

EJERCICIOS DE LA TECNOLOGÍA DE LA LUZ

PARTE UNO

Ejercicios:

Preparación: Meditación para el descenso al estado theta

Meditación semilla uno: Auto-observación y autoconciencia

Meditación semilla dos: Gratitud hacia los grandes seres

Meditación semilla tres: El centro de las causas

Meditación semilla cuatro: El símbolo secreto

Meditación semilla cinco: El símbolo antiguo

Meditación semilla seis: La guía

Respirar luz, expandir el cuerpo de luz y autoconciencia

El pensamiento largo sobre el trabajo para convertirse en un yo causal

MEDITACIÓN PARA EL DESCENSO AL ESTADO THETA

Lo que sigue a continuación es una meditación para la respiración y una meditación para la relajación corporal.

La meditación es una poderosa manera de quedar profundamente relajado manteniendo al mismo tiempo un estado mental alerta.

Primero necesitarás encontrar un lugar tranquilo en tu habitación. Crea un tiempo y un espacio que sean tuyos. Apaga el teléfono y todo lo que pueda perturbarte.

Siéntate cómodamente con la espalda derecha pero relajada o descansa sobre una superficie plana; de manera cómoda pero no tan cómoda que te duermas.

(Fase uno)

Cierra los ojos y escucha mi voz.

Inhala y contempla tu aliento.

Siente tu aliento al inhalar.

Al inhalar, presta atención a los músculos de la garganta y la faringe. Deja que esos músculos se relajen.

Inhala lentamente a través de la nariz, como cuando hueles una hermosa flor.

Luego exhala suavemente por la nariz.

Al exhalar, dirige la atención a los músculos internos de la nariz y su conexión con la faringe. Deja que esos músculos se relajen.

Ahora presta atención a la boca y la barbilla. Deja que se relajen. Mantén la boca cerrada y haz que los labios se toquen muy ligeramente. Deja que los dientes delanteros de ambas mandíbulas se separen un poco.

Ahora haz unas cuantas inhalaciones manteniendo la atención en la respiración. Haz este ejercicio por tu cuenta unos minutos, luego me reuniré contigo.

(Fase dos)

Ahora tu respiración es mucho más relajada.

Inhala y contempla tu respiración.

Siente el aliento al inhalar.

Estás contemplando tu respiración.

Tu estómago se eleva, luego la parte inferior del torso, y por último la parte superior del torso. Exhala por la nariz.

Contempla tu respiración. Tu respiración completa.

Tu estómago se está elevando, luego la parte inferior del pecho y por último la parte superior del pecho. Ahora exhala.

Respira lenta y rítmicamente. Observa como todo tu cuerpo se adapta al ritmo de la respiración.

Ahora haz este ejercicio por tu cuenta durante un rato.

(Fase tres)

Ahora te guiaré para purificarte al respirar mientras contemplas tu respiración.

Permanece en este estado tranquilo y presta mucha atención a tu respiración. No pienses en ninguna otra cosa que tu respiración ahora.

Al escuchar las palabras y recoger tus pensamientos, puede suceder que tus pensamientos vayan a la deriva. Que lo hagan. Pero amablemente tráelos de vuelta a las palabras. Permanece con tu aliento, permanece con tu cuerpo. Deja que tu cuerpo se relaje, se relaje, y permanezca en un estado de tranquila y concentrada atención.

Sé consciente de tu respiración, escucha tu respiración. Al hacer esto, ves como cada

respiración se hace más larga, el ritmo de la respiración se hace más lento, tu cuerpo se relaja más y más.

Continúa respirando por la nariz. Pero ahora haz una pausa por un momento antes exhalar. Mantén el aliento y deja que te limpie. Ahora exhala por la boca como si estuviera soplando una vela suavemente.

Inhala por la nariz. Mantén el aliento hasta que te diga. Luego exhala por la boca.

¿Listo?

Inhala. Inhala profundamente. Siente tu aliento al inhalar, siente como llena tus pulmones con la fuerza vital del universo. Mantén tu aliento. Exhala. Exhala por la boca, relajando toda tu tensión y ansiedad. Libera todas las emociones negativas, toda energía negativa y déjala ir con el aire usado que exhalas.

Inhala. Contempla tu aliento. Deja que la fuerza vital del universo llene tus pulmones. Mantén el aliento. Exhala. Exhala a través de la boca liberando todas tus tensiones y preocupaciones.

Inhala lentamente. Sigue muy atentamente al aliento al llenar tus pulmones. Mantén el aliento de nuevo. Da las gracias por tu aliento. Exhala y limpia tu cuerpo de todas las emociones negativas, todas las energías negativas, todas las tensiones.

Una vez más. Inhala lenta y profundamente por la nariz. Mantén el aliento. Da las gracias por tu aliento. Exhala y purifícate de todos los sentimientos y pensamientos negativos.

Purifícate de esta manera de todo lo que podría perturbar tu paz y tu tranquilidad, tu trabajo interior.

Inhala este don de la vida. Recíbelo con gratitud al vitalizar cada célula de tu cuerpo. Mantén el aliento. Exhala. Vacíate de todo lo que pudiera causar tensión o preocupación, todo lo que pudiera hacer que pienses de manera negativa de algo o alguien.

Inhala de nuevo, lenta, atenta, intencionalmente. Considera el hecho de que manifiestas tu ser más interno cuando en tu vida expresas gratitud y compasión. Mantén el aliento.

Date cuenta de que estás vivo sólo a medida que sigues el ritmo de la vida de dar y tomar. Exhala.

Ahora sigue este patrón de respiración por un rato. Inhala por la nariz. Mantén el aliento. Exhala por la boca. Respira y contempla tu respiración. Contempla cada respiración, toda la respiración. También nota que tu conciencia está cambiando. Se vuelve más calmada, más clara, más pura. Ahora sigue con este ejercicio por tu cuenta por un rato, y yo me reuniré más tarde. Permanece con tu respiración, permanece con tu cuerpo.

(Fase cuatro)

Ahora estoy de vuelta para guiarte en una meditación para la relajación corporal.

Comenzaremos la meditación para la relajación.

Comenzamos llevando la atención a los pies.

Utilizando la mente como un radar apacible.

Percibe cualquier sensación que haya – cálida o fría, tensa o relajada.

Sea lo que sea que sientas, permanece con las sensaciones, permanece con la percepción.

Presta atención continuada a tus pies y repasa con tu mente desde los dedos a través del pie con sus muchos huesos, hasta los tobillos y los talones. Ahora ordena a tus pies relajarse por completo. ¡Relaja!

Ahora presta atención a tus tobillos y las partes inferiores de tus espinillas y pantorrillas. Mantén tu atención en esas partes de tus piernas. Diles que se relajen y se vayan a dormir.

Ahora muévete a las partes superiores de tus espinillas y pantorrillas, y a tus rodillas. ¿Qué sientes en las rodillas? Permanece con las sensaciones, permanece con lo que sientes. Deja que tus piernas y tus rodillas se destensen y se relajen.

Mueve ahora tu atención a tus muslos y mantenla en ambos muslos. Permanece con todo lo que sientes. Deja que los músculos de tus muslos se relajen y se duerman.

Ahora a tus nalgas a través de tus muslos. Relaja toda tensión, deja que los músculos se suavicen.

Muévete ahora hasta las ingles y también las manos. Notas las sensaciones que hay ahí. Si encuentras cualquier tensión, relájala. Deja que tus ingles y manos se tranquilicen, se relajen, se duerman.

Dirige tu atención ahora a tu pelvis. Permanece con todo lo que se percibe ahí. Luego tus antebrazos. Deja que todo esto se tranquilice y relaje.

Haz una profunda respiración que llegue al abdomen, sintiéndolo elevarse, estirarse y expandirse, y exhala totalmente, dejando que tu abdomen se relaje.

