

Sala de Meditación 8

La ciencia de la Meditación
Concentración y Meditación

*La Concentración es una fase
de la Meditación.*

Samael Aun Weor

Hall of Meditation 8

The Science of Meditation

Concentration and Meditation

Concentration is a stage of Meditation

"Samael Aun Weor"

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



"In the Vedas' sacred India, the Yogis practiced internal meditation four times a day. In our Western world, due to the concern for the daily living and the hard struggle for the existence, meditation can only be practiced once a day. That is enough.

What is important is to practice daily without leaving even one day. The incessant repetition, continuous, tenacious, finally makes the chakras to spin, and after some time, they begin early clairvoyant and clairaudient perceptions.

"En la India sagrada de los Vedas, los yoguis practicaban la meditación interna cuatro veces al día. En nuestro mundo occidental, debido a la preocupación por el diario vivir y al duro batallar por la existencia, sólo se puede practicar la meditación una vez diaria. Con eso es suficiente.

Lo importante es practicar diariamente sin dejar ni un solo día. La repetición incesante, continúa, tenaz, al fin pone a girar los chakras, y después de algún tiempo, comienzan las primeras percepciones clarividentes y clariaudientes.

Samael Aun Weor.

8. – Concentration and Meditation

This is a guide entitled "CONCENTRATION AND MEDITATION" is a guide to the practice of meditation in the meditation Hall and second Chamber.

This guide is composed of 9 chairs, totally practical and according to the camera will adjust to your needs.

It will be exclusively for use by the missionary or the instructor.

To introduce a practice complementary may be from the third stage (see first lecture).

Samael Aun Weor. The Yellow Book

I.- LECTURE

The first thing the aspirant must acquire on the spiritual path

CONCENTRATION: If you want to speak to a person who is at a certain distance from you, you use your hands as speaker to talk to him. The sound waves concentrate at one point, from which are addressed to another person, who can hear you clearly. 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 will serve as a powerful guiding light to discover the treasures of the soul and to achieve the Supreme wealth of being.

CONCENTRATION is a phase of the MEDITATION. MEDITATION follows the CONCENTRATION. Concentration is therefore first and foremost, that the aspirant must acquire on the spiritual path.

PRACTICE OF MEDITATION THROUGH BREATHING EXERCISES: In accordance with the basic theory of mind and PRANA, if a man can control his breathing, he can also

8.- Concentraci3n y Meditaci3n

Esta es una guía titulada "CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN" son una guía para la práctica de la meditación en la sala de meditación y la segunda cámara.

Esta guía se compone de 9 cátedras, totalmente prácticas y según la cámara se ajustará a sus necesidades.

Será exclusivamente para uso del misionero o instructor.

Para introducir una práctica complementaria se podrá hacer a partir de la tercera etapa (ver primera cátedra.

Samael Aun Weor. EL LIBRO AMARILLO

I.-CATEDRA

Lo primero que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual

CONCENTRACION: Si deseas hablar a una persona que se encuentra a una cierta distancia de ti, te sirves de tus manos como altavoz para hablarle. Las ondas sonoras se concentran así en un punto, desde el que se dirigen a la otra persona, que puede oírte con claridad. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma y para alcanzar la suprema riqueza del Ser.

La CONCENTRACION es una fase de la MEDITACION. La MEDITACION sigue a la CONCENTRACIÓN. La concentraci3n es pues lo primero y principal que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual.

PRACTICA DE LA MEDITACION MEDIANTE EJERCICIOS RESPIRATORIOS: De acuerdo con la teorí3a básica de MENTE Y PRANA, si un hombre puede controlar su respiraci3n,

control his mind. The respiratory exercise is, therefore, one of the best ways that leads to concentration, meditation and shamadhí.

THE SIX WONDERFUL ENTRIES: The expression **respiratory exercise** alludes to the conditioning of the breathing by means of certain techniques and following a specific program.

The first stage, called: **the stage in which breathing is counted**, consists of finding the mind in the numbering of each inhalation or exhalation (in no case the two at the same time). We must count from one to ten, slow and quietly. If the count is interrupted by any thought, the Yogi must start all over and count from one. Through repeated practice, you will acquire efficiency in this exercise, divergent thoughts shall be eliminated, and the process will take place without interruption. Breathing becomes thus subtle, light and controlled. Then the need to control the breathing becomes weaker (the memory has become an obstacle for the Yogi).

The second stage, known as **The Sequence of the Breath**. When the Yogi has arrived at this point, leaves the counting and proceeds to the second stage, known as "The **Sequence of the Breath**". At this stage the *mind* of the Yogi merges with his *breathing*, and follows her in the inhalation and exhalation with comfort and perfect continuity. Now he will feel the air he inhales spreads throughout his body, and reaches even to the root of the hair, and his mind becomes calm and serene. This experience is called the *completion of the sequence of the breath*. Getting to this point, the sequence of the breath becomes a hindrance and the Yogi should leave it and move to the third stage.

The third stage is called **The Practice of the Suspension**. At this stage the Yogi must disregard entirely and stop the mind in the

también puede controlar su mente. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la concentración, meditación y shamadhí.

LAS SEIS ENTRADAS MARAVILLOSAS: La Expresión **ejercicio respiratorio** alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

La Primera Etapa, llamada: **La etapa en que se cuenta la Respiración**, consiste en encontrar la mente en la numeración de cada inhalación o exhalación (en ningún caso las dos a la vez). Hay que contar de uno a diez, lenta y tranquilamente. Si el recuento es interrumpido por algún pensamiento, el yogui debe empezar de nuevo y contar desde uno. Mediante la práctica repetida, adquirirá eficiencia en este ejercicio, los pensamientos divergentes serán eliminados, y el proceso se realizara sin interrupciones. La respiración se volverá así sutil, ligera y controlada. Después la necesidad de controlar la respiración se hace más débil (el recuerdo se ha convertido en un obstáculo para el yogui).

La segunda etapa, conocida como **La Secuencia del Aliento**. Cuando el yogui ha llegado a este punto, abandona el recuento y procede a la segunda etapa, conocida como "la Secuencia del Aliento". En esta etapa la mente del yogui se funde con su respiración, y la sigue en la inhalación y exhalación con comodidad y perfecta continuidad. Ahora sentirá que el aire que aspira se difunde por todo su cuerpo, y que llega hasta la raíz de los cabellos, y su mente se volverá calmada y serena. Esta experiencia se llama la realización de la secuencia del aliento. Al llegar a este punto, La secuencia del aliento se convierte en un estorbo y el yogui debe abandonarla y avanzar hasta la tercera etapa.

La tercera etapa se llama **La Práctica de la Suspensión**. En esta etapa el yogui debe *desatender enteramente y detener la mente en*

tip of the nose. He will feel extremely tranquil and serene and very soon you will have the sensation that his body and his mind have vanished. While the experience is wonderful, one should not cling to it or delay in it.

The fourth stage. Then after the Yogi must pass to the fourth step, called **the practice of observation**, which will consist in observing his breathing, extremely subtle, and the contents of his physical body, the bones, the flesh, the blood, the muscles, the excrements etc. This will take him to the conclusion that they are all transitory, momentary and deceiving, which all lack of an own nature. Applying repeatedly this test or "**Practice of observation**", of the Yogi's eye of the mind will gradually open up and will be able to clearly see all the most **slighter** functions of his organs and guts, understanding that both the psychological and the physical existence are shackled by the misery, the transience and deception, subject to the ideas of the "I".

The Fifth Stage or Practice of Return. Here the Yogi should observe carefully the nature of the practices of meditation that he has applied so far. **He then** will find out that all of them are affected of a dual character, because there is always a mind that practices and an object or plan that is followed and practiced. To overcome this dichotomy faced and carry the mind to its primordial state, to the absolute All-Void; it is the main purpose of the practice of return. **This primordial state** must to be reached through the contemplation of the non-existent or emptiness of the mind. If one comes to comprehend that the mind is empty by nature. Where the dichotomy "subject-object" would come from? When the Yogi arrives to the comprehension of this truth; the Transcendental Wisdom will suddenly bloom for him who now dwells in a natural and spontaneous form in the primordial state.

la punta de la nariz. Se sentirá sumamente tranquilo y sereno y, muy pronto tendrá la sensación de que su cuerpo y su mente se han desvanecido. Si bien la experiencia es maravillosa, uno no debe aferrarse a ella o demorarse en ella.

La cuarta etapa. Después el yogui debe pasar al cuarto paso, llamado **la práctica de la observación**, que consistirá en observar su respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico, los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos etc. Esto le llevara a la conclusión de que todos ellos son transitorios, momentáneos y engañosos, que carecen de una naturaleza propia. Aplicando repetidamente este examen o "**Practica de Observación**", el ojo de la mente del yogui se irá abriendo gradualmente y podrá ver claramente todas las más **leves** funciones de sus órganos y vísceras, comprendiendo que tanto la existencia física como la psíquica están aherrojadas por la miseria, la transitoriedad y el engaño, sometidas a las ideas del YO.

La Quinta Etapa o Práctica del Retorno. Aquí el yogui debe observar cuidadosamente la naturaleza misma de las prácticas de meditación que ha empleado hasta hora. **Entonces** comprobará que todas ellas están afectadas de un carácter dual, pues siempre hay una mente que practica y un objeto o plan que se sigue y practica. Vencer esta dicotomía enfrentada y llevar la mente a su estado primordial, al absoluto Vacio-Todo; es el fin principal de la práctica de retorno. **Este estado primordial** ha de ser alcanzado mediante la contemplación del aspecto no existente o vacío de la mente. Si uno llega a comprender que la mente es vacía por naturaleza, ¿De donde podría venir la dicotomía "sujeto-objeto"? Cuando el yogui llega a la comprensión de esta verdad, La Sabiduría Trascendental florecerá de repente para él, que ahora mora en forma natural y espontanea en el estado primordial.

