deseo-resistencia podremos entonces COMPRENDERLE.

Para COMPRENDER hay que discernir entre lo finito y lo infinito. Ser infinito es contemplarse como un momento de la totalidad y rechazar, por consiguiente, con todas las fuerzas del Ser al egoísmo asqueante de la Separatibidad.

Al comprender esto que hemos señalado en el párrafo anterior, entonces, trabajaremos sobre la resistencia.

Con la concentración siempre puesta en el corazón y atentos a la respiración, aprenderemos a separar el Deseo-resistencia. La infinitud del corazón al fin podrá devorarse a la finitud del fugaz del Deseo.

Vencer y desintegrar el ego es posible si apelamos a un poder superior a la mente, el cual es el fuego de la Serpiente Kundalini de los indostaníes.

Mantram: KRIM.

La RESISTENCIA se presenta también en el Cerebro del Corazón. En el Recuerdo de Sí, debemos RECONOCERLA allí. Los síntomas son: falta de anhelo.

El anhelo es Amor y de éste devienen las llamadas virtudes: Caridad y Compasión, Humildad, Cooperación, Serenidad y Dulzura, Alegría Simpática, Actividad y Templanza, Felicidad, etc.

Al Reconocerla aprenderemos a Definirla, Comprenderla y Trabajaremos sobre ella para Vencerla y Desintegrarla.

Mantram: KRIM.

Changed the nature of the mind and the heart, it will be easier to work on the Sexual brain.

Resistance exerts considerable control over the sexual functions. The impressions which the Sensual Mind perceives through the senses and which have not been transformed by the Essence pass mistakenly to the desire of the heart and the desire of the sex.

Sexual energy is very fine and fast, hence it is not easy to recognize and define the Resistance-Desire of this brain. But with due attention in the heart and breathing, we will sharpen the Psychological Sense of Self-observation. This will allow us to discover lower vibrations that are not at the level of the heart, because it is the heart itself who will give guidelines of equilibrium in the sexual.

The Yoga and the esotericism tell us about the close relationship between the sex gonads and breathing through the Nadis Idá, Pingalá and Sushumná. We already know the relationship between Prana and the Mind and to the Heart with everyone.

The three brains shall maintain harmony with the depths of consciousness. The Essence will increase if all of this work of the three brains corresponds with her, and that is how we can build soul, defeating the resistance.

Mantra KRIM

7. Superlative analysis of "I".

It is from the different events of existence where we can draw the, necessary psychic material for the awakening of the consciousness.

Samuel Aun Weor

The best teaching for the dissolution of the ego, is in the practical life intensely lived.

Coexistence is a wonderful mirror where the "I" can contemplate his whole body.

Cambiadas las naturalezas de la mente y el Corazón, será más fácil el trabajar sobre el cerebro Sexual.

La Resistencia ejerce un gran control sobre las funciones sexuales. Las impresiones que recoge la Mente Sensual a través de los sentidos y que no han sido transformadas por la Esencia, pasan de manera equivocada al deseo del corazón y al deseo del Sexo.

La energía sexual es finísima y rápida, de allí que no resulte nada fácil Reconocer y Definir a la Resistencia-deseo de este cerebro. Pero con la debida atención puesta en el corazón y en la respiración, afinaremos el Sentido Psicológico de la Auto-observación. Este nos permitirá descubrir vibraciones inferiores que no están a la altura del propio corazón, porque es el propio corazón quien dará las pautas del equilibrio en lo sexual.

La Yoga y el Esoterismo nos hablan de la estrecha relación entre las Gónadas Sexuales y la Respiración a través de los Nadis Idá, Pingalá y Sushumná. Ya conocemos la relación entre el Prana y la Mente y al Corazón con todos.

Los Tres cerebros deberán mantener una armonía con lo íntimo de la conciencia. La Esencia se acrecentará si todo este trabajo de los Tres Cerebros se corresponde con ella, y es así como podremos fabricar Alma, venciendo la resistencia.

Mantram: KRIM

7.- Análisis superlativo del "Yo".

Es de los distintos eventos de la existencia donde podemos nosotros sacar el material psíquico, necesario para el despertar de la conciencia.

Samuel Aun Weor

La mejor didáctica para la disolución del Yo, se halla en la vida práctica intensamente vivida.

La convivencia es un espejo maravilloso donde el Yo se puede contemplar de cuerpo entero.

In the relationship with our fellow human beings, the hidden defects in the subconscious depth appear spontaneously, jump out, because the subconscious betrays us and if we are in a State of alert perception, then, we see them as they are in themselves.

The best joy to the Gnostic is to celebrate the discovery of one of his defects

Discovered defect, defect dead. When we discover a defect, we must see it on stage as we are watching a film, but without judging or condemning.