Deja que tu respiración vuelva a ser normal.

Ahora el pecho, examinando todo el pecho desde el abdomen hasta el cuello, de un lado al otro. Luego las partes superiores de los brazos. Percibe toda las sensaciones que hay ahí, deja estar a los músculos, deja que los músculos se tranquilicen y relajen.

Ahora muévete a la espalda. Presta estrecha atención cuando examinas toda la espalda, desde la parte inferior a la superior, de un lado al otro, dejando que los músculos se relajen y tranquilicen. Percibe toda tensión. Todos los músculos de la espalda se tranquilizan, se relajan, se duermen.

Y ahora arriba a los hombros, examinando la parte superior y los lados buscando sensaciones. Sé consciente de todas las sensaciones, todas las tensiones, deja que se tranquilicen y se relajen.

Luego al cuello, muévete a su alrededor, buscando sensaciones, terminando en la nuca.

Finalmente, muévete a la cabeza. Muévete con tu conciencia a la parte más interna del cerebro, al mismo centro de tu cabeza, y permanece ahí. Deja que el cerebro se relaje, se relaje en un estado de conciencia agradable, activo y despierto.

Ahora deja que este estado relajado irradie desde el cerebro a toda la cabeza, toda ella, de manera que incluya la coronilla y el cuero cabelludo, la nuca y las sienes, los oídos, la frente, la cara y los ojos. Deja que toda la cabeza se relaje desde el interior del cerebro. Presta estrecha atención a la frente y a los ojos, a la nuca y al cuello.

Y ahora con tu mente examina exhaustivamente todo el cuerpo, consciente del sentimiento natural de paz, tranquilidad y unidad.

Donde quiera que encuentres tensión en tu cuerpo, deja que los músculos se tranquilicen y se pongan cómodos.

Todo tu cuerpo está ahora en un sueño profundo y tranquilo mientras tu cerebro y tu conciencia están despiertos y activos.

Emplea unos pocos momentos en este estado de calma y paz, y cuando estés dispuesto para parar y permanecer en este estado relajado, tranquilo y despierto, hazlo.

MEDITACIÓN SEMILLA UNO: AUTO-OBSERVACIÓN Y AUTOCONCIENCIA

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Comasión por todas las criaturas vivientes.

El pensamiento largo que ahora vas a pensar trata sobre auto-observación y autoconciencia.

¿Por qué deberías observarte? Deberías observarte porque sólo haciéndolo puedes darte cuenta de que en tu estado habitual no eres consciente, no estás presente en lo que piensas, dices y haces, no piensas tus propios pensamientos conscientemente, no sientes tus propios sentimientos conscientemente, sino que los pensamientos surgen de sí mismos, los sentimientos simplemente aparecen, todas estas cosas suceden en ti, mientras el yo, el yo potencialmente inmortal, no está presente, no está en casa. Cuando estás fuera, las fuerzas extrañas son los amos de tu cuerpo y de tu ser. Tu misión como viajero sobre la tierra, tu primera tarea, por lo tanto, es volverte consciente, convertirte en un ser consciente. No lo eres aún. Pero es muy posible para ti. Como ser humano tienes el derecho a volverte consciente. La elección y la decisión es tuya.

¿Por qué deberías observarte? Deberías observarte porque los momentos de auto-observación son momentos de intencionalidad. Y desde la intencionalidad no hay un paso muy grande a la conciencia. Esfuérzate cada vez más asiduamente por llenar tu vida con actos de intención. Impregna lo que quiera que pienses, sientas, hagas y digas con una penetrante sensación de “Yo soy”, una presencia sin palabras del yo en todo lo que eres y haces. Este es el sendero a la autoconciencia. Tienes el derecho a volverte autoconsciente. Sé quien eres.

¿Por qué deberías intentar recordarte? Deberías intentar recordarte porque sólo en momentos de autorrecuerdo eres autoconsciente mientras usas la voluntad. Estamos hablando no sólo de momentos de autoconciencia sino también de voluntad. Dices que quieres ser consciente. Entonces, ¿por qué no lo eres? Si poseyeses voluntad, sería sólo cuestión de tomar una decisión y decir “de ahora en adelante yo soy autoconsciente” y serías así. Pero en tu estado actual, careces de voluntad. Por lo tanto, cuando obtienes autoconciencia un momento, también obtienes voluntad. Entonces no sólo serás autoconsciente sino también poseerás voluntad, el poder de hacer todo lo que quieras, vencer todas tus debilidades. Tienes derecho a conquistar la voluntad. Sé quien eres.

Llena tu día con esfuerzos constantes e incesantes por volverte consciente, por crear momentos de conciencia. Hasta en las cosas más pequeñas puedes poner conciencia, la presencia de ti mismo. Esfuérzate gradualmente para salirte del hábito de pensar mecánicamente, de dejar que los pensamientos vayan y vengan. Rechaza pensamientos y sentimientos ajenos. Cuando no tienes ninguna razón para pensar o sentir nada, no dejes entrar pensamientos extraños mecánicos desde tu subconsciente o del mundo dormido alrededor tuyo. En vez de eso deja que la tranquilidad y la paz interior rijan. Deja que tu vida interior se convierta en un pequeño y tranquilo lago boscoso cuya superficie no muestra ni siquiera la menor ola. En su

agua imperturbable, transparente, hay visibilidad hasta el fondo. Esa será la condición de tu vida interior cuando no sea perturbada por pensamientos y sentimientos extraños. Entrás en contacto con tus capas más profundas que están en constante comunicación con el cosmos.

Trabaja de manera persistente intentando recordarte a ti mismo. Tu esfuerzo diligente se verá recompensado a medida que encuentres que los momentos de autorrecuerdo llegan más a menudo, se hacen más duraderos y adquieren un cualidad cada vez más profunda. Gracias a tu estudio teórico de la visión esotérica del mundo tienes una provisión de ideas correctas del cosmos. Usa estas ideas en tu trabajo de autorrecuerdo. Recuérdate a ti mismo en conexión con ideas cósmicas. Es la manera correcta de aumentar tu conocimiento y fortalecer tu ser al mismo tiempo.

Si trabajas asiduamente en el autorrecuerdo, el sendero a capas superiores de conciencia se abre incidentalmente dentro de ti. Posees todas las clases de conciencia, cualidades supra-humanas y divinas, capacidades, como potenciales sin usar, dormidos. El sendero a su activación pasa a través del autorrecuerdo. Estas clases superiores de conciencia no pueden ser alcanzadas en el llamado estado normal de vigilia, que en realidad es una clase de sueño. Pero pueden alcanzarse en estados de autorrecuerdo porque en esos momentos estás más despierto.

Te dejo ahora para trabajar por tu cuenta en tu propio pensamiento largo sobre la auto-conciencia, con tranquilidad y quietud. Volveré luego.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos se están ahora preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

MEDITACIÓN SEMILLA DOS: GRATITUD HACIA LOS GRANDES SERES

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

El pensamiento largo que hora vas a pensar es un pensamiento de gratitud.

Con gratitud en tu cabeza y en tu corazón reflexionas sobre el hecho de que seres divinos en reinos superiores han trabajado y continúan trabajando para ti y los demás seres humanos.

Gracias a su trabajo, tú, la mónada, has sido equipado con tríadas y envolturas con las que ha sido capaz de desarrollar conciencia activa.

Un proceso enormemente lento y largo desde el primer leve comienzo en el reino mineral, luego somnoliento en el reino vegetal y funcionando instintivamente en el reino animal.

Luego los divinos Augoeides se sacrificaron por ti y el resto de la gente al darnos almas inmortales, envolturas causales, haciéndonos con eso seres humanos.

Gracias a este don, la envoltura causal, puedes ser autoconsciente.