The Sixth Stage or Practice of Purity.

However the Yogi should advance yet another step in order to enter in the sixth and last stage, the practice of purity, in order to purify himself from the subtle "blemish of the action", and complete and perfect the transcendental wisdom that has flourished in the **Practice of Purity** consists in observing the vacuity of the dichotomy and disseminate the mind of its own with the **equality** that encompasses all. It is only but through the practice of *emptiness* that a Buddha meditation of any kind reaches its perfection.

Chinese Buddhism.

II LECTURE: practicing meditation by means of the concentration of the mind on a point.

OBJECTS TO CONCENTRATE ONE-SELF: This form of meditation is apparently easy, but actually very difficult. It is recommended to the Yogi that in the first place gets to dominate to a certain extent the breathing exercises, before learning meditation which consists of the concentration in a point; If not, it will prove to be difficult and boring.

Sit in a comfortable position. Place a picture of your favorite deity facing you. Observe the image with a firm look. Then close your eyes and visualize the image in the center of your heart or between your eyebrows.

The vital point of concentration is to attract the mind toward the same object over and over again; by limiting their movements to a small circle at the beginning. The Concentration will increase when the number of thoughts decreases. Certainly it is an arduous task to reduce the number of thoughts.

In the same way that you have to remove a fabric that has fallen in a thorny plant, removing slowly the thorns one by one, you will have to

La Sexta Etapa o Práctica de la Pureza. Sin embargo el yogui debe avanzar aun otro paso con el fin de entrar en la sexta y última etapa, la práctica de la pureza, con el fin de purificarse de la sutil "macula de la acción", y completar y perfeccionar la Sabiduría Trascendental que ha florecido en él **La práctica de la Pureza** consiste en observar la vacuidad de la dicotomía y en difundir la mente propia con la **igualdad** que todo lo abarca. Es tan solo por medio de la práctica de la Vacuidad que una meditación búdica de cualquier tipo alcanza su perfección

Budismo Chino.

II CATEDRA: Practica de Meditación Mediante la Concentración de la Mente en un Punto.

OBJETOS PARA CONCENTRARSE: Esta forma de meditar es aparentemente fácil, pero en realidad muy difícil. Se recomienda al yogui que, en primer término, llegue a dominar hasta cierto punto los ejercicios respiratorios, antes de aprender la meditación que consiste en la concentración en un punto; de no ser así, le resultara difícil y aburrida.

Siéntate en una postura confortable. Coloca una imagen de tu deidad favorita frente a ti. Observa la imagen con una mirada firme. Cierra luego los ojos y visualiza la imagen en el centro de tu corazón o en el entrecejo.

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. La concentración aumentará al disminuir el número de pensamientos. Ciertamente, es una tarea ardua reducir el número de pensamientos.

Del mismo modo que tienes que sacar una tela que se te haya caído en una planta espinosa, quitando lentamente los pinchos uno por uno, tendrás que reunir así mismo con cuidado y

gather also with care and effort the disperse rays of your mind, that are scattered in the sensorial objects for many years. At the beginning you dishearten much, and the task will become even unpleasant.

To focus on an object that is in front of us is less effective than to concentrate the mind in a given point within the body. To draw the attention to any point inside the body will produce extraordinary and sometimes spectacular results. A particular psychic experience will happen at concentrating on a specific Center of the body. For example, the concentration at a point between the eyebrows will produce **the experience of light**, and the concentration on the navel, **the experience of bliss**. When the concentration is over the center of the **heart**, the positive and negative forces of the body will join very soon and eventually will produce the Illuminator Void, or the experience of the blissful emptiness. Those who follow the Tantrism hold that each of the seven main centers of the body (chakras) have special functions and preferential application.

III LECTURE: Practicing Meditation Using Visualization.

THE POWERFUL MANTRA: HAM - SHAH (first part)

(1) - The disciple to sit on a Chair or remote in the most suitable way, so that you can perfectly relax the body, taking into account that is not any muscles in tension.

(2) - Closed eyes now focusing all the attention on the heart, pervading intimately in it.

(3) - Imagine that from your heart comes out a glowing blue light, that spreads over all the face of the Earth, by the four cardinal points, and that the light of the Father, who is love, covers all human beings of Earth and wrapping them in love and wisdom.

esfuerzo los rayos dispersos de tu mente, que están desperdigados en los objetos sensoriales desde hace muchos años. Al principio desalentarás mucho y la tarea te resultará incluso desagradable.

*Concentrar la atención en un objeto que está frente a nosotros es menos efectivo, que concentra la mente en un determinado **punto dentro del cuerpo**. Fijar la atención en cualquier punto interior del cuerpo producirá resultados extraordinarios, y a veces espectaculares. Una determinada experiencia psíquica se producirá al concentrarse en un centro específico del cuerpo. Por ejemplo, la concentración en un punto entre las cejas producirá **la experiencia de la luz**, y en el ombligo **la experiencia de la beatitud**. Cuando la concentración se hace sobre el centro del corazón, las fuerzas positivas y negativas del cuerpo se unirán muy pronto y con el tiempo producirán el vacío **iluminador**, o la experiencia del **vacío beatífico**. Los que siguen el tantrismo sostienen que cada uno de los siete centros principales del cuerpo (chakras) tienen funciones especiales y aplicaciones preferenciales.*

III CATEDRA: Practica de Meditación Mediante Visualización.

EL PODEROSO MANTRAM: HAM- SAH (primera parte)

1)- El discípulo se sentará en una silla o se acomodará de la manera más conveniente, a fin de que pueda relajar perfectamente el cuerpo, teniendo en cuenta que no quede ningún músculo en tensión.

2)-Cerrará ahora los ojos concentrando toda la atención en el corazón, compenetrándose íntimamente en él.

3)-Imaginad que de vuestro corazón sale una luz resplandeciente de color azul, y que se extiende por toda la faz de la Tierra, por los cuatro puntos cardinales, y que esa luz del Padre, que es Amor, cubre a todos los seres humanos de la tierra y los envuelve en Amor y sabiduría.

(4) –You shall pronounce in this very moments the powerful mantra: "HAM - SAH", that is mantralized (Ham-Sah). This mantra is pronounced by inhaling the air to fill the lungs, like this: HAM (inhaling air), SAH (exhaling). Applied in this exercise for approximately five minutes.

(5) – You will continue chanting the same mantra, inhaling and exhaling in the same way and take that light to middle of your eyebrows.

(6) - You will slowly open your eyes and you shall looked up, trying to see the frown that is where is the pituitary and at the same time, you will carry light to this region without losing the attention in the heart.

(7) – You shall imagine that this gland awakens. Continue always pronouncing the mantras "HAM – SHAH". This phase should last for approximately five minutes.

(8) – You shall concentrate the attention in the pineal gland or coronary Center (Laodisea Church).

(9)-Now take the light of your heart to this center of the thousand petals, while pronouncing the mantra in the same way, but already with your eyes closed. You will remain in this exercise for five minutes, to awaken the coronary center.

(10)- You shall imagine the cardiac, pituitary and coronary Centers in activity at the same time, rotating as the needles of a watch seen from the front. And always pronouncing the mantra of this first stage.

(11)-You will continue pronouncing the mantra with a strong tone for then go diminishing the sound slowly until to be pronounced it with the mind, with muted verb, in deep stillness.

4).-Pronunciarás en estos momentos el poderoso mantram: "HAM- SAH", que se mantraliza (Jam-Saj). Este mantram se pronuncia aspirando el aire hasta llenar los pulmones, así: JAM (aspirando aire), SAJ (exhalándolo). Empleada en este ejercicio aproximadamente cinco minutos.

5).-Seguirás entonando el mismo mantram, inhalando y exhalando en la misma forma y llevaras esa luz al entrecejo.

6).-Abrirás lentamente los ojos y mirarás hacia arriba, tratando de ver el entrecejo que es donde se encuentra la glándula pituitaria y al mismo tiempo, llevarás la luz a dicha región sin perder la atención en el corazón.

7).-Imaginarás que esta glándula se despierta. Continuarás siempre pronunciando los mantrams "HAM – SAH". Esta etapa deberá durar cinco minutos aproximadamente.

8).-Concentrarás la atención en la glándula pineal o centro coronario (Iglesia de Laodisea).

9).-Ahora llevaras la luz de tu corazón hasta este centro de los mil pétalos, sin dejar de pronunciar el mantram en la misma forma, pero ya con los ojos cerrados. Permanecerás en este ejercicio durante cinco minutos, para despertar el centro coronario.

10).- Imaginarás en actividad el centro cardíaco, pituitario y coronario al mismo tiempo, girando como las manecillas de un reloj visto de frente. Y siempre pronunciando el mantram de esta primera etapa.

11).- El mantram lo iras pronunciando con un tono fuerte para luego ir mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.

VISUALIZATION OF THE SUBTLE BODIES:

"Inhalations-Exhalations" (sec. Part)

(1) You shall start now with inhalations of air. Counting from one to ten, like this: 1 (let's inhale), 2 (let's exhale), 3 (let's inhale), 4 (let's exhale), 5 (let's inhale), 6 (let's exhale) 7 (let's inhale), 8 (Let's exhale), 9 (let's inhale) 10 (let's exhale).

(2).-This exercise is repeated several times and should last approximately five minutes. Inhalations must be very well filling the lungs of air and holding it there until we count the corresponding number and then exhale completely.

3).- We repeat again the inhalations, but this time without counting.

(4) Completing this exercise, we will forget about the respiration, breathing only what is necessary, this during five minutes approximately.

(5).-You shall disregard breathing entirely to stop the mind in the tip of the nose. You will feel extremely calm and serene to experience the sensation that your body and your mind have vanished.

(6). - Now you will try to see with your imagination, the physical body internal organs, such as the heart, liver, spleen, kidneys, etc. (also five minutes).