It is not enough to understand intellectually the discovered defect, it is necessary to immerse ourselves in deep inner meditation to trap the defect in the levels of the mind.

The mind has many levels and profundities and while we had not understood a defect in all levels of the mind, we will have nothing done and it will continue to exist as tempting daemon in the background of our own subconscious.

Samael Aun Weor

Thus, analyzing each one of our defects, we will understand them and defect that we are understood, must be disposed of with the aid of the divine mother Kundalini. It is obvious that we will have to beg her to do it, it is obvious that we must ask her to remove the defect that one is understanding.

Samael Aun Weor

PRACTICE: Retrospective Meditation

This can be done on experienced events during the day or on overall developments of our existence. Psychological observation of the facts is essential. Without condemning, or accept, but trying to understand the substance itself of them to detect what is the secret spring of the action, the psychological aggregate itself. Close analysis of the facts and logical confrontation of them with the duties of the soul, are a great panacea to disintegrate them then with the transcendent electric power of Devi Kundalini.

En la relación con nuestros semejantes, los defectos escondidos en el fondo subconsciente, afloran espontáneamente, saltan fuera, porque el sub-consciente nos traiciona y si estamos en estado de alerta percepción, entonces, los vemos tal cual son en sí mismos.

La mejor alegría para el gnóstico es celebrar el descubrimiento de alguno de sus defectos.

Defecto descubierto, defecto muerto. Cuando descubrimos algún defecto, debemos verlo en escena como quien está viendo cine, pero sin juzgar ni condenar.

No es suficiente comprender intelectualmente el defecto descubierto, se hace necesario sumergirnos en profunda meditación interior para atrapar el defecto en los niveles de la mente.

La mente tiene muchos niveles y profundidades y mientras no hayamos comprendido un defecto en todos los niveles de la mente, nada habremos hecho y éste continuará existiendo como demonio tentador en el fondo de nuestro propio subconsciente.

Samael Aun Weor

Así, analizando cada uno de nuestros defectos, los vamos comprendiendo y defecto que vayamos comprendiendo, debe ser eliminado con la ayuda de la divina Madre Kundalini. Es obvio que habrá que suplicarle a ella, habrá que rogarle elimine el defecto que uno vaya comprendiendo.

Samael Aun Weor

PRACTICA: Meditación Retrospectiva.

Esta puede hacerse sobre hechos vividos durante el día o sobre acontecimientos generales de nuestra existencia. Observación psicológica de los hechos es indispensable. Sin condenar, ni aceptar, sino tratando de comprender la substancia misma de ellos para detectar cuál es el resorte secreto de la acción, el agregado psicológico en sí. El análisis íntimo de los hechos y la confrontación lógica de ellos con los deberes del Alma, son una gran panacea para desintegrarlos luego con la electricidad transcendente de Devi Kundalini.

(a) - Relax the body.
(b) - Pranayama.
(c) - Vocalization (seven times).
(d) – To have defined or define the psychic element over which we will work.
(e) – Ask to the Inner Being that with his force back us to the events of yesterday, before yesterday, etc.
(f) - The psychological element of study will be the center point of each scene.
(g) - The more you perform this practice, the clearer the imagination will be. The imagination is a determining factor as well as the inspiration. Let's remember that our life is like a movie and when we study it, we must not CONDEMN or JUSTIFY either. Events, or people, things, etc., are live impressions, energies in our psychological country.

(h) - REMORSE is first and COMPREHENSION is second, although both are an integral whole.

(i) - It is possible to change mechanical reactions by conscious action through LOGIC CONFRONTATION and the INTIMATE SELF REFLECTION.

(j) - DUALITY IS THE NATURE OF THE "I", let's not forget about it. Between the "I" and the environment, where it manifests itself, DUALITY is found. Example: The MORAL and IMMORAL, the GUILT and INNOCENCE, the ORDER and the DISORDER, the JUST and the UNJUST, the KINDNESS and the CRUELTY, etc.

(k) – In one part of the "duality" We CONDEMN in order to JUSTIFYING ourselves, but without comprehending that that is a reflection of our psychological interior. On the other side of this "duality" is the moral values are PRAISED in the hope of being PRAISE ours.

(l) – In order to understand the "duality" of the ego of our psychology, we need to see simultaneously, outside and inside us, that which is CONDEMN and that which is JUSTIFIED and also keeping in mind that although in appearance, the means is different (condemn or justify) the conclusion is the AUTO-AFFIRMATION of the "I".