Con gratitud en tu cabeza y en tu corazón reflexionas sobre el hecho de que los seres divinos han trabajado y se han sacrificado por ti de esta manera.

Dado que has recibido este don, la envoltura causal, eres un ser causal, un yo causal potencial. Tu misión como ser humano es convertirte en un yo causal real.

Como todos los seres superiores, el yo causal es permanentemente autoconsciente.

Cada momento en que eres autoconsciente, cada momento en que te recuerdas, eres un yo causal, aunque sea por unos pocos segundos.

Puedes esforzarte para hacer esos momentos más frecuentes y hacerlos durar más tiempo.

Los momentos de autoconciencia, de autorrecuerdo, pueden ser también los momentos en que recuerdas, con gratitud, a quienes con su trabajo y autosacrificio hicieron posible que fueses autoconsciente.

Con gratitud en tu cabeza y en tu corazón reflexionas sobre el hecho de que has aprendido estas verdades vitales mediante el conocimiento esotérico, que ha sido mantenido vivo en el género humano gracias al trabajo abnegado de profesores divinos y suprahumanos.

Sin este conocimiento no podrías nunca haber entendido el hecho del desarrollo de la conciencia, qué significa que puedes desarrollar la conciencia hasta niveles superiores, que este desarrollo garantiza felicidad, alegría y dicha duraderas.

Este entendimiento es la razón de la gratitud.

Te dejo ahora para trabajar por tu cuenta en tu propio pensamiento largo sobre la gratitud. Volveré luego.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos se están ahora preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

MEDITACIÓN SEMILLA TRES: EL CENTRO DE LAS CAUSAS

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Comasión por todas las criaturas vivientes.

A continuación se dará una descripción de cómo puedes meditar sobre las causas, cómo estás en el centro de las causas.

Hay una clase superior de conciencia que para la mayoría de la gente todavía pertenece al supraconsciente. Se llama conciencia causal. Como su nombre indica, se ocupa de las causas, las causas reales y verdaderas, en lugar de los efectos y lo que la gente cree que son las causas. Esa es también la razón por la que Platón llamó a la conciencia causal y su mundo, el mundo de las ideas o el mundo causal, el “ser verdadero”.

Obtener un conocimiento cada vez mejor de las causas reales, profundizar tu conocimiento de las causas verdaderas, es una de las muchas formas en que trabajas para adquirir conciencia causal.

¿Alguna vez has reflexionado sobre el hecho de que tú mismo eres el centro de las causas? Si no, ya es hora de que lo hagas. Porque tú estás siempre en el centro de las causas. Siempre has estado en el centro de las causas.

Eres una mónada envuelta en envolturas materiales. Tú, la mónada, has existido muchos cientos de eones, cientos de miles de millones de años. Tú, la mónada, tienes cientos de miles de millones de años por delante. Tú, la mónada, eres inmortal, eterno en todos los sentidos prácticos de las palabras “inmortal” y “eterno”.

Junto con otras innumerables mónadas, tomas parte en el gran proceso cósmico de manifestación. Este proceso es la suma total de todo lo que sucede en el cosmos, todas las acciones mutuas entre las mónadas, todos los intercambios de energía entre las mónadas. Todo está vivo y una de las características de un ser vivo es el intercambio de energías que se produce constantemente con el entorno, es decir, con otros seres vivos.

Las energías implican causas. Innumerables causas, insuperables en su multiplicidad, han contribuido a impulsarte a ti, la mónada, hacia adelante en el proceso de manifestación, primero a través de los reinos de la involución, luego a través de los tres reinos naturales inferiores. Durante este largo proceso, tu conciencia, la de la mónada, se ha despertado de lo potencial a lo real, de lo pasivo real a lo activo. Finalmente, en el reino humano, tú, la mónada, has comenzado a ser autoconsciente.

Tú, la mónada, estás en el centro de las causas porque ahora estás donde todas esas causas que actuaron en el pasado te han puesto. Todas esas causas son como líneas que se cruzan en un solo punto. En este punto, tú, la mónada, estás ahora.

Tú mismo has puesto en acción muchas de esas causas pasadas. Esta es una siembra que cosecharás, sea buena o mala. Has cosechado algo en el pasado, algo estás cosechando ahora y algo cosecharás en ocasiones futuras. Una cosa es cierta: la siembra será cosechada.

Tú mismo puedes decidir cada vez más cómo cosecharás tu siembra a medida que se desarrolla tu conciencia y, con ella, tu capacidad para asumir la responsabilidad.

Porque estás en el centro de las causas también en otro sentido, es decir, en el punto de intersección entre el pasado con sus causas y el futuro con sus causas.

No puedes cambiar las causas del pasado, es decir, tu siembra. En ese sentido, puedes cambiar sólo los efectos, los resultados, es decir, tu cosecha, por tu actitud y la dirección de tu conciencia, por ejemplo, buscando reparar el mal que has hecho en lugar de sufrir saldo por saldo.

Sin embargo, lo que puedes cambiar, en lo que respecta a las causas, es el futuro. Y puedes hacerlo sólo ahora, en el centro de las causas, con respecto a ti mismo y también a otros. Es ahora que eliges tu futuro, actuando o no actuando, haciendo o desistiendo, buscando ser más consciente, más atento a las causas que surgen en este momento, tanto las causas que originas como las causas que ocurren fuera de ti.

El desarrollo de la conciencia significa también esto: observar mejor las causas, volverse más consciente de las causas, de tu propia responsabilidad por las causas en el presente, en el pasado y en el futuro.

Una palabra temeraria que nunca habrías pronunciado si hubieras estado más alerta. Una acción que se deja sin hacer por algún objetivo o por algún otro ser humano. Es posible que tengas motivos para arrepentirte de tales cosas cada día por el resto de tu vida. Si prestas más atención a las causas, si eres más consciente de ellas, puedes ahorrarte muchas de esas cosas; hablar y actuar más cuando debas hablar y actuar, hablar y actuar menos cuando así sea lo debido.

La mayoría de las acciones y los sucesos, también la mayoría de las acciones de los seres humanos, carecen de objetivos racionales, se producen sin significado, intención o reflexión. Tales eventos fortuitos determinan nuestras vidas en mayor o menor medida. Hay personas a las que los acontecimientos importantes de su vida les sucedieron por casualidad. Hay otras personas a quienes los eventos importantes en sus vidas ocurrieron a través del destino, la intención, el plan y la guía. Este último debe ser el caso de quienes estudian el conocimiento de la vida, y con el transcurso del tiempo en medida creciente. Sin embargo, hacer que el azar controle cada vez menos nuestras vidas y hacer que el destino, la intención, el plan y la guía controlen cada vez más nuestras vidas no es una condición que se nos dé a cambio de nada. Es una condición que debemos crear nosotros mismos mediante nuestro pensamiento, nuestro entendimiento, nuestra atención, nuestra presencia, nuestra conciencia. Y cada uno de nosotros debe hacerlo ahora. Ahora. Ahora. Y ahora. Solamente ahora podemos hacerlo, porque lo que es ahora está en el centro de las causas.

Te dejo ahora para que trabajes por tu cuenta en tu propio pensamiento largo de estar en el centro de las causas. Volveré luego.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos ahora se están preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

MEDITACIÓN SEMILLA CUATRO: EL SÍMBOLO SECRETO

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes mecánicos aparentes.

Comasión por todas las criaturas vivientes.

Lo que sigue ahora es una descripción de un valioso objeto de meditación. Reflexiona sobre lo que se dice al respecto para hacer luego tu propio trabajo de meditación sobre ello.

Meditación sobre el símbolo secreto.