(7).- You shall try in this moments to see with your imagination the Vital body, this is of a very beautiful blue color, that permeates and over pervades with the physical body, without mixing it.

VISUALIZACION DE LOS CUERPOS SUTILES:

"Inhalaciones-Exhalaciones" (seg. Parte)

1).- Empezaras ahora con inhalaciones de aire. Contando desde el uno hasta el diez, así: 1 (inhalamos), 2 (exhalamos), 3 (inhalamos), 4 (exhalamos), 5 (inhalamos), 6 (exhalamos) 7 (inhalamos), 8 (exhalamos), 9 (inhalamos) 10 (exhalamos).

2).- Este ejercicio se repite varias veces y debe durar cinco minutos aproximadamente. En las inhalaciones hay que llenar muy bien los pulmones de aire y conteniéndolo allí hasta que contemos el número correspondiente y luego exhalamos totalmente.

3).- Volvemos a repetir las inhalaciones, pero esta vez sin contar.

4).- Terminando este ejercicio, nos olvidaremos de la respiración, respirando tan solo lo necesario, esto durante cinco minutos aproximadamente.

5).- Desatenderás enteramente la respiración para detener la mente en la punta de la nariz. Te sentirás sumamente tranquilo y sereno para experimentar la sensación de que tu cuerpo y tu mente se han desvanecido.

6).- Ahora tratarás de ver con tu imaginación, los órganos internos del cuerpo físico, tales como el corazón, el hígado, el bazo, los riñones, etc. (también cinco minutos).

7).- Tratarás en estos momentos de ver con tu imaginación el Cuerpo Vital, este es de color azul muy hermoso, que se penetra y compenetra con el cuerpo físico, pero sin confundirse.

(8).-You shall pass with your imagination to the Molecular Body; this is a body of **many colors**, in which we move when we are asleep and also after death.

(9)-You shall try to see the **Mental Body**, this is a body of **yellow** color, which the same as the previous subtle bodies, it penetrates and pervades, the physical body but without mixing them.

(10)-You shall observe in these moments the thoughts coming to the mind, study them, but without rejecting or condemn them, and identify us with them, for the purpose to make them disappear by themselves alone, as birds that fly by the space, without leaving any traces.

(11) Thus, if you do not pay attention to misleading thoughts and other negative and persistent forms in your meditation, learn to meditate without meditating.

IV- LECTURE: practicing meditation by means of the Mantras. Recitation or singing of the mystical words

-THE TYPE OF MEDITATION EASIER AND SAFE: While the visualization is a practice that engages the mind's eye. Mantra yoga uses the ear of the mind. The Sounds, in the same way that the images can be used to carry the mind to the State of Shamadhi. Reciting a mantra or a prayer, sing a single word such as **OM**, is a practice of meditation popular in the East. Although Buddhism do not underlines the importance of the sound, as the Hinduism, the sounding yoga has been one of the supporting points of Buddhist meditation, and is widely practiced by monks and lay Buddhists.

There are three reasons that explain its popularity: it is the type of meditation easier and safer, has devout character and fill the religious needs of the masses.

8).- *Pasarás con tu imaginación al Cuerpo Molecular, este es un cuerpo de variados **colores**, en el cual nos movemos cuando estamos dormidos y también después de la muerte.*

9).- *Tratarás de ver el **Cuerpo Mental**, este 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.*

10).- *Observarás en estos instantes los pensamientos que te llegan a la mente, estúdialos, pero sin rechazarlos o condenarlos, y sin identificarnos con ellos, con el propósito de que desaparezcan por si solos, como pájaros que vuelan por el espacio, sin dejar huellas.*

11).- *De este modo, si no prestas atención a pensamientos engañosos y otras formas negativas, y persistentes en tu meditación, aprenderás a meditar sin meditar.*

IV CATEDRA: *Practica de la Meditación por medio de los Mantrams. Recitación o entonación de la Palabras Místicas*

-EL TIPO DE MEDITACION MÁS FACIL Y SEGURO: *Mientras que la visualización es una práctica que emplea el ojo de la mente. El mantram yoga emplea el oído de la mente. Los sonidos, del mismo modo que las imágenes pueden ser utilizadas, para llevar a la mente al estado de Shamadhi. Recitar una plegaria o un mantram, entonar una palabra sola como **OM**, constituye una práctica de meditación muy popular en el oriente. Aunque el budismo no subraya la importancia del sonido, tanto como el hinduismo, el yoga sonoro ha sido uno de los puntos de apoyo de la meditación budista, y es ampliamente practicado por monjes y budistas seglares.*

Hay tres razones que explican su popularidad: Es el tipo de meditación más fácil y más seguro, tiene carácter devoto y llena las necesidades religiosas de las masas.

The aforementioned types of meditation, respiratory control, concentration or visualization, are Psycho physiological exercises, and there are not many religious elements in them. They are unable to meet the spiritual aspirations of the masses.

MEDITATION ON THE DIVINE MOTHER:

As in the previous practices, you will begin with the inhalations and exhalations of air, counting from one to ten (must last five minutes approximately). Then again, we forget about the respiration, breathing only what is necessary, for five minutes approximately. The next step will be, disregard the breath to "stop" the mind in the tip of the nose.

Then after we move to the stage called the **practice of observation**. The devotee should concentrate on the sacred serpent in the **COXYGEAL CHAKRA**. The muladhara chakra is located at the base of the spine and lies between the origin of the genitals and the anus. It is precisely under the Kanda and the point where Ida, Pingalá and Sushumná are found.

Four important nadis emanate from this chakra, which have aspect of Lotus petals. The subtle vibrations produced by each nadi are represented by the Sanskrit letters (Van, Sam, Sham and Sam). The Yoni in the center of this chakra is called **Kama** and is adored by the Siddhas (perfect Yogis) Ganesha is the Devata of this chakra.

Pray with all your heart meditating in the following *prayer* from a sacred ritual:

"Be thou, oh Hadit, my secret, the Gnostic mystery of my Being, the central point of my connection, my heart itself, and blooms in my fertile lips made verb."

Los tipos de meditación ya mencionados, control respiratorio, concentración o visualización, son ejercicios psicofisiológicos, y en ellos no hay muchos elementos religiosos. En sí mismos, son incapaces de satisfacer los anhelos espirituales de las masas.

MEDITACION EN LA MADRE DIVINA:

Como en las prácticas anteriores, empezará con las inhalaciones y exhalaciones de aire, contando desde el uno hasta el diez (debe durar cinco minutos aproximadamente). Luego volvemos a olvidarnos de la respiración, respirando tan solo lo necesario, esto durante cinco minutos aproximadamente. El siguiente paso será, desatender la respiración para "detener" la mente en la punta de la nariz.

*Después, pasamos a la etapa llamada **Práctica de la observación**. El devoto debe concentrarse en la serpiente sagrada que está en el **CHAKRA COXIGEO**. El chakra muladhara está situado en la base de la columna vertebral y yace entre el nacimiento de los órganos genitales y el ano. Se halla justamente debajo del Kanda y el punto donde Ida, Pingalá y Sushumná se encuentran.*

*Cuatro importantes nadis emanan de este chakra, los cuales tienen aspecto de pétalos de loto. Las vibraciones sutiles producidas por cada nadi se hallan representadas por las letras sanscritas (Van, Sam, Sham y Sam). El Yoni en el centro de este chakra, se denomina **Kama** y es adorado por los Siddhas (Yoguines perfectos) Ganesha es la Devata de este chakra.*

*Orad con todo vuestro corazón meditando en la siguiente **plegaria** de un sagrado ritual:*

"Se tu, oh Hadit, mi secreto, el misterio gnóstico de mi Ser, el punto céntrico de mi conexión, mi corazón mismo, y florece en mis labios fecundos hecho Verbo.

Above there, in the infinite havens, in the deep height of the unknown, the incessant glow of light is the naked beauty of Nuit. She leans; she curves in delightful ecstasy, to receive the kiss of the secret desire of Hadit. The winged sphere and the blue of the sky are mine."

MANTRA: O AO KAKOF NA KHONSA
(three times)

These mantras have the power to transmute the sexual energy into fire and light within the alchemical laboratory of the human organism. Praying with an almighty key to meditate in our **DIVINE MOTHER**.

PRACTICE OF RETURN: We must watch carefully the nature of the different phases of this practice. **Subject** and **Object** have been the plan that we have followed, because there is a mind that practices and plan or object that is followed. We must overcome this dichotomy and carry the mind to the status of unity. The subject who practices must assume the object. Let's have in mind for this the following: "There is only one consciousness, one Law, one Principle, one Substance in the universe, and I am one with all what exists".

Finally we have the **PRACTICE OF PURITY**. It consists of becoming conscious of all possible levels of the mind in relation to the exercise practiced in this opportunity.

V LECTURE: Practice of self-observation during meditation.

THE SENSES AND THE INTERNAL POWERS: We have been told that there are internal senses (we do not deny it). Obviously, there are more internal senses than there are external senses.

Allá arriba, en los cielos infinitos, en la altura profunda de lo desconocido, el resplandor incesante de Luz es la desnuda belleza de Nuit. Ella se inclina, se curva en éxtasis deleitoso, para recibir el ósculo del secreto deseo de Hadit. La alada Esfera y el azul del cielo son míos."

MANTRAM: O AO KAKOF NA KHONSA
(tres veces)

*Estos mantrams tienen el poder de transmutar la energía sexual en fuego y luz dentro del laboratorio alquimista del organismo humano. La oración con una clave omnipotente para meditar en nuestra **MADRE DIVINA**.*

PRACTICA DEL RETORNO: Debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y Objeto han sido el plan que hemos seguido, pues hay una **mente** que practica y **plan u objeto** que se sigue. Debemos vencer esta dicotomía y llevar la mente al estado de unidad. El sujeto que practica deberá asumir el objeto. Tengamos presente para ello lo siguiente: "Solo hay una consciencia, una Ley, un Principio, una Substancia en el universo, y Yo soy uno con todo lo que existe".