(m) – SELF-AFFIRMING is to feel VICTIM or JUDGE. Only through the SELF-OBSERVATION we may discover the subtle deception of the "I".

a)- Relajar el cuerpo.
b)- Pranayama.
c)- Vocalización (siete veces).
d)- Tener definido o definir el elemento psíquico sobre el cual trabajaremos.
e)- Pedir al ser Interno que con su fuerza nos retroceda a los hechos de ayer, antes de ayer, etc.
f)- El elemento psicológico de estudio será el punto central de cada escena.
g)- Cuanto más se realice esta práctica, más clara será la imaginación. La imaginación es un factor determinante al igual que la inspiración. Recordemos que nuestra vida es como una película y al estudiarla no debemos CONDENAR ni JUSTIFICAR. Los acontecimientos, o las personas, las cosas, etc., son impresiones vivas, energías en nuestro país psicológico.

h)- REMORDIMIENTO es lo primero y COMPRENSION es lo segundo, aunque ambas constituyen un todo íntegro.

i)- Es posible cambiar reacciones mecánicas por acciones conscientes a través de la CONFRONTACION LOGICA y la AUTO REFLEXION INTIMA.

j)- LA DUALIDAD ES NATURALEZA DEL YO, no lo olvidemos. Entre el Yo y el Medio Ambiente donde se manifiesta, se halla la DUALIDAD. Ejemplo: Lo MORAL y lo INMORAL, la CULPABILIDAD y la INOCENCIA, el ORDEN y el DESORDEN, lo JUSTO y lo INJUSTO, la BONDAD y la CRUELDAD, etc.

k)- En una parte de la dualidad "CONDENAMOS para JUSTIFICARNOS, pero sin comprender que aquello es el reflejo de nuestro interior psicológico. En la otra parte de esta "dualidad" se ALABAN los valores morales con la esperanza de ser ALABADOS los nuestros.

l)- Para comprender la "dualidad" del Yo de nuestra psicología, tenemos que ver de modo simultáneo, fuera y dentro de nosotros, aquello que se CONDENA y aquello que se JUSTIFICA y además teniendo presente que aunque en apariencia el medio es distinto (condenar o justificar) el fin es LA AUTO-AFIRMACION del YO.

m)- AUTO-AFIRMARSE es sentirse VICTIMA o JUEZ. Sólo a través de la AUTO-OBSERVACION podemos descubrir el engaño sutil del Yo.

By understanding ourselves, we will comprehend others and it is from there that we will begin to put ourselves in the place of others. Because what we dislike in others is very much alive in the hidden side of our psychological space, for this reason it should be reviewed retrospectively the film of our life. There we will discover with amazement that what we censor is very live in us.

Once we have understood the substance of the “I”, the duality of the secret enemy, as consciousness, we self-judge recalling the damage that we have caused to others and to ourselves. The sincerity in this psychological work will give us the key to success.

In order to remove this aspect of the “I” we will supplicate the aid of our Divine Mother. To her we must plead with all the forces of the soul and the heart to dissolve in us that entity or psychic aggregate. She will eliminate according to our repentance, remorse and comprehension. Internal crises are necessary for the true repentance to spring.

Mantram: “KRIM”.

8.-An arduous task for the beginner.

For the neophyte, the practice of concentration is, at first, weary and daunting. You need to whet new layers of the mind and the brain. But after a few months of practice, you will develop a great interest in the concentration and will enjoy a new kind of happiness: the joy of the concentration or Ananda.

Sivananda

I know that the intellectual animal is weak by nature and it is placed in a completely disadvantaged situation: the Ego is too strong and the personality terribly weak; It is something like this, she can barely walk. He needs something to encourage him to work, he needs an intimate support, and this is only possible through meditation.

Samael Aun Weor

Comprendiéndonos a nosotros, comprendemos a los demás y es a partir de allí que comenzaremos a ponernos en el lugar de los demás. Porque eso que nos desagrada en los demás está muy vivo en el lado oculto del espacio psicológico nuestro, por esta razón conviene revisar retrospectivamente la película de nuestra vida. Allí descubriremos con asombro aquello que censuramos y que está muy vivo en nosotros.

Una vez que hayamos comprendido la sustancia del Yo, la dualidad del enemigo secreto, como conciencia, nos auto-enjuiciaremos haciendo memoria del daño que hemos causado a otros y a nosotros mismos. La sinceridad en este trabajo psicológico nos dará la clave del éxito.

Para eliminar este aspecto del “Yo” suplicaremos ayuda a nuestra Divina Madre. A ella debemos rogarle con todas las fuerzas del alma y del corazón que nos disuelva esa entidad o agregado a la psiquis. Ella eliminará de acuerdo a nuestro arrepentimiento, remordimiento y comprensión. Las crisis internas son necesarias para que surja el verdadero arrepentimiento.

Mantram: “KRIM”.

8.-Una árdua tarea para el principiante.

Para el neófito, la práctica de la concentración resulta, al principio, cansada y desalentadora. Tiene que ir abriendo nuevas capas de la mente y el cerebro. Pero tras unos meses de práctica, desarrollará un gran interés en la concentración y disfrutará de un nuevo tipo de felicidad: la dicha de la concentración, o Ananda.