El nuevo grupo de servidores del mundo tiene su propio símbolo distintivo. Este debe ser presentado en forma etérica más que en forma física burda. Debe ser protegido de profanación. Se puede, por otro lado, utilizar como objeto de visualización y meditación. En este caso significa que visualizamos el símbolo y reflexionamos sobre su significado al mismo tiempo.

En un triángulo equilátero de oro está inscrita una cruz de brazos iguales, y sobre la cruz un rombo cuya mitad superior coincide con el vértice del triángulo. El brazo vertical superior de la cruz llega hasta el punto inferior del rombo, el brazo vertical inferior llega hasta la misma base del triángulo, y los dos brazos horizontales alcanzan a los otros dos lados inclinados del triángulo.¹

El triángulo equilátero simboliza los tres aspectos equivalentes de la existencia: materia, conciencia y movimiento, y también las múltiples expresiones de estos tres a través de tríadas y mundos. En este caso, la parte inferior del triángulo mayor es la primera tríada. El rombo, la unión de los dos triángulos menores, es la segunda tríada y la tercera tríada. La cruz son las cuatro envolturas de encarnación: etérica, emocional, las envolturas mentales y la envoltura causal inferior, o envoltura de la tríada.²

Los dos brazos horizontales de la cruz son las envolturas emocional y mental; el brazo vertical superior es la envoltura causal inferior; el brazo vertical inferior es la envoltura etérica. La base del triángulo es el organismo y el mundo físico grosero.

Los brazos de la cruz se intersectan en un punto definido, cuya posición en el símbolo es constante matemáticamente, por grande o pequeño que visualices el triángulo. Este punto medio indica la mónada encarnada en la primera tríada, la mónada potencialmente soberana y autoconsciente en las envolturas de esta tríada.

Los dos brazos horizontales de la cruz, los brazos mental y emocional, indican principios que deben ser pasivos, sólo deben reflejar u obedecer. Los dos brazos verticales de la cruz, los

1 *El camino del discípulo*, 7.3.62.

2 *El conocimiento de la realidad*, 6.12.46; *Inteligencia cósmica*, 4.6.3, punto 4.

brazos causal y físico-etérico, indican los dos principios activos, el superior de los cuales, el principio causal, debe controlar y mandar al inferior, el principio físico-etérico. El principio físico burdo también debe ser pasivo, controlado por el principio físico-etérico.

Con sus brazos pasivos y activos, la cruz indica el método de contemplación o de yoga original: la actividad de la envoltura emocional y mental debe ser monitoreada o controlada por la conciencia causal, que al así hacerlo se expresa directamente en lo físico, a través de la implementación del plan en el mundo físico.

La línea vertical continua desde el rombo hasta la base del triángulo indica que hay una conexión directa, un camino recto, desde la envoltura causal y la segunda tríada hasta las envolturas físicas y el mundo físico, una conexión que requiere que las envolturas emocional y mental han sido aquietadas.

La línea recta e ininterrumpida desde la segunda tríada hasta lo físico indica que el objetivo de la meditación esotérica es ayudar a la mónada, simbolizada por el punto medio, a alcanzar la conciencia causal, luego la conciencia de la segunda tríada, en la conciencia de vigilia del cerebro físico.

El hecho de que la envoltura físico-etérica se indique como un principio activo y controlador, mientras que el cuerpo físico denso se indica como pasivo, obediente, significa que la conciencia de vigilia física debe estar centrada en la envoltura etérica, y no en el organismo, es decir decir: el individuo debe ejercer samādhi en relación con el organismo.

La cruz incompleta indica un método inapropiado. Si el brazo vertical inferior de la cruz se elimina, el símbolo incompleto así obtenido indica el método místico. En esto, la mónada y todas las envolturas suprafísicas están desconectadas en samādhi de las dos envolturas físicas, la mónada está ciertamente en contacto con la segunda tríada pero no conserva el recuerdo de esto más tarde en la conciencia del cerebro físico. Si el brazo vertical superior de la cruz es eliminado, el símbolo mutilado así obtenido indica el método de la magia negra. En esto, la envoltura causal se desconecta de la mónada, la cual, restringida entonces a sus envolturas inferiores, se esfuerza exclusivamente por el control en los tres mundos inferiores (47:4–49:7) pero no por establecer contacto con algo superior, algo por encima del primer yo.

Sólo el símbolo completo en su belleza, simetría y equilibrio interior es un emblema exacto del método esotérico correcto de meditación y contemplación, el alineamiento eficiente desde el causal a lo físico, el camino recto en la tecnología de la luz.

Te dejo ahora para que trabajes por tu cuenta en tu propio pensamiento largo sobre el objeto dado de meditación, con tranquilidad y quietud. Volveré luego.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos ahora se están preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

MEDITACIÓN SEMILLA CINCO: EL SÍMBOLO ANTIGUO

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Comasión por todas las criaturas vivientes.

Lo que sigue ahora es una descripción de un valioso objeto de meditación. Reflexiona sobre lo que se dice al respecto para hacer luego tu propio trabajo de meditación sobre ello.

Meditación sobre el símbolo antiguo.

El símbolo está compuesto de principalmente dos partes: la parte inferior muestra un camino óctuple que guía hacia arriba hacia la parte superior del símbolo, la que tiene un círculo mayor rodeado como una flor por doce pétalos, y dentro de este círculo mayor un círculo menor con dos triángulos entrelazados.

El camino óctuple es el mismo que una vez Gautama Buda llamó el noble camino óctuple, el camino que todos los seres humanos deben recorrer si quieren alcanzar nirvana, que es el fin del sufrimiento y la entrada en beatitud, unidad, la conciencia de comunidad.

El noble camino óctuple es: visión correcta, decisión correcta, habla correcta, acción correcta, subsistencia correcta, esfuerzo correcto, recuerdo correcto, motivo y método correcto de liberación de un ser inferior.

El objetivo de la mónada humana es centrarse en la tríada superior, la segunda tríada, y simultáneamente establecer un contacto de conciencia con la tríada superior, la tercera tríada. Esto es mostrado por la parte más interna del símbolo: el círculo pequeño es la mónada y los dos triángulos son las dos tríadas superiores.

Y para convertirse en un yo causal consumado y posteriormente poder moverse a la segunda tríada, la mónada debe adquirir las doce cualidades esenciales plenamente. En el símbolo estas doce cualidades esenciales están representadas por la guirnalda de los doce pétalos.

Las doce cualidades esenciales no pueden ser descritas exhaustivamente en lenguaje humano, pero he aquí un lema para cada una de ellas: confianza en la vida, confianza en el yo, obediencia a la ley, rectitud, impersonalidad, voluntad de sacrificio, lealtad, reticencia, alegría de vivir, determinación, sabiduría, unidad.

Te dejo ahora para que trabajes por tu cuenta en tu propio pensamiento largo sobre el objeto dado de meditación, con tranquilidad y quietud. Volveré luego.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos ahora se están preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

MEDITACIÓN SEMILLA SEIS: LA GUÍA

Retiras tu atención de los órganos de los sentidos. Vista, oído, tacto, olfato y gusto.

Retirar tu atención significa que las impresiones aún entran y pueden ser débilmente registradas, pero no las percibes, no te fijas en ellas, no eres cautivado por ellas.

Dejas esas impresiones solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de deseos y sentimientos. Si hay un sentimiento particular, agitación o preocupación, lo dejas solo en su esquina lejos del centro de tu atención. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de imágenes y visualizaciones. Las dejas solas. No las consideras interesantes ahora mismo.

Retiras tu atención de pensamientos automáticos y mecánicos. Los dejas solos. No los consideras interesantes ahora mismo.

Has retirado ahora tu atención hacia adentro desde un gran mundo interior externo a un mundo interior interno, pequeño y denso. Este es el centro de tu atención, en donde decides tú mismo qué pensar y sobre qué reflexionar.

En este mundo interior interno existes ahora como un centro de atención y presencia.