Por último tenemos la **PRÁCTICA DE LA PUREZA**. Consiste en hacer consciencia de todos los niveles posibles de la mente en relación al ejercicio practicado en esta oportunidad

V CATEDRA: Practica de la Auto-observación durante la meditación.

LOS SENTIDOS Y LOS PODERES INTERNOS: Se nos ha dicho que existen los sentidos internos (no lo negamos). Obviamente, hay más sentidos internos que externos.

The different schools have methods in order to develop powers, to develop the intimate senses, the internal senses, but indeed I tell you, my beloved brethren, that if we want to develop the internal senses we must start by developing the sense of observation of oneself, i.e. of self-observation.

The sense that is latent in every one of us, but we must develop it. The development is only possible based on practice.

Samael Aun Weor

KNOWLEDGE OF ONESELF: To feel with the soul (the essence, the consciousness, etc.) **is to know**. Knowledge is a spiritual sensation. Man perfects himself as he is able to feel the truth.

The knowledge of one thing must be acquired with the soul, through intuition, not with the mind, nor the intellect. The mind or intellect is easily deceived by appearances, and when accepting an appearance, a falsehood, this becomes part of the subconscious, next to the other errors and truths. All of this constitutes the character of the individual, thus one thinks, one believes, one acts, one **FEELS**, and the total sum of all of that accepted knowledge, some false and some true, is expressed in one's way of feeling.

Guiracocha

NATURAL AND DIVINALES POWERS OF THE ESSENCE: The Sacred Scriptures have spoken very clearly. The Gospel has said: "*seek first the Kingdom of God and His Justice and everything else will be given in addition.*"

Unfortunately 97% of the essence is bottled between the various elements that constitute the Ego, the **"I"**. We need natural powers, divine powers that will express in us with all its beauty and to develop the essence, unflask it.

Las distintas escuelas tienen métodos para desarrollar poderes, para desarrollar los sentidos íntimos, los sentidos internos, pero en verdad les digo, mis caros hermanos, que si queremos desarrollar los sentidos internos debemos empezar por desarrollar el sentido de la observación de sí mismos, es decir, de la auto-observación.

El sentido ese está latente en cada uno de nosotros, mas hay que desarrollarlo. El desarrollo solamente es posible a base de práctica.

Samael Aun Weor

EL CONOCIMIENTO DE SI: Sentir con el alma (esencia, conciencia, etc.) **es conocer**. El conocimiento es una sensación anímica. El hombre se perfecciona a medida que va siendo capaz de sentir la verdad.

*El conocimiento de una cosa debe hacerse con el alma, por la intuición y no por la mente o intelecto. La mente o intelecto se engaña con facilidad, con las apariencias, y al aceptar una apariencia, una falsedad, esa pasa a ser parte del subconsciente, al lado de otros errores y verdades. Todo esto constituye el carácter del individuo, así piensa, así cree, así obra, así **SIENTE**, y la suma total de todos esos conocimientos que acepta, unos falsos y otros verdaderos, son expresados en su modo de sentir.*

Guiracocha

LOS PODERES NATURALES Y DIVINALES DE LA ESENCIA: Las Sagradas Escrituras han hablado muy claro. El Evangelio ha dicho: "*buscad primero el Reino de Dios y su Justicia, que todo lo demás se os dará por añadidura.*"

*Desgraciadamente el 97% de la Esencia está embotellada entre los diversos elementos que constituyen el Ego, el **Yo**. Necesitamos poderes naturales, divinales, que se expresaran en nosotros con toda su belleza y desarrollar la Esencia, desembotellarla.*

When we achieve it, multiple natural divine powers will express themselves in us with all their beauty with their entire splendor. We do not need to hustle to obtain powers; what we should hustle for is **TO DIE IN OURSELVES**, here and now, because **only with death does the new arrive**.

NEVER SAY: "I can't", "I don't know": If you walk into a dark room, with the purpose of finding something, the first thing you should do is turn on a light in order to distinguish various objects and find what you are looking for. You should do the same thing when you have a problem. There is a light in your interior. That light is spiritual enlightenment, representative of Divine Wisdom. So the solution will reveal itself to you; you must turn on your inner light and you will get it by closing the door of your mind and entering into silence. There the solution will reveal itself and you'll know that it is what you should do.

In order to explain to you how can you achieve that state of consciousness I must tell you that you should never say "I can't", "I don't know", because that is a falsehood, since within you is the Divine Wisdom, even if you don't know it or feel it, and if you continue with the repetition of those negative or nonchalant words, you will never get the manifestation of that Divinity **within you**. The development of the faculty by means of which you will intuitively know the solution to any problem comes more from the force of the willingness than of the knowledge.

Huiracocha

OBSERVATION, COMPREHENSION AND REVELATION: "the sense of psychological self-observation, in itself, is CLAIRVOYANCE, is CONSCIOUS IMAGINATION, or TRANSLUCENT".

*Cuando lo logremos, múltiples poderes naturales, divinales se expresaran en nosotros con toda su belleza con todo su esplendor. No necesitamos pues, afanarnos por conseguir poderes; lo que debemos **afananarnos** es por **MORIR EN SI MISMOS**, aquí y ahora, porque **sólo con la muerte adviene lo nuevo**.*

JAMAS DIGAS: "Yo no puedo", "Yo no sé": Si entras en un cuarto oscuro, con el propósito de allí procurar algo, la primera cosa que haces es encender una luz para distinguir los varios objetos y encontrar lo que buscas. Lo mismo debes hacer cuando tengas un problema. En tu interior hay una luz. Esa Luz es iluminación espiritual, representante de la Sabiduría Divina. Para que se te revele la solución, debes encender tu luz interna y lo conseguirás cerrando la puerta de tu mente y entrando en silencio. Ahí se te revelara la solución y sabrás que es lo que debes hacer.

Para explicarte cómo puedes tu lograr ese estado de consciencia debo decirte que jamás digas "Yo no puedo", "Yo no sé", porque esa es una falsedad, puesto que en ti está la Sabiduría Divina, aun cuando no lo sepas o sientas, y si continuas con la repetición de esas palabras negativas o indolentes, nunca obtendrás la manifestación de esa Divinidad **en tí**. El desenvolvimiento de la facultad por medio de la cual conocerás intuitivamente la solución de cualquier problema viene más por la fuerza del querer que del saber.

Huiracocha

OBSERVACION, COMPRENSION Y REVELACION: "El sentido de la auto-observación psicológica, en sí mismo, es la CLARIVIDENCIA, es la IMAGINACION CONSCIENTE, o TRANSLUCIDO".

The intimate sense of self-observation is atrophied in every human being. Working seriously, self-observing from moment to moment, such sense develops itself in a progressively form.

Samael Aun Weor

In order to develop the faculty that will help you to awaken the inner wisdom you must soon learn to stay quiet, **physically and mentally**. The solution is revealed in several different ways when you are at complete repose. Perhaps, you see things mentally, maybe you **visualize** them, see their form, or as a detailed picture going through your mental sight. Do not think much about details out there in space, but wait quietly and the revelation will appear over the horizon. If it does not show up, then it will come as a thought or a voice that indicate it. Not a voice, however that you hear with materials ears, but with an inner voice, that will tell you exactly what you should do. It may even appears as a symbol. When it so happens, study it, even when it seems to have no relation to what it should be the answer or solution, but at the end it will induce you the problem.

The response may also come when you're not in silence. If this happens do not get discouraged, because many times it comes much later, when less thinking. In such a case the person must retire happy from the silence and do not worry about the response, trusting that it will come in due time. This is another mode of operation of the Law of "non resistance".

PRACTICE

You will begin with the inhalations and exhalations of air. **First**, the stage in which the breathings are counted. **Second**, the stage of the sequence of the breath. **Third**, the stage of the practice of Suspension. **The fourth** stage called practice of observation, which consist of observing the breath, extremely **subtle** and the contents of your physical body, your bones, flesh, blood, muscles, excrement, etc.

El sentido de la auto-observación íntima se encuentra atrofiada en todo ser humano. Trabajando seriamente, auto-observándose de momento en momento, tal sentido se desarrolla en forma progresiva.

Samael Aun Weor

*Para desenvolver la facultad que te ayudara a despertar la sabiduría interna debes antes aprender a permanecer reposado, **física y mentalmente**. La solución se revela de distintos modos cuando estás en completo reposo. Quizá, veas las cosas mentalmente, tal vez **las visualices**, veas su forma, o como una fotografía detallada pasando por tu vista mental. No pienses mucho en ver los detalles por ahí en el espacio, sino espera quietamente y la revelación aparecerá como por el horizonte. Si no aparece así, entonces vendrá como pensamiento o por una voz que te la indique. No una voz, sin embargo que oigas con los oídos materiales, sino con una voz interna, que te dirá con precisión lo que debes hacer. Puede aun aparecer como un símbolo. Cuando así sucede estúdialo, aun cuando parezca no tener relación con lo que debería ser la respuesta o solución, mas al final te inducirá al problema.*

Puede, también, la respuesta venir cuando no estés en silencio. Si esto sucede no te desanimes, pues muchas veces viene mucho después, cuando menos se piensa. En tal caso debe la persona retirarse contenta del silencio y no preocuparse por la respuesta, confiando en que ella vendrá a su debido tiempo. Este es otro modo de operar de la Ley de "no resistencia".

PRACTICA

*Empezarás con las inhalaciones y exhalaciones de aire. **Primero** la etapa en que se cuenta la Respiración. **Segundo**, la etapa de la Secuencia del Aliento. **Tercera**, la etapa de la Práctica de la Suspensión. La **cuarta** etapa llamada Práctica de la observación, que consistirá en observar la respiración, extremadamente sutil y los contenidos del cuerpo físico, los huesos, la carne, la sangre, músculos, excrementos, etc.*

In this practice we are performing and before bedtime, it is appropriate to examine the events of the day, the embarrassing situations, uproarious laughter of Aristophanes and Socrates subtle smile, because it may happens that we may have injured someone with a laugh, or we may have made ill someone with a smile, or a look out of place.