Sivananda.

*Sé que el **animal intelectual** es débil por naturaleza y que se encuentra colocado en una situación completamente desventajosa: el Ego es demasiado fuerte y la Personalidad terriblemente débil; es algo así, y sólo, apenas si puede caminar. Necesita de algo que lo anime al trabajo, necesita de un apoyo íntimo, y esto solamente es posible mediante la meditación.*

Samael Aun Weor

Meditation is a boundary between our finite and sensual world and that other world or universe of the infinite and transcendental. And the point of contact of both dimensions is the force of love

Knowledge is not enough to integrate the individual consciousness with the universal consciousness. Knowledge is the body of wisdom and the soul of this is Love. Body and Soul of knowledge is what could be called wisdom. Love is the summum of wisdom.

All creatures of God are beloved by HIM and these must reciprocally love HIM. Meditation is precisely a means. In the proportion in which we love God, the being and all his creatures, you will experience what we call the truth.

Without love there is no will, without will there is no concentration, without concentration there is no experimentation of truth.

PRACTICE: Meditation on the unity of God.

-This meditation is very simple, just take a comfortable position, i.e. to sit comfortably, eyes closed, slightly numb, passive.

-The mind must be completely empty of all kinds of thoughts, emotions, desires, memories, etc.; when breathing becomes quiet, is also quiets the mind. With Pranayama prana heartbeats are monitored and the mind becomes quiet.

-We must learn to receive the messages coming through Superior Centers of the Being, and that is only possible when the mind in passive state, i.e. being the personality passive state.

-With this type of meditation, we must understand that no one can know the truth while he is slave to the mind.

La Meditación es una frontera entre nuestro mundo finito y sensual y ese otro mundo o universo de lo infinito y trascendental. Y el punto de contacto de ambas dimensiones es la fuerza del Amor.

El conocimiento no es suficiente para integrar la conciencia individual con la conciencia universal. El conocimiento es tan solo el cuerpo de la Sabiduría, y el alma de ésta es el Amor. Cuerpo y Alma del conocimiento es lo que podríamos denominar Sabiduría. El Amor es el sùmmum de la Sabiduría.

Todas las criaturas de Dios son amadas por éste y éstas recíprocamente le deben amar. La meditación es precisamente un medio. En la proporción en que se ama a Dios, al Ser y a todas sus criaturas, se experimentará eso que llamamos la Verdad. Sin Amor no hay Voluntad, sin Voluntad no hay Concentración, sin Concentración no hay experimentación de la Verdad.

PRACTICA: Meditación en la Unidad de Dios.

-Esta Meditación es muy sencilla, basta tomar una posición cómoda, es decir, sentarse cómodamente, los ojos cerrados, ligeramente adormecidos, pasivos. -La Mente debe quedar completamente vacía de toda clase de pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, etc.; cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la Mente. Con el Pranayama se controlan los latidos del prana y la Mente se aquieta.

-Debemos aprender a recibir los mensajes que vienen a través de los Centros Superiores del Ser, y eso solamente es posible estando la mente en estado pasivo, es decir, estando la personalidad en estado pasivo. -En este tipo de Meditación debemos comprender que nadie puede conocer la Verdad mientras sea esclavo de la mente.

-Mind exists in everything: the seven Cosmos, the World, Moons, Suns, are nothing more than crystallized, condensed mental substance. The mind also is subject although most rarefied; mental substance exists in the Mineral, Vegetable, Animal and Human kingdoms. My person, your body, my friends, things, my family, etc., are at the bottom what the Hindustanis called MAYA (illusion), vain thought-forms that later or sooner should be reduced to cosmic dust. My affections, the loved ones surrounding me, etc., are simple forms of the Cosmic Mind, have they have no real existence.

That what is beyond the mind is BRAHAMA, the eternal uncreated space that has no name, the REAL.

Mantra: AUM.TAT.SAT.TAN.PAN.PAZ.
(3 times)

-Mente existe en todo: Los siete Cosmos, el Mundo, las Lunas, los Soles, no son más que substancia mental cristalizada, condensada. La Mente también es materia aunque más enrarecida; substancia mental existe en los reinos Mineral, Vegetal, Animal y Humano. Mi persona, tu cuerpo, mis amigos, las cosas, mi familia, etc., son en el fondo eso que los Indostaníes llaman MAYA (ILUSION), formas mentales vanas que tarde o temprano deben reducirse a polvareda cósmica. Mis afectos, los seres más queridos que me rodean, etc., son simples formas de la Mente Cósmica, no tienen existencia real.

-Aquello que está más allá de la mente es BRAHAMA, el Eterno Espacio Increado, eso que no tiene nombre, lo REAL.

Mantram: AUM.TAT.SAT.TAN.PAN.PAZ.
(3 veces)