Todavía hay una débil actividad fuera de este mundo interior interno, pero disminuye con el tiempo, se hace más débil y se aquieta.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Existencia libre de perturbaciones, en donde piensas tus propios pensamientos, pensamientos autoiniciados, no los pensamientos mecánicos de tus envolturas.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Compasión por todas las criaturas vivientes.

Aquí puedes ser un ser libre, autoactivo, autoconsciente.

Aquí puedes reflexionar sobre verdades esotéricas.

Aquí puedes pensar pensamientos largos.

Este es el atrio de la morada de la inmortalidad.

Tranquilidad. Paz. Claridad. Quietud.

Autoconciencia.

Vacío, ausencia de yoes aparentes mecánicos.

Comasión por todas las criaturas vivientes.

El objeto de esta meditación es el mantra:

Guíame del no-ser al ser,

Guíame de la oscuridad a la luz.

Guíame de la muerte a la inmortalidad.

¿Qué se quiere decir con “no-ser” y qué se quiere decir con ser? Las palabras del lenguaje original, *asat* y *sat*, tienen varios significados. *Asat* también quiere decir un ser malo, un ser débil y no desarrollado. Aún más, significa falsedad e irrealdad. De manera correspondiente, *sat* significa un ser bueno, un ser fuerte bien desarrollado, y además verdad y realidad. Estos significados no son diferentes, sino que expresan muchos aspectos de lo que es uno y lo mismo.

Guíame de la falsedad a la verdad,

Guíame de la irrealdad a la realidad,

Guíame del ser malo y débil al ser bueno y fuerte.

El mantra continúa: Guíame de la oscuridad a la luz, guíame de la muerte a la inmortalidad. Estos dos pares de opuestos expresan la misma idea que el par de opuestos no-ser y ser. Consiguientemente:

Falsedad, irrealdad, oscuridad y muerte son una y la misma cosa. Los opuestos – verdad, realidad, luz e inmortalidad – son uno y lo mismo.

El ser malo, débil, no desarrollado; la falsedad, la irrealdad y la muerte caracterizan la existencia en los mundos del hombre, que son por lo tanto llamados los mundos de la oscuridad.

El ser bueno, fuerte, bien desarrollado; la verdad, la realidad y la inmortalidad caracterizan la existencia en los mundos suprahumanos, incluyendo el mundo causal, que son por lo tanto llamados los mundos de la luz.

El mantra es una plegaria por guía. La plegaria se dedica a nuestro radiante ángel guardián, ángel de luz, Augoeides, porque sin su guía no podemos alcanzar los mundos de luz, entrar en ellos, entrar en nuestro ser bueno, hacernos uno con la verdad, la realidad y la inmortalidad.

Te dejo ahora para que trabajes por tu cuenta en tu propio pensamiento largo sobre el objeto dado de meditación, con tranquilidad y quietud. Volveré luego.

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos ahora se están preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

RESPIRAR LUZ, EXPANDIR EL CUERPO DE LUZ Y AUTOCONCIENCIA

Permaneces en este estado de vigilia, profundo, relajado, descansado. Tu cuerpo está en estado de sueño, pero tu conciencia está completamente despierta.

Ahora llevarás a cabo un ejercicio especial con la envoltura etérica. El ejercicio se realiza en tres etapas. La etapa uno es un ejercicio combinado de respiración y meditación sobre la luz. La etapa dos es una expansión de la luz en tu cuerpo, en tu cuerpo de luz. La etapa tres es el despertar de tu conciencia superior potencial en la condición favorable producida por la expansión de tu cuerpo de luz.

ETAPA UNO

Comienzas llevando la atención a tu respiración. No pienses en nada más que en tu respiración ahora.

Continúa respirando de la manera que has aprendido. Inhala por la nariz, mantén el aliento brevemente, y luego exhala por la boca. Presta mucha atención a tu respiración, siguiendo su camino en tu cuerpo.

Sé uno con tu respiración.

Tu aliento entra en tu cuerpo y deja tu cuerpo.

No pienses en otra cosa que la respiración ahora. Respiras calmadamente y de manera controlada. Adentro y afuera. Sé uno con tu respiración.

Ahora usarás una maravillosa herramienta que tienes, la imaginación creativa, la energía del pensamiento. Imagina que tu cuerpo es como una esponja llena de poros finos a través de los cuales la energía fluye. Imagina esto.

Cada vez que inhalas, absorbes energía a través de cada poro de tu cuerpo.

Y cada vez que exhalas, envías energía a través de cada poro de tu cuerpo.

Respiras adentro y afuera. Adentro y afuera.

Con cada respiración llegas cada vez más profundo.

Pasa un rato respirando de esta manera, a través de cada poro de tu cuerpo.

Sigues respirando a través de cada poro de tu cuerpo.

Ahora dirige la atención al mismo centro de tu ser: tu corazón.

Lleva tu conciencia al corazón y permanece ahí con ella.

Ahora estás en tu corazón. Hay una luz en tu corazón. ¿Puedes sentirla? Siéntela y contempla la luz del corazón. Siente la luz, la energía pura. Estás respirando a través de cada poro de tu cuerpo.

Contempla la luz en tu corazón. Irradias esta luz y esta luz es tuya.

Siente la luz en tu corazón. Siente como crece y brilla a medida que la reconoces y constatas. Estás respirando a través de cada poro de tu cuerpo.

Ahora deja que la luz que hay en tu corazón irradie a todas las partes de tu cuerpo. Deja que la luz brille, se expanda y fortalezca al fluir de tu corazón.

Deja que la luz se expanda y fortalezca. Siente como la luz se une con tu aliento cuando inhalas y exhalas a través de cada poro de tu cuerpo. Deja que tu luz se convierta en aliento y tu aliento se convierta en luz. Deja que la luz y el aliento sean uno.

Continúas respirando a través de cada poro de tu cuerpo. Estás respirando tu luz.

Exhala tu luz. Y vuelve a inhalar la luz que has exhalado. Es tu luz. Inhala y exhala.

Respira luz de esta manera y observa como se siente. Recuerda tu observación y guarda tu recuerdo de ella para el futuro.

Deja que la luz fluya a través de todo tu cuerpo, llenando todo tu cuerpo. Deja que luz tome la forma de tu cuerpo, de modo que se convierta en una sola luz brillante, pura y clara, un cuerpo de luz.

Esta luz viene de ti, desde el mismo centro de tu ser.

Llenas tu cuerpo con luz de esta manera y observas como se siente. Recuerda tu observación y guarda tu recuerdo de ella para el futuro.

ETAPA DOS

Ahora harás un ejercicio particular usando tu cuerpo de luz. Ampliarás y expandirás tu cuerpo de luz. No es difícil, y lo harás. Sólo escucha mi voz cuando te voy guiando, y cuando diga “¡Haz esto ahora!”, lo haces. ¿Listo? Comencemos.

Diriges tu atención a una parte definida de tu cuerpo de luz: donde se encuentran tus pies. Siente tu presencia, tu conciencia en los pies. Estás presente con tus pensamientos en tus pies, en los pies de tu cuerpo de luz. ¡Haz esto ahora!

Ahora deja que tu pensamiento estire tu cuerpo de luz más allá de tus pies. Unos 15 cm más allá de tus pies. Deja que tu atención y conciencia permanezcan ahí mientras tu cuerpo de luz crece más allá de tus pies. No es difícil de hacer. Simplemente hazlo. ¡Haz esto ahora!

Mantén tu atención en tus pies de luz extra largos. Observa lo que se siente. Ahora contráelos de vuelta de modo que tu cuerpo de luz recupere su longitud normal. ¡Haz esto ahora!