"Have you ever thought once in life, about what most pleases you? , Have you thought about the secret springs of the action? Why do you want to have a beautiful home? Why do you want to have a latest model car? Why do you want to always be with the most recent fashion? Why do you greed not be greedy? What was what most offended you at a given instant? What was that flattered you the most yesterday? Why did you feel superior to Mr. So-and-so, or Mrs. So and so at a given instant? What time did you feel superior to someone? Why did you feel **conceited** at recounting your successes? You didn't know how to keep quiet when somebody was gossiping about another known person? You received the cup of liquor out of courtesy? Did you accept smoking perhaps having no Vice, by the concept of education or of manliness? Are you sure to have been sincere in that conversation? And when justify yourself, and when you praise and when you tell your triumphs and tell them, repeating what you said before to others, do you understand you're vain?"

Intimate sense of self-observation, in addition to allow you to see clearly the self that you are dissolving, it allows you to see the pathetic and defined results of your inner work.

Samael Aun Weor

Practice of the return. We must carefully observe the nature of the different phases of this practice. Subject and object has been the plan that we have followed, since there is a mind that practice and a plan or object that follows.

En la práctica que estamos realizando y antes de acostarnos, conviene que examinemos los hechos ocurridos en el día, la situaciones embarazosas, la carcajada estruendosa de Aristófanes y la sonrisa sutil de Sócrates, porque puede que hayamos herido a alguien con una carcajada, o puede que hayamos enfermado a alguien con una sonrisa, o con una mirada fuera de lugar.

“¿Has pensado alguna vez en la vida, sobre lo que más te agrada? Tú ¿has reflexionado sobre los resortes secretos de la acción? ¿Por qué quieres tener una bella casa? ¿Por qué deseas tener un coche último modelo? ¿Por qué quieres estar siempre a la última moda? ¿Por qué codicias no ser codicioso? ¿Qué es lo que más te ofendió en un instante dado? ¿Qué es lo que más os alagó ayer? ¿Por qué os sentisteis superior a fulano, o fulana de tal en un instante dado? ¿A qué hora te sentiste superior a alguien? ¿Por qué te engréiste al relatar tus triunfos? ¿No supiste callar cuando murmuraban de otra persona conocida? ¿Recibiste la copa de licor por cortesía? ¿Aceptaste fumar tal vez no teniendo el vicio, por el concepto de de educación o de hombría? ¿Estás tú seguro de haber sido sincero en aquella conversación? Y cuando te justificas a ti mismo, y cuando te alabas y cuando cuentas tus triunfos y los relatas, repitiendo lo que antes dijiste a los demás, ¿comprendes que eres vanidoso?”

El sentido de la auto-observación íntima, además de permitirte VER CLARAMENTE el Yo que estás disolviendo, te permitirá VER los resultados patéticos y definidos de tu trabajo interior.

Samael Aun Weor

Practica del Retorno. Debemos observar cuidadosamente la naturaleza misma de las distintas fases de esta práctica. Sujeto y objeto ha sido el plan que hemos seguido, pues hay una mente que practica y un plan u objeto que se sigue.

We must overcome this dichotomy and lead the mind to the aspect of unity.

Practice of purity. It consists of FEELING our inner Father-Mother.

VI LECTURE: Practice of meditation through the concentration of the mind on the goodwill or pious thoughts.

THE FOUR UNLIMITED THOUGHTS:

From the spiritual point of view, this meditation is very much more important than any of the other five kinds that we have already discussed. There is a teaching very practiced by the Buddhist Yogis, which is known as "The four unlimited thoughts", and which used to cultivate the pious thoughts and goodwill toward all beings. These four unlimited thoughts are:

Affability
Compassion,
Sympathetic joy and
Serenity of mind.

The reason of meditating on these virtues has two purposes: cultivate compassion for all beings and reduce those hurdles between oneself and others, which have contributed so much to the miseries of the world.

This meditation, according to the Buddhists, is the foundation of other meditations and the groundwork for them. In Tibet, the stanzas of these "Four Unlimited Thoughts" are recited and contemplate before beginning any meditation.

Without spiritual preparation that is product of the cultivation of goodwill and devotion, any kind of meditation can bring good fruit and can often lead to perdition. The Yogis who could not find enlightenment after a long period of meditation had to accept that their preparatory work in the field of the devout life had been

Debemos vencer esa dicotomía y llevar la mente al aspecto de unidad.

Práctica de la pureza. Consiste en SENTIR al Padre-Madre Interior.

VI CATEDRA: *Práctica de la Meditación mediante la Concentración de la Mente en la Buena Voluntad o en pensamientos piadosos.*

LOS CUATRO PENSAMIENTOS ILIMITADOS:

Desde el punto de vista espiritual, esta meditación es mucho más importante que cualquiera de las otras cinco clases que ya hemos comentado. Hay una enseñanza muy practicada por los yoguis budistas, que se conoce como "Los Cuatro Pensamientos Ilimitados", y que utiliza para cultivar los pensamientos devotos y la buena voluntad hacia todos los seres. Estos cuatro pensamientos son:

*La afabilidad
La Compasión
La alegría simpática y
La Serenidad de ánimo.*

El propósito de meditar en estas virtudes tiene dos fines: cultivar la compasión hacia todos los seres y reducir esas vallas entre uno mismo y los otros, que tanto han contribuido a las desdichas del mundo.

Esta meditación, según los budistas, es el fundamento de otras meditaciones y la preparación para ellas. En el Tíbet, las estrofas de estos "Cuatro Pensamientos Ilimitados" son recitadas y se contemplan antes de iniciar cualquier meditación.

Sin la preparación espiritual que es producto del cultivo de la buena voluntad y la devoción, ningún tipo de meditación puede aportar frutos buenos y a menudo puede llevar a la perdición. Los yoguis que no podían encontrar la iluminación después de un período prolongado de meditación tuvieron que aceptar que su

insufficient. This led them to practice again from the base of the "four unlimited paths", reciting prayers, bowing, etc., to overcome their insufficiencies in this area. Therefore, the devotional type of meditation is the fundamental of each other and should never be neglected by those seriously seeking enlightenment.

GLOSSARY OF THESE FOUR WORDS:

Affable: Pleasant, sweet, gentle in the conversation and the treatment.

Compassion: feeling of commiseration and pity one has towards those who suffer hardship or misfortune.

Happy pleased and alive feeling, produced by some reason pleasant joy or sometimes without definite cause, manifested by the ordinary with exterior signs.

Serene: peaceful, calm, without physical or moral embarrassment.

PRACTICE

As in the exercise of the LECTURE III in this course of Concentration Meditation, the disciple imagines that from his heart comes out a glowing blue light and that spreads over all the face of the Earth, by the four cardinal points and this light of the Father who is love, covers all human beings of Earth and wrapping them in Love and Wisdom.

You shall pronounce the powerful mantra "HAN-SHAH. You will last in this exercise about five minutes.

Now take that light to frown without losing attention in the heart. You can imagine that the pituitary gland wakes up. Continue always pronouncing "HAN-SAH" Mantrams this stage should last approximately five minutes.

trabajo preparatorio en el terreno de la vida devota había sido insuficiente. Esto les llevó a practicar nuevamente desde la base de los "Cuatro Caminos Ilimitados", recitar plegarias, prosternarse, etc., para vencer sus insuficiencias en este terreno. Por lo tanto, el tipo devocional de meditación es el fundamental de los otros y nunca debe ser descuidado por quienes buscan seriamente la iluminación.

GLOSARIO DE ESTAS CUATRO PALABRAS:

Afable: Agradable, dulce, suave en la conversación y el trato.

Compasión: sentimiento de conmisericordia y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias.

Alegre: sentimiento grato y vivo, producido por algún motivo de gozo placentero o a veces sin causa determinada, que se manifiesta por lo común con signos exteriores.

Sereno: apacible, sosegado, sin turbación física o moral.

PRACTICA

Como en el ejercicio de la III Cátedra, de este curso de Concentración Meditación, el discípulo imagina que de su corazón sale una luz resplandeciente de color azul y que se extiende por toda la faz de la Tierra, por los cuatro puntos cardinales y que esta luz del Padre que es amor, cubre a todos los seres humanos de la Tierra y los envuelve en Amor y Sabiduría.

Pronunciaras el poderoso mantram "HAN-SAH. Emplearas en este ejercicio aproximadamente cinco minutos. Ahora llevaras esa luz al entrecejo sin perder la atención en el corazón. Imaginaras que la glándula Pituitaria se despierta. Continuarás siempre pronunciando los Mantrams "HAN-SAH" Esta etapa debe durar aproximadamente cinco minutos.

You will concentrate the attention in the Pineal Gland or Coronary Center. Now you shall take the light of your heart to this center of the thousand petals, but without stopping the pronunciation of the mantra. You will remain in this exercise during five minutes for the awakening the Coronary Center.

You can imagine the heart, pituitary and coronary Center in activity. And always pronouncing the mantra "HAN-SAH".

Then you will continue reducing the sound slowly until pronounced with the mind, with muted verb, in deep stillness.

Right after, with serene and reflective mind, you shall meditate in the FOUR UNLIMITED THOUGHTS (affability, compassion, sympathetic joy and serenity of mind).

Remember that it is in the interaction with our peers as we can self - discover ourselves, self – discover self know ourselves.

Is our attitude with others pleasant?
Do we feel compassion for those who suffer?
Is our joy spontaneous?
Do we cultivate the beautiful virtue of serenity?

"To think favorably of others and to make them well is charity. Charity is Universal Love. It is generosity toward the poor. It is benevolence. In a theological sense, is universal goodwill toward men and the Supreme Love to God."