Ahora haz lo mismo con tu cabeza. Diriges tu atención y conciencia al área de tu cabeza y luego dejas que tu pensamiento extienda tu cuerpo de luz más allá de la cabeza unos 15 cm. Deja que tu atención y conciencia sigan a tu cuerpo de luz cuando crece más allá de tu cabeza. ¡Haz esto ahora!

Mantén tu atención en tu cabeza extra larga. Observa lo que se siente. Ahora contráela de vuelta de modo que tu cuerpo de luz recupere su longitud normal. ¡Haz esto ahora!

Ahora repite este procedimiento con tus pies, pero ahora extiende tu cuerpo de luz dos veces más que antes, unos 30 cm. Permanece ahí con tu conciencia, observa y luego contrae. Estira, permanece allá, observa y luego contrae. ¡Haz esto ahora!

Y ahora el mismo procedimiento con tu cabeza, extiéndela unos 30 cm, permanece allí, observa y luego contráela de nuevo. ¡Haz esto ahora!

Diriges ahora tu atención a todo tu cuerpo, tu cuerpo de luz. Me dirijo a la mónada que eres

tú. Tú, la mónada, irradas esta luz a través de tu cuerpo de luz.

Ahora realizaremos unas pocas expansiones más, pero ahora las haremos un poco diferente. Usa tu pensamiento e imaginación y estira tu cuerpo de luz a través de tus pies el doble de antes, 60 cm. ¡Haz esto ahora!

Ahora tu cuerpo de luz llega mucho más allá de tus pies.

Observa lo que se siente al tener un cuerpo de luz expandido. Permanece en esta observación y regístrala en tu memoria.

Esta vez no contraes el cuerpo de luz de vuelta, sino que lo dejas tan extendido como está ahora.

Mueve ahora la conciencia a la cabeza y lleva a cabo el mismo procedimiento allí. Expándela unos 60 cm, permanece allí con tu conciencia y memoria, y no la contraigas. ¡Haz esto ahora!

Ahora tu cuerpo de luz está expandido tanto en los pies como en la cabeza. No es tan difícil como quizás pensabas. Cada vez te resulta mejor y mejor.

Diriges ahora tu atención a todo tu cuerpo, tu cuerpo de luz. Me dirijo a la mónada que eres tú. Tú, la mónada, irradas esta luz a través de tu cuerpo de luz.

Ahora ampliarás tu cuerpo de luz extendido también por los cuatro costados y alrededor, unos 60 cm a tu alrededor, de modo que tu cuerpo de luz se expanda como un globo. Permanece con tu conciencia en todo tu cuerpo de luz y no lo contraigas. ¡Haz esto ahora!

Has efectuado ahora una expansión completa de tu cuerpo de luz. Este es un procedimiento por el que el cuerpo de luz pasa automática y mecánicamente cada noche cuando duermes. Esa expansión es necesaria para que el cuerpo de luz se cargue con la energía que luego necesitarás durante el día.

Ahora, sin embargo, has conseguido el mismo tipo de expansión de manera intencional y consciente. En este estado de expansión el cuerpo de luz puede ser utilizado como instrumento en tareas de varios tipos, tales como el desarrollo de la conciencia, la adquisición de conocimiento, la transferencia de conciencia en tiempo y espacio y actividades de curación.

ETAPA TRES

Ahora llevarás a cabo un ejercicio para despertar tu conciencia superior de su estado de pasividad. El hecho de que ahora te encuentres en tu cuerpo de luz con tu atención desconectada de la realidad física grosera facilitará este ejercicio.

Mientras estés en tu cuerpo de luz y mantengas la atención en él mismo, estás centrado en tu envoltura etérica física, y no en tus envolturas emocional o mental.

Confirmas tu emancipación temporal de la realidad física grosera, emocional y mental llevando a cabo el triple examen.

Observas y examinas la condición del organismo físico grosero. Si encuentras tensión o inquietud, simplemente hazla relajarse, disolverse, desaparecer.

Ahora tu envoltura emocional. Si hay alguna tensión o agitación, simplemente disuélvela, hazla desaparecer.

Y finalmente tu envoltura mental. No permites que surjan pensamientos perturbadores o preocupantes.

Ahora todo está en paz, calma y tranquilidad.

Paz, calma y tranquilidad donde estás en tu cuerpo de luz, en tu envoltura etérica.

Ahora considerarás el hecho de que tienes un cuerpo de luz más, un cuerpo de luz superior. Esta es la envoltura causal, tu cuerpo relativamente inmortal. No es que solamente tengas este cuerpo de luz superior. Estás en él ahora mismo. Estás en tus dos cuerpos de luz, la envoltura etérica y la envoltura causal, al mismo tiempo. Recuerda que la envoltura causal penetra a la envoltura etérica. El cuerpo de luz superior rodea enteramente al cuerpo de luz inferior.

No puedes ver tu cuerpo de luz superior, la envoltura causal. Ni siquiera deberías intentar verla, porque no aún no tienes órganos para esta visión. Sin embargo, lo que puedes y deberías hacer es percibir la presencia de la envoltura causal, del cuerpo de luz superior, alrededor tuyo, penetrándote a ti y a tu envoltura etérica con su energía y conciencia.

Percibes la energía y conciencia de la envoltura causal siempre que eres autoconsciente, cada vez que te autorrecuerdas. Tu autoconciencia es una facultad que se hace manifiesta solamente cuando tú, la mónada, eres consciente en la envoltura causal, el cuerpo de luz superior.

Sé autoconsciente, autorrecuérdate, ahora que estás conscientemente en tus dos cuerpos de luz, la envoltura etérica y la envoltura causal, ahora que estás libre de las perturbaciones del organismo y de las envolturas emocional y mental.

Sé autoconsciente, autorrecuérdate, y considera el hecho de que esta autoconciencia, esta no-identificación con la conciencia física, emocional o mental es un aspecto activo de tu conciencia causal de otro modo pasiva.

Considera que: cuando estás en este estado, por corto que sea, tienes una vislumbre de lo que serás en el futuro, experimentas una muestra de la inmortalidad.

Te dejo ahora para que realices tu propio trabajo en tu despertar, tu autoconciencia, por un rato, y retornaré luego.

CONCLUSIÓN

Ahora este ejercicio se acerca a su fin. Tus sentidos externos se están ahora preparando para servirte de nuevo. Tranquila, eficiente, calmada, armoniosa y hermosamente. Y este es el fin del ejercicio.

PENSAMIENTO LARGO SOBRE EL TRABAJO PARA CONVERTIRSE EN UN YO CAUSAL

1. LA INSATISFACCIÓN CON UNO MISMO ES NECESARIA

Cada uno debe comenzar por la insatisfacción con su propia situación en cuanto a la conciencia. Esto no significa insatisfacción con las condiciones físicas o con nada perteneciente al aspecto materia o a las expresiones inferiores del aspecto conciencia, como la falta de dinero, la falta de aprecio de los demás, o la falta de poder. Debe ser insatisfacción con la falta de calidad, de fuerza cualitativa, de la propia conciencia, la falta de un rendimiento cualitativo en la propia vida. Mientras uno busque fallos en los demás o en las condiciones externas, no es posible el desarrollo de la conciencia. Y mientras uno esté contento con las condiciones humanas, su mera capacidad humana, no es posible desarrollo en la dirección de la conciencia causal.

2. LAS IMPERFECCIONES APUNTAN HACIA EL IDEAL

Mi entendimiento de que la imperfección está en mí mismo establece el fundamento para el anhelo por un estado diferente, un estado de perfección. La meta objetiva de mi anhelo es la existencia real de un estado de perfección. El mundo de los ideales debe existir; si no existiera, mi anhelo por el mismo no existiría.

3. LA IMAGINACIÓN NO ME LLEVARÁ A NINGUNA PARTE

La mera búsqueda emocional no me conducirá al sendero correcto. Las ilusiones, la fantasía, la mera imaginación, son refutadas por el conocimiento y el entendimiento de las condiciones y etapas del desarrollo de la conciencia. Este conocimiento y entendimiento incluye autoconocimiento basado en el sentido común y la auto-observación honesta. CH 8.9.8, 8.9.19, 8.3.8.

4. SE REQUIERE UN TRABAJO MUY LARGO Y MUY ARDUO

Se requiere entender que el trabajo implicado es muy largo y muy duro. ¿Por qué es muy largo y muy arduo? Porque si fuese corto y fácil, todos deberíamos haberlo logrado ya hace tiempo. “El adepto es la rara florescencia de una generación de buscadores”.

5. YA HE TRABAJADO EN EL PASADO

Sin embargo, dado que existe en mí el interés por el conocimiento esotérico, el estudio y el trabajo esotérico, y han alcanzado cierto grado de intensidad, significa que mi búsqueda ya comenzó en una vida anterior. He trabajado también en el pasado.

6. EL TRABAJO CONTINUARÁ EN EL FUTURO

De igual manera que continúo en esta vida lo que comencé en una vida pasada, continuaré en una vida futura lo que comienzo en esta vida. Siempre que no me rinda o me deje extraviar, finalmente alcanzaré la meta.

7. DEBO RECIBIR AYUDA

Mi trabajo en mi propia conciencia y mi propia transformación es tan grande y tan difícil que no puedo conseguirlo por mí mismo y contando sólo con mis propios recursos. Debo recibir la ayuda de quienes me han precedido y que conocen todas las dificultades del camino por propia experiencia. Por tanto, debo buscar humildemente el discipulado, y cuando luego se me ofrezca, debo recibirlo con gratitud y luego justificar mi estatus de discípulo de manera digna mediante la acción correcta. CH 1.36.8, 3.42.2, 9.72.2; CV1 4.2.15, 4.2.22; CV3 18.9.8.

8. DEBO ESFORZARME POR CONVERTIRME EN UN DISCÍPULO

Nadie puede convertirse en un yo causal salvo como discípulo de la jerarquía planetaria. Por lo tanto, esforzarse por llegar a ser merecedor del discipulado mediante el conocimiento correcto, el entendimiento correcto, la actitud correcta y la acción correcta, es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.2.11, 10.4.7

9. “COMO SI”

Todas las cualidades y capacidades del yo causal pueden hacerse objeto de ejercicios “como si”, aunque no todas ellas en la misma extensión o profundidad; algunas más, algunas menos. Sin embargo, todas estas cualidades y capacidades pueden ser el objeto de entendimiento, conocimiento y meditación.

10. CONOCIMIENTO Y ENTENDIMIENTO

Conocimiento y entendimiento son siempre los primeros pasos a una conciencia superior. Conocimiento y entendimiento son también los primeros elementos de la tecnología de la luz.

11. CUALIDADES ESENCIALES

El yo causal desarrolla las doce cualidades esenciales a la perfección. Meditar sobre cualidades es una manera de desarrollarlas, con tal que la meditación conduzca a un mejor entendimiento de esas cualidades, a una mejor realización y demostración de las mismas en la vida y la realidad física. Por lo tanto, la meditación sobre las doce cualidades esenciales es una manera de desarrollar la conciencia causal. Cuando las cualidades esenciales crecen en fuerza, el centro de la envoltura causal brilla con más y más resplandor y también transmite algo de su luz a los centros de las envolturas inferiores. Este es el propósito y el significado de la tecnología de la luz. CH 10.7.1; IC 12.8.

12. TECNOLOGÍA DE LA LUZ

Todo aspirante puede aumentar su entendimiento de la tecnología de la luz y su capacidad de aplicarla.

13. CONCIENCIA DE UNIDAD

Todo aspirante puede aumentar su conciencia de unidad. CH 11.9.5.

14. ENTENDIMIENTO AMOROSO

El yo causal tiene un entendimiento amoroso de todos. Por lo tanto, el entendimiento amoroso es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.5.4.

15. LIBERACIÓN DE ILUSIONES

El yo causal está libre de ilusiones. Por lo tanto, abandonar ilusiones, calarlas y reconocer su vacuidad, al tomar las leyes de la vida y las doce cualidades como estándar propio, es una manera de desarrollar la conciencia causal.

16. LIBERACIÓN DE FICCIONES

El yo causal está libre de ficciones. Por lo tanto, disipar ficciones mediante el conocimiento correcto, el conocimiento hилоzoísta y el entendimiento correcto, abstenerse de especular, es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.4.14,15; 10.6.13.

17. ENTENDIMIENTO: EL MAL ES IGNORANCIA

El yo causal ha obtenido el entendimiento de que el mal es ignorancia de la vida, y la ignorancia de la vida más seria es la ignorancia de las leyes de la vida, y luego, la ignorancia de la evolución de la conciencia y su resultado: los reinos y seres suprahumanos; en tercer lugar viene la ignorancia de los tres aspectos de la realidad. Por lo tanto, llegar a estos entendimientos, profundizar en ellos, esforzándome siempre por tenerlos ante mí, es una manera de desarrollar la conciencia causal.

18. ENTENDIMIENTO: EL MAL ES MIEDO Y COBARDÍA

El centro de la envoltura causal es la morada de la inmortalidad. Cuando la mónada se encuentra en este centro, prueba una muestra de la inmortalidad. Esto supera el miedo a la muerte, y cuando el miedo a la muerte ha desaparecido, todos los demás miedos y la cobardía deben desaparecer también. En su lugar aparecen la búsqueda valiente y la lucha por la verdad y la justicia. Por lo tanto, adoptar una postura sin miedo por la verdad y la justicia es una manera de desarrollar conciencia causal.

19. SENTIDO DE RESPONSABILIDAD

El primer signo de que la conciencia causal subjetiva comienza a afirmarse es el sentido de responsabilidad, no sólo por el individuo y su pequeño círculo de familiares y amigos, sino por todo el mundo. Por lo tanto, aumentar y profundizar el sentido de responsabilidad es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 7.16.11; IC 12.1.9.

20. ALEGRÍA

La conciencia causal es alegría. Por lo tanto, cultivar la alegría es una manera de conquistar la conciencia causal. CH 7.15.7.

21. ENTENDIMIENTO DE CAUSAS

Sobre todo, la conciencia casual es la capacidad de ver las causas. Por lo tanto, aumentar y profundizar el entendimiento de las causas es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.2.6, 10.8.14.

22. SENTIDO COMÚN

El yo causal ha adquirido sentido común en el grado más elevado. El yo causal no cree, no especula, sabe cuando sabe y cuando no sabe, no acepta nada sin razón suficiente, y sabe lo que es una razón suficiente. Por lo tanto, esforzarse por adquirir sentido común es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 9.41.4, 10.2.12, 10.4.4, 10.6.3, 10.10.8.

23. OBJETIVIDAD

El yo causal posee conciencia objetiva en los mundos del hombre – en el mundo físico, el mundo emocional, el mundo mental y el mundo causal. Todo lo que es o sucede en estos mundos son cosas externas al yo causal. Esto implica en el yo causal una actitud totalmente objetiva hacia las expresiones de conciencia en estos mundos, las propias y las de otra gente. Por lo tanto, esforzarse por lograr objetividad es una manera de desarrollar la conciencia causal.

CH 10.2.8, 10.3.3, 10.8.1.

24. ARMONÍA

La materia causal no puede ser influenciada por vibraciones inarmónicas. El acuerdo con la realidad se manifiesta como armonía, lo que explica por qué las ideas platónicas, las ideas

causales sean al mismo tiempo buenas, bellas, verdaderas y, sobre todo, energía actuando con finalidad. Por lo tanto, esforzarse por la verdad, la bondad, la armonía, la belleza, el acuerdo con la realidad, el acuerdo con el propósito de la evolución de la conciencia es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 7.1.11, 10.9.12.