True charity is longing to be useful to others without thinking about getting any prize or reward".

Sivananda

Concentrarás la atención en la glándula Pineal o centro coronario. Ahora llevaras la luz de vuestro corazón hasta este centro de los mil pétalos, pero sin dejar de pronunciar el Mantram. Permanecerás en este ejercicio por cinco minutos para despertar el Centro Coronario.

Imaginaras en actividad el centro cardíaco, pituitario y coronario. Y siempre pronunciando el mantram "HAN-SAH".

Luego iras mermando el sonido lentamente hasta quedar pronunciándolo con la mente, con verbo silenciado, en profunda quietud.

A continuación, con mente serena y reflexiva, meditaras en LOS CUATRO PENSAMIENTOS ILIMITADOS (afabilidad, compasión, alegría simpática y serenidad de ánimo).

Recuerda que es en la interrelación con nuestros semejantes como podemos auto-descubrirnos, auto-conocernos.

*¿Es agradable nuestro trato?
¿Sentimos piedad por los que sufren?
¿Es espontánea nuestra alegría?
¿Cultivamos la bella virtud de la Serenidad?*

"Pensar favorablemente de los demás y hacerles bien es Caridad. La Caridad es el Amor Universal. Es generosidad hacia el pobre. Es benevolencia. En un sentido teológico, es la buena voluntad universal hacia los hombres y el amor supremo hacia Dios"

La verdadera caridad consiste en desear ser útil a los demás sin pensar en obtener ningún premio o recompensa".

Sivananda

7th LECTURE: Practice of meditation through the identification of the Essence in the mind.

MENTAL ESSENCE: This is without effort of Zen meditation. It is a meditation in which there is nothing about what meditate, it is operation spontaneous and wonderful's own mind, the Pinnacle and the essence of the Buddhist teachings.

For those who have not passed the door, this meditation is the most arduous, but for those who have already passed it, this is the easiest of all. All other exercises and practices are nothing but preparations for this.

The essential point is to recognize the nature of the own mind at least, to have a glimpse (spying, stalking). Instead if the yogi recognizes the essence of the mind, the Yogi may concentrate on it in any place or time without difficulty. In the activity and in the stillness the consciousness of the illuminator void glow always within it. Even after having acknowledged the Mental Essence there is still a long way to go.

CONCENTRATION AND MEDITATION WITHOUT AN OBJECT: once you pass the door without opening, meditation no longer practice or exertion. The Yogi can be seated, walk, speak or sleep; all activities and living conditions have become wonderful same meditations in b. No effort is necessary and is not required to work on any object or idea.

But in order to pass this gate you need to practice this meditation without object, intensely following the Zen way.

EXPERIENCE FOR THE REAL: If truth fully and in a very sincere way we establish the basis for correct meditation, it is necessary to understand ourselves in all the levels of the mind.

VII CATEDRA: *Práctica de la Meditación mediante la identificación de la Esencia en la mente.*

LA ESENCIA MENTAL: *Esta es la meditación sin esfuerzo del Zen. Es una meditación en la cual no hay nada sobre qué meditar, es el funcionamiento espontáneo y maravilloso de la propia mente, el pináculo y la esencia de las enseñanzas budistas. Para quienes no han pasado la puerta, esta meditación es la más ardua, pero para quienes ya la han pasado, esta es la más fácil de todas. Todos los otros ejercicios y prácticas no son más que preparaciones para esta.*

El punto esencial consiste en reconocer la naturaleza de la propia mente por lo menos, tener un atisbo (espiar, acechar). En cambio si reconoce la esencia de Mente, el yogui podrá concentrarse en ella en cualquier lugar o momento, sin dificultad. En la actividad y en la quietud la consciencia del vacío iluminador brillará siempre dentro de él. Aunque después de haber reconocido la Esencia Mental hay todavía un largo camino que andar.

CONCENTRACION Y MEDITACION SIN OBJETO: *Una vez que se pasa la puerta sin abertura, la meditación ya no será práctica o un esfuerzo. El Yogui puede estar sentado, caminar, hablar o dormir; todas las actividades y condiciones de vida se han convertido en maravillosas meditaciones en sí mismas. No se necesita hacer ningún esfuerzo y no es menester trabajar sobre ningún objeto o idea. Pero para pasar esta puerta es necesario practicar intensamente esta meditación sin objeto, siguiendo el camino Zen.*

EXPERIENCIA DE LO REAL: *Si de verdad y en forma muy sincera queremos establecer la base para la correcta meditación, es necesario comprendernos a sí mismos en todos los niveles de la mente.*

To establish the correct basis of meditation is in fact to be free from greed, selfishness, fear, hate, the greed of psychic powers, the eagerness of results, etc.

It is obvious at all angles and beyond all doubt that after establishing the basic cornerstone of meditation, the mind remains motionless and in deep and impressive silence.

From the strictly logical point of view, it is absurd to long to experience the real thing without knowing ourselves.

It is urgent to understand in its entirety and in all areas of the mind each problem as it is emerging in the mind, every desire, every memory, every psychological defect, etc.

It is clear, and clearly that during the practice of meditation ranging through the screen of the mind in a sinister procession all the psychological defects that characterize, all our joys and sorrows, countless recollections, multiple pulses that come already from the outside world, already of the inner world, desirous of all passions of all kinds, old resentments, hatreds,, etc. ". "

Samael Aun Weor

THE THREE SUCCESSIVE STAGES OF MEDITATION.

The **first stage**: the first thing that the meditator experiences is the continuous appearance of thoughts that distract. The meditator finds that his mind is so unmanageable that no even for a short period of time he can control it. Casual thoughts are presented one after the other, like a waterfall, without stopping a second. The beginner finds himself with divergent thoughts are even stronger than before: rather than decreasing them, meditation seems to have multiplied.

Establecer la correcta base de la meditación es de hecho estar libres de la ambición, el egoísmo, el miedo, el odio, la codicia de poderes psíquicos, el ansia de resultados, etc.

Es claro a todas luces y fuera de toda duda que después de establecer la piedra angular básica de la meditación, la mente queda quieta y en profundo e imponente silencio.

Desde el punto de vista rigurosamente lógico, resulta absurdo querer experimentar lo real sin conocernos a sí mismos.

Es urgente comprender en forma íntegra y en todos los terrenos de la mente cada problema conforme va surgiendo en la mente, cada deseo, cada recuerdo, cada defecto psicológico, etc.

Es claro y a todas luces que durante la práctica de la meditación van pasando por la pantalla de la mente en siniestra procesión todos los defectos psicológicos que nos caracterizan, todas nuestras alegrías y tristezas, recuerdos innumerables, múltiples impulsos que provienen ya del mundo exterior, ya del mundo interior, deseosos de todo tipo, pasiones de toda especie, viejos resentimientos, odios, etc. ”.

Samael Aun Weor

LAS TRES ETAPAS SUCESIVAS DE LA MEDITACION.

La primera etapa: Lo primero que experimenta el meditador es la aparición continua de pensamientos que distraen. El meditador se encuentra con que su mente es tan ingobernable que ni siquiera por un breve periodo de tiempo puede controlarla. Los pensamientos casuales se presentan unos tras otros, como una catarama, sin parar un segundo. El principiante se encuentra con que los pensamientos divergentes son aun más fuertes que antes: en vez de disminuirlos, la meditación parece haberlos multiplicado.

Many beginners are surprised and disappointed by this initial experience. Their frustration leads them to doubt the effectiveness of the practice of meditation and the possibility of obtaining the Shamadhi ever. Some change then meditation techniques and end up losing the faith entirely and abandoning all practice. The truth is that casual thoughts never increase through the work of meditation. Meditation makes us more aware of them.

The second stage: If the Yogi does not pay attention to the difficulty of controlling his wandering thoughts, and persists in meditation, gradually you will notice that there is a decrease in mental power, and that control of the easier you.

At first, casual thoughts burst in with impetus, but then the mental current begins to move slowly, like light waves in a wide quiet river. Getting to this point, the Yogi will probably have many exceptional experiences: will see bizarre visions, he will hear heavenly sounds he smell wonderful fragrances and things of this kind. The majority of these visions are produced by the prana, which stimulates the nerve centres. Many of them are of a deceptive nature.

"If the Yogi perseveres in internal meditation, if it is constant, tenacious, infinitely patient, after certain time will appear the first clairvoyant perceptions.

At first, they are only just luminous points, then appear faces, pictures of nature, objects like in dreams, in those moments of transition between vigilance and sleep. The first Clairvoyant perceptions raise the enthusiasm of the disciple. These internal perceptions are showing him that his internal powers are entering into activity.

Muchos principiantes quedan sorprendidos y decepcionados por esta experiencia inicial. Su frustración los lleva a dudar de la eficacia de la práctica de la meditación y de la posibilidad de obtener alguna vez el Shamadhi. Algunos cambian entonces técnicas de meditación y terminan perdiendo la fe completamente y abandonando toda práctica. La verdad es que los pensamientos casuales nunca aumentan por obra de la meditación. La meditación nos vuelve más conscientes de ellos.

La Segunda Etapa: Si el Yogui no presta atención a la dificultad de controlar sus pensamientos errantes, y persiste en la meditación, gradualmente notará que hay una disminución de la corriente mental, y que le resultara más fácil el control de esta.

Al principio, los pensamientos casuales irrumpen con ímpetu, pero después la corriente mental empieza a moverse lentamente, como ondas ligeras en un río ancho y tranquilo. Al llegar a este punto, el yogui tendrá probablemente muchas experiencias excepcionales: verá extrañas visiones, oirá sonidos celestiales, olerá fragancias maravillosas y cosas de este estilo. La mayoría de estas visiones son producidas por el prana, que estimula los distintos centros nerviosos. Muchas de ellas tienen carácter engañoso.

"Si el yogui persevera en la meditación interna, si es constante, tenaz, infinitamente paciente, después de cierto tiempo aparecen las primeras percepciones clarividentes.

Al principio, son sólo puntos luminosos, luego aparecen rostros, cuadros de la naturaleza, objetos como en sueños, en aquellos instantes de transición que existe entre la vigilia y el sueño. Las primeras percepciones clarividentes levantan el entusiasmo del discípulo. Estas percepciones internas le están demostrando que sus poderes internos están entrando en actividad.

"It is urgent that the student does not become tired. He needs a lot of patience. The development of internal powers is very difficult. Actually, there are many students who start, but very few those who have the patience of the Holy Job. The impatient are unable to take a single step on the path of realization. These kind of esoteric practices are for a very tenacious and patient people."

Samael Aun Weor

The third stage: Thus, if the Yogi does not pay attention to errant thoughts, physical discomforts, deceptive visions and other negative forms, and persists in his meditation, eventually achieve the desired performance.

Only when the mind is natural and spontaneously quiescent, only when the mind is in delicious silence, then the eruption of the Illuminating Void comes.

Samael Aun Weor

The Third Stage: Thus, if the Yogi does not pay attention to errant thoughts, physical discomforts, deceptive visions and other negative forms, and persists in his meditation, eventually will achieve the desired realization.

8th LECTURE: understanding and self-revelation in meditation.

COMPREHENSION OR MEMORY: "to remember is not to comprehend. **To remember is to store** in the mind everything we have seen and heard, what we have read, what other people have told us, what has happened to us, etc.

To remember is not to comprehend. It is worthless to remember without comprehending. The remembrance belongs to the past, is dead, it is something that no longer has life.

"Es urgente que el estudiante no se canse. Se necesita muchísima paciencia. El desarrollo de los poderes internos es algo muy difícil. Realmente, son muchos los estudiantes que comienzan, pero muy pocos aquellos que tienen la paciencia del santo Job. Los impacientes no logran dar un solo paso en el sendero de la realización. Esta clase de prácticas esotéricas son para gente muy tenaz y paciente".

Samael Aun Weor

La tercera Etapa: De este modo, si el yogui no presta atención a pensamientos errantes, incomodidades físicas, visiones engañosas y otras formas negativas, y persiste en su meditación, eventualmente lograra la realización deseada.

Sólo cuando la mente esta natural y espontáneamente quieta, solo cuando la mente se encuentra en delicioso silencio, viene la irrupción del Vacío Iluminador.

Samael Aun Weor

La Tercera Etapa: De este modo, si el yogui no presta atención a pensamientos errantes, incomodidades físicas, visiones engañosas y otras formas negativas, y persiste en su meditación, eventualmente lograra la realización deseada.

VIII CATEDRA: Comprensión y Auto-revelación en la Meditación.

COMPRENSION O MEMORIA: "Recordar no es comprender. Recordar es tratar de almacenar en la mente todo lo que hemos visto y oído, lo que hemos leído, lo que otras personas nos han dicho, lo que nos ha sucedido, etc.

Recordar no es comprender. De nada sirve recordar sin comprender. El recuerdo pertenece al pasado, es algo muerto, algo que ya no tiene vida.

It is essential to really understand the deep significance of the profound comprehension. To comprehend is something immediate, direct, something we intensively live, is something that we experience very deeply and that inevitably comes to become, in the true intimate spring of the conscious action.

Remember, recall, is something dead belongs to the past and unfortunately becomes ideal, in theme, idea, idealism that we want to imitate mechanically and unconsciously.

In the true comprehension, in the profound comprehension, in the intimate comprehension in depth, there is only intimate pressure of the Consciousness, constant pressure born from the Essence, and that we carry within and that is all. The authentic comprehension manifests itself as spontaneous action, natural simple, free of the dismal election, pure without hesitation of any kind. Comprehension converted into secret spring of action, is formidable, wonderful, uplifting and essentially dignifying.

The action based on the remembrance of what we have read, of the ideal to which we aspire, the standard of conduct which have taught us, the experiences accumulated in the memory, etc., is calculating, depends on the depressing option, it is dualistic, it relies on the conceptual choosing and only inevitably leads to pain and the error

Accommodating the action to remembrance, trying to modify the action to match the memories accumulated in memory, the action is somewhat artificial, absurd, without spontaneity and which inevitably can only lead to the error and pain.

Es indispensable entender realmente, el hondo significado de la profunda comprensión. Comprender es algo inmediato, directo, algo que vivenciamos, intensamente, algo que experimentamos muy profundamente y que inevitablemente, viene a convertirse, en el verdadero resorte íntimo de la acción consciente.

Recordar, rememorar, es algo muerto pertenece al pasado y desgraciadamente se convierte en ideal, en lema, en idea, en idealismo que queremos imitar mecánicamente e inconscientemente.

En la comprensión verdadera, en la comprensión profunda, en la íntima comprensión de fondo, sólo hay presión íntima de la Consciencia, presión constante nacida de la Esencia, y que llevamos dentro y eso es todo. La comprensión auténtica se manifiesta como acción espontánea, natural sencilla, libre del proceso deprimente de la elección, pura sin indecisiones de ninguna especie. La comprensión convertida en resorte secreto de la acción, es formidable, maravillosa, edificante y esencialmente dignificante.

La acción basada en la recordación de lo que hemos leído, del ideal al que aspiramos, de la norma de conducta que nos han enseñado, de las experiencias acumuladas en la memoria, etc., es calculadora, depende de la opción deprimente, es dualista, se basa en la elección conceptual y sólo conduce inevitablemente al error y al dolor.

Eso de acomodar la acción a la recordación, eso de tratar de modificar la acción para que coincida con los recuerdos acumulados en la memoria, es algo artificioso, absurdo, sin espontaneidad y que inevitablemente sólo puede conducir al error y al dolor.

COMPARISON AND ENVY: "those people who want to base all their acts of their life on the ideals, theories and memories of all kinds, accumulated in the cellars of the memory, walk always from comparison to comparison, and where there is a comparison, there is also envy. Those people compare their people, their families, and their children with the children of the neighbor, with neighboring people. They compare their House, their furniture, their clothes, all their things, with the things of his neighbor, fellows or others. They compare their ideas, the intelligence of others, and comes the envy which then becomes the secret spring of action.

Unfortunately for the world, all the mechanism of the society is based on envy and purchasing spirit. Everyone envy around the world.

We envy the ideas, things, people, and we want to acquire money and more money, new theories, new ideas, that we accumulate in memory, new things to dazzle our fellow beings, etc. In the true, real, legitimate, authentic comprehension, there is true love, and not mere verbalization from the memory. The things that are remembered, that what is entrusted to memory, soon falls into oblivion because the memory is unfaithful".

Samael Aun Weor

COMPREHENSION OF ANY PSYCHOLOGICAL DEFECT: "Trying to fundamentally comprehend any defect of psychological kind, we must be sincere with us." Without excuses of any kind, without justification, without justifications, without apologizing, we must recognize our own mistakes.

It is essential to auto - scan for auto - know us profoundly and proceed on the basis of the RADICAL zero. The Pharisee Interior is without prejudice to the understanding. Boast of virtuoso is absurd. SELF - EXPLORE

COMPARACION Y ENVIDIA: "Aquellas personas que quieren basar todos los actos de su vida en los ideales, teorías y recuerdos de toda especie, acumulados en las bodegas de la memoria, andan siempre de comparación en comparación, y donde existe comparación, existe también envidia. Esas gentes comparan sus personas, sus familias, sus hijos con los hijos del vecino, con las personas vecinas. Comparan su casa, sus muebles, sus ropas, todas sus cosas, con las cosas de su vecino, de los vecinos o del prójimo. Comparan sus ideas, la inteligencia de otras personas, y viene la envidia que se convierte entonces en el resorte secreto de la acción.

Para desgracia del mundo, todo el mecanismo de la sociedad se basa en la envidia y el espíritu adquisitivo. Todo el mundo envidia a todo el mundo.

Envidiamos las ideas, las cosas, las personas, y queremos adquirir dinero y más dinero, nuevas teorías, nuevas ideas, que acumulamos en la memoria, nuevas cosas para deslumbrar a nuestros semejante, etc. En la comprensión verdadera, legítima, auténtica, existe verdadero Amor, y no mera verbalización de la memoria.

Las cosas que se recuerdan, aquello que se le confía a la memoria, pronto cae en el olvido porque la memoria es infiel".

Samael Aun Weor

COMPRENSION DE CUALQUIER DEFECTO PSICOLOGICO: "En tratándose de comprender fundamentalmente cualquier defecto de tipo psicológico, debemos sincerarnos consigo mismos. Sin evasivas de ninguna especie, sin justificaciones, sin disculpas, debemos reconocer nuestros propios errores.

Es indispensable auto-explorarnos para auto-conocernos profundamente y partir de la base del CERO RADICAL. El Fariseo Interior es óbice para la comprensión. Presumir de virtuoso es absurdo. AUTO-EXPLORARSE

intimately is certainly something very serious; the EGO is really a book of many volumes

Full, natural and spontaneous attention in something that interests us, without any artifice, is indeed perfect concentration. Any error is multifaceted, and processed fatally in the forty-nine dens of the subconscious. The psychological gymnasium is essential fortunately we have it and this is life itself.

The path of domestic household with its infinite many times painful details is the best hall of the gym. The fruitful and creative work whereby we earn the everyday bread is another hall of wonders. To live from instant to instant, in a state of alertness perception, alert novelty, as the warden in wartime, is urgent, indispensable, if we actually we want to dissolve the PLURALIZED I.

In the human interrelationship, in the coexistence with our fellow beings, there are endless possibilities of SELF-DISCOVERY. It would not be possible the comprehension in depth without the practice of meditation.

SELF-REVELATION is possible when there is integral comprehension of the defect that we sincerely want to eliminate.

SELF-DETERMINATIONS arise out of consciousness when the comprehension is complete.