25. CUALIDAD

En la conciencia de la primera triada, y por tanto en la conciencia de las envolturas de encarnación, la consideración del aspecto materia, el punto de vista cuantitativo – ¿qué es más?, ¿qué es menos? – goza del dominio absoluto. En la conciencia de la segunda triada, y por tanto en la conciencia de la envoltura causal, y más intensamente aún en la envoltura 46, la consideración del aspecto conciencia, el punto de vista cualitativo – ¿qué es mejor? ¿qué es peor? – goza del dominio absoluto. Por lo tanto, cambiar el pensar de la dependencia automática y mecánica del reino de la cantidad a la consideración intencional y consciente del reino de la cualidad es una manera de desarrollar la conciencia causal.

26. CONFIANZA EN LOS HERMANOS MAYORES

Los yoes causales pueden afirmar de manera unánime una confianza incondicional en los hermanos mayores: discípulos veteranos, profesores, y sobre todo el Augoeides. Han ayudado a los seres humanos a lo largo de las encarnaciones más difíciles, aparentemente desesperadas. Por lo tanto, la confianza incondicional en los hermanos mayores es una manera de desarrollar la conciencia causal. “Si ellos lo lograron, yo también lo lograré.” CH 8.22.4; CV2 2.95.5.

27. CONFIANZA EN LAS LEYES

El yo causal tiene una confianza incondicional en las leyes de la vida. Por lo tanto, la confianza incondicional en las leyes de la vida es una manera de desarrollar la conciencia causal. CV1 4.11.22, 8.16.2, 9.13, 9.46.

28. ENTENDIMIENTO DE LAS LEYES

El yo causal entiende y obedece las leyes de la vida. Por lo tanto, entender y obedecer las leyes de la vida es una manera de desarrollar conciencia causal. CV1 8.16.4.

29. SERVICIO

El yo causal lleva una vida de servicio, y nadie que no sirva al género humano, a la evolución y a la unidad puede convertirse en yo causal. Por lo tanto, entregarme a este servicio es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.4.2.

30. AUTOCONCIENCIA

La autoconciencia se hace posible por la envoltura causal, y la autoconciencia es una facultad de la conciencia causal. Por lo tanto, esforzarme por ser autoconsciente, esforzarme por autorecordarme, es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 7.14; IC 12.9.6.

31. AUTOIDENTIDAD

El yo causal adquiere autoidentidad, de manera que sabe que es el mismo yo a través de sus encarnaciones. Por lo tanto, esforzarse por conservar la conciencia de la identidad propia – yo soy, yo permanezco, no “yo soy esto”, sino “yo no soy esto”, “yo soy, pero no soy esta ansiedad”, “yo soy, pero no soy esta irritación”, “yo soy, pero no soy esta confusión”, etc. – todo esto es una manera de desarrollar la conciencia causal. CH 10.3.5-7.

32. ENTENDIMIENTO DEL ASPECTO VOLUNTAD

En el yo causal existe un entendimiento más profundo del aspecto voluntad, porque ha alcanzado el primer contacto con la tercera tríada. Por lo tanto, profundizar mi entendimiento del aspecto voluntad es una manera de desarrollar la conciencia causal. IC 10.2.11.

33. AUTO-OBSERVACIÓN

El yo causal se observa constantemente a sí mismo y al hacerlo se libera de muchas cosas que de modo innecesario atormentan y obstruyen al primer yo. Por lo tanto, el esfuerzo por observarse a sí mismo tanto como sea posible es una manera de desarrollar la conciencia causal.

34. NO-IDENTIFICACIÓN

Ya que el yo causal posee conciencia objetiva en los mundos del hombre y percibe todas las expresiones de conciencia que en ellos ocurren como cosas, no puede identificarse con estas expresiones de conciencia, no más que el hombre corriente con algo de entendimiento se identifica con su organismo físico, que para él es objetivo. Por lo tanto, esforzarme por estar no-identificado, por observar mis identificaciones tanto como sea posible, y de este modo liberándome de ellas, es una manera de desarrollar la conciencia causal.

35. PARAR LA CHARLA INTERNA Y VER MI VACUIDAD

El yo causal ha aprendido como parar su charla interna y al a hacerlo así ha sido capaz de ver su propia vacuidad. Por lo tanto, trabajar constantemente en parar la charla interna, efectuando la calma y el silencio de las funciones mecánicas de las envolturas, es una manera de desarrollar la conciencia causal.

36. SUPERAR LA AUTOJUSTIFICACIÓN, LA SOBERBIA Y LA VANAGLORIA

El yo causal ha superado estas cualidades características del primer yo: autojustificación, la soberbia y la vanagloria. Por lo tanto, dejar de justificarse y excusarse a uno mismo, la propia debilidad, inercia y pereza; abandonar la complacencia en la soberbia y la vanagloria, es una manera de desarrollar la conciencia causal.

37. ESFORZARME DESDE DENTRO DE MI PROPIO SER

El yo causal ha reducido a un mínimo aquellas cosas que la gente llama sus necesidades. Sin embargo, tiene una necesidad: la necesidad constante y perseverante de perfeccionar su propio ser. Por lo tanto, mejorar constantemente mi propio ser haciendo esfuerzos desde dentro de mi propio ser es una manera de desarrollar la conciencia causal.

38. TRABAJAR EN Y PARA EL GRUPO

El yo causal trabaja leal y abnegadamente para su propio grupo de iniciados y discípulos. Por lo tanto, trabajar de manera correspondiente leal y abnegadamente con y para mi propio grupo es una manera de desarrollar la conciencia causal.

39. TRABAJAR PARA LA ESCUELA

El yo causal contribuye entregada y poderosamente a la promoción del conocimiento entre la gente, al crecimiento de su escuela en sentido cualitativo. Por lo tanto, hacer un buen trabajo, dedicado y eficiente para la escuela es una manera de desarrollar la conciencia causal.

40. VOLUNTAD DE VENCER

El yo causal ha dejado de lado todo desánimo, toda desesperanza, toda cobardía, toda resignación, toda autocompasión. Es la misma voluntad de vencer encarnada. Es un conquistador que avanza hacia siempre victorias nuevas. Por lo tanto, dejar de lado el miedo, el desaliento y la languidez y en su lugar cultivar la voluntad de vencer, esa cualidad gloriosa, es una manera de desarrollar la conciencia causal. CV1 9.45.22; CV5 6.1.1, 6.14.2, 6.14.3, 6.20.9.

GRACIAS, GLORIOSOS Y RESPLANDECIENTES HERMANOS MAYORES, AUGO-EIDES, MAESTROS, PROFESORES, POR VUESTRA AYUDA, SOPORTE Y ELEVADO EJEMPLO. ESTÁIS CON VUESTRO PROPIO SER, RADIANTE DE LUZ, INSEPARABLEMENTE UNIDOS AL SENDERO QUE TODOS ESTAMOS RECORRIENDO HACIA LA ÚLTIMA META, EL VERDADERO HOGAR, LA MORADA DE LA INMORTALIDAD, EN DONDE TODOS NOS ENCONTRAREMOS UN DÍA. SIN VUESTRA CONTRIBUCIÓN Y AYUDA HABRÍAMOS CONTINUADO SIENDO NADA. GRACIAS A VUESTRO TRABAJO Y SACRIFICIO PODEMOS CONVERTIRNOS EN EL TODO.

El texto precedente constituye *Ejercicios de la tecnología de la luz, parte uno*. Copyright © Lars Adelskog 2022 (www.hylozoik.se). Todos los derechos reservados. Se permite el uso gratis del texto pero se prohíbe su republicación parcial o total.

Última corrección: 18 de diciembre de 2022.