SUPERLATIVE ANALYSIS is useful if combined with deep meditation, then there is the blaze of understanding.

The control of the intimate defects is superficial and is doomed to failure. In depth changes is the fundamental and this is only possible to intimately comprehending each error. Comprehension is first, elimination is the second.

Samael Aun Weor

íntimamente es ciertamente algo muy serio; el EGO es realmente un libro de muchos tomos

Atención plena, natural y espontanea en algo que nos interesa, sin artificio alguno, es en verdad concentración perfecta. Cualquier error es polifacético, y se procesa fatalmente en las cuarenta y nueve guaridas del subconsciente. El Gimnasio Psicológico, es indispensable afortunadamente lo tenemos y esta es la misma vida.

El sendero del hogar doméstico con sus infinitos detalles muchas veces dolorosos es el mejor salón del gimnasio. El trabajo fecundo y creador mediante el cual nos ganamos el pan de cada día es otro salón de maravillas. Vivir de instante en instante, en estado de alerta percepción, alerta novedad, como el vigía en época de guerra, es urgente, indispensable, si en realidad queremos disolver el YO PRURALIZADO.

En la interrelación humana, en la convivencia, con nuestros semejantes, existen infinitas posibilidades de AUTO-DESCUBRIMIENTO. No sería posible la comprensión de fondo sin la práctica de la meditación.

AUTO-REVELACION es posible cuando existe comprensión integral del defecto que sinceramente queremos eliminar.

AUTO-DETERMINACIONES nuevas surgen de la conciencia cuando la comprensión es unitotal.

ANALISIS SUPERLATIVO es útil si se combina con la meditación profunda, entonces surge la llamarada de la comprensión.

El control de los defectos íntimos es superficial y está condenado al fracaso. Cambios de fondo es lo fundamental y esto solo es posible comprendiendo íntimamente cada error. Comprensión es lo primero, eliminación es lo segundo”.

Samael Aun Weor

9TH LECTURE: the Koan in meditation
WHAT IS A KOAN EXERCISE? "This is something that we the Gnostics must profoundly study.

KOAN is the Japanese pronunciation of the Chinese phrase KUNG-AN, whose original meaning is: "Document of an official agreement on the desktop".

It is ostensible that the ZEN Buddhists give the KOAN a totally different meaning. It is obvious that they designate to the KOAN as a true Mystic dialogue between teacher and disciple.

For example: a Monk asked Master TUNG SHAN, who is the Buddha? The teacher responded strangely: "Three Chin (a measure) of flax".

A Buddhist Monk asked Master CHAO CHOU: 'what sense does it have the arrival of the BODDHISATTWA from the West? The answer was: "The cypress tree that is in the garden". Enigmatic answer huh? All of these famous stories narrated in the above form, are KOANS.

It is pathetic, clear and manifest that KOAN designates a ZEN story, a ZEN problem.

Samael Aun Weor.

IMAGINATION AND COMPREHENSION:

"Those who want to enter into the wisdom of fire, must put an end to the process of reasoning, and cultivate the ardent faculties of the mind.

From the reason we should draw its golden fruit. The golden fruit of the reason gold is the comprehension. Comprehension and imagination are the foundations of the higher faculties of the mind.

IX CATEDRA: El Koan en la meditación
¿QUE ES UN EJERCICIO KOAN? "Esto es algo que nosotros los gnósticos debemos estudiar profundamente.

KOAN es la pronunciación Japonesa de la frase China KUNG-AN, cuyo sentido original es: "Documento de un acuerdo oficial sobre el escritorio".

Resulta ostensible que los Budistas ZEN le dan al KOAN un significado totalmente diferente. Es obvio que ellos designa al KOAN como un cierto dialogo místico entre Maestro y discípulo.

Por ejemplo: Cierta Monge pregunto al Maestro TUNG SHAN, ¿Quién es el Buddha? El maestro respondió extrañamente: "Tres Chin (una medida) de lino".

Un Monge Buddhista pregunto al maestro CHAO CHOU: "¿Qué sentido tiene la llegada del BODDHISATTWA desde el oeste? La respuesta fue: "El ciprés que está en el jardín". Enigmática respuesta ¿Verdad? Todas estas famosas historias narradas en la forma antedicha, son KOANS.

Resulta patético, claro y manifiesto que KOAN designa una historia ZEN, un problema ZEN.

Samael Aun Weor.

IMAGINACION Y COMPRENSION:

"Aquellos que quieran ingresar a la sabiduría del fuego, tienen que acabar con el proceso del razonamiento, y cultivar las facultades ardientes de la mente.

De la razón solo debemos extraer su fruto de oro. El fruto de oro de la razón es la comprensión. La comprensión y la imaginación son los cimientos de las facultades superiores de la mente.

Those who read these teachings, and however, continue stubbornly locked within the process of reasoning, are not good for these superior studies of the spirit. THEY ARE NOT MATURE YET.

Samael Aun Weor

CLAIRVOYANCE OR IMAGINATION: Clairvoyance and imagination are the same thing. Clairvoyance is imagination and imagination is clairvoyance. Clairvoyance does exist eternally.

When in our interior burst any image of any kind, we should examine it calmly, to know its contents.

When the igneous rose of the astral body, located in between the eyebrows, wakes up to a new activity, then the images internally coming to our imagination, they are accompanied by light and multicolored.

IMAGINATION AND ITS TWO POLES: "we must learn, by our own experience, to differentiate between the images that are received and images that we consciously or unconsciously create and project.

We must differentiate between our own images, and the images that come to us. The imagination has two poles, one receiver and another projector.

It is one thing to receive an image, and it is another to project the image created by our understanding. We have to learn to differentiate between what it is to create an image with understanding, and what it is to capture an image that floats in the supersensible worlds.

Many will say: How is it possible, that I can capture an image without being clairvoyant? We will have to answer them that imagination is the same as clairvoyance, and that every human being is more or less clairvoyant.

Aquellos que lean estas enseñanzas, y sin embargo, continúen tercamente encerrados dentro del proceso del razonamiento, no sirven para los estudios superiores del espíritu. TODAVIA NO ESTAN MADUROS.

Samael Aun Weor

CLARIVIDENCIA O IMAGINACION: *La Clarividencia y la Imaginación son la misma cosa. Clarividencia es Imaginación e imaginación es Clarividencia. La Clarividencia existe eternamente.*

Cuando en nuestro interior surge una imagen cualquiera, hay que examinarla serenamente, para conocer su contenido.

Cuando la rosa ígnea del cuerpo astral, situada en el entrecejo, despierta a una nueva actividad, entonces las imágenes que internamente vienen a nuestra imaginación, van acompañadas de luz y colorido.

LA IMAGINACION Y SUS DOS POLOS: *"Hay que aprender, por experiencia propia, a hacer diferenciación entre las imágenes que son recibidas y las imágenes que conscientemente o inconscientemente creamos y proyectamos.*

Hay que diferenciar entre las imágenes propias, y las imágenes que vienen a nosotros. La imaginación tiene dos polos uno receptor y otro proyector.

Una cosa es recibir una imagen, y otra cosa es proyectar la imagen creada por nuestro entendimiento. Tenemos que aprender a hacer diferencia entre lo que es crear una imagen con el entendimiento, y lo que es captar una imagen que flota en los mundos suprasensibles.

Muchos dirán: ¿Cómo es posible, que yo pueda captar una imagen sin ser clarividente? A ellos tendremos que responderles que la imaginación es la misma clarividencia, y que todo ser humano es más o menos clarividente.

See Igneous Rose, Ch.17: Esoteric Discipline of the Mind by Samael Aun Weor

SUMMARY: There is no doubt that the life of each one of us is a KOAN, the existence in general is a KOAN, and that only through the COMPREHENSION and IMAGINATION, we can resolve this ZEN problem.

Examples for meditation:-

-Who recites the name of the Buddha?

-If all things are reduced to the unit.

What does the unit reduce to?

-It is not the mind, it is not the Buddha, it is nothing.

OBSERVATIONS. In ZEN, the subject and the object are not separated. All phenomena are interrelated. Buddhist Consciousness is present in everything.

In ZEN, an experience is more important than a question. In ZEN, a response is the own manifestation of Buddhist Consciousness in the universe of the infinitely small or infinitely large.

For these simple reasons to an important question, but it tends to move away from the present reality, there is a simple answer and up too insignificant but that is filled with a tremendous reality...

Meditating on the "Cypress that is in the garden" we will begin to understand, what is Buddhist consciousness? And by way of direct revelation the importance that the BODDHISATWA arrives everywhere, without distinguishing by which.

Ver, Rosa Ígnea, Cap.17: Disciplina Esotérica de la Mente por Samael Aun Weor

RESUMEN: Es indudable que la vida de cada uno de nosotros es un KOAN, que la existencia en general es un KOAN y que solo por la vía de la COMPRENSION y la IMAGINACION, podemos resolver este problema ZEN.

Ejemplos para la Meditación:

-¿Quién recita el nombre del Buddha?

-Si Todas las cosas se reducen a la unidad. ¿A qué se reduce la unidad?/

-No es la mente, no es el Buddha, no es nada.

OBSERVACIONES. En el ZEN, el sujeto y el objeto no están separados. Todos los fenómenos están interrelacionados. La conciencia Búdhdica está presente en todo.

En el ZEN, es más importante una vivencia que una pregunta. En el ZEN, una respuesta es la propia manifestación de la conciencia Búdhdica en el universo de lo infinitamente pequeño o en lo infinitamente grande.

Por estas simples razones a una pregunta importante, pero que tiende a alejarnos de la realidad presente, hay una respuesta simple y hasta demasiado insignificante pero que está llena de una tremenda realidad..

Meditando en el "Ciprés que está en el Jardín" comenzaremos a comprender, ¿Qué es la conciencia Búdhdica? Y por la vía de la revelación directa la importancia de que el BODDHISATWA llegue por todas partes, sin distinguir por cual.