

No. **80**

La Sabiduría  
del Ser



Alegoría de la Justicia y la Paz. Giacquinto Corraio.

# Prácticas Gnósticas

Ciencia Arte Filosofía y Mística - Trimestre: enero, febrero, marzo 2019

Material didáctico para uso interno y exclusivo de estudiantes del  
Instituto Cultural Quetzalcóatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.

[www.samaelgnosis.net](http://www.samaelgnosis.net) | [www.samaelgnosis.org](http://www.samaelgnosis.org) |  
[www.samaelgnosis.us](http://www.samaelgnosis.us) | [www.samaelgnosis.net/fr](http://www.samaelgnosis.net/fr)



**Contenido:**

Meditación y Oración .....	3
El Canto del Grillo .....	5
Cómo Ser Exitoso en la Vida .....	7
Como Resolver Problemas .....	9
Práctica de Curación con los Maestros de la Medicina Universal.....	11
Transformación de las Impresiones .....	13
La Revolución de la Meditación .....	15
El Recuerdo de Sí y la Auto Observación .....	17
El Yo Psicológico .....	19

Portada: Alegoría de la Justicia y la Paz. Autor: Giaquinto Corrado. Fecha: 1753-1754.



*Universum, grabado Flammarion, Xilografía 1888*

Revistas anteriores: <https://www.samaelgnosis.net/revista/numeros.html>

Suscripciones: <https://www.samaelgnosis.net/revista/suscripcion.htm>

Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo. En el género de: Difusiones periódicas. Especie: Difusión vía red de Cómputo. Titular: Instituto Cultural Quetzalcóatl de Antropología Psicoanalítica, A.C. Título "La Sabiduría del Ser" Reserva: 04-2008-032711425000-203 Dirección de Reservas de Derechos.

## Meditación y Oración

**H**ermes Trismegisto afirmaba: “Tal como es arriba es abajo”. Las fuerzas y leyes que rigen el macrocosmos, rigen también el micro cosmos-hombre; un ejemplo muy claro de esto, es la relación del Sol con el corazón humano. Así como el Sol rige al sistema planetario, el corazón gobierna al cuerpo físico, (podríamos prescindir de algunos órganos, pero del corazón, sólo unos instantes). La parte superior o espiritual del corazón es un órgano sutil y maravilloso, en él se fusionan las fuerzas que descienden de los cielos, de las dimensiones superiores en forma de triángulo invertido y las fuerzas que ascienden de la tierra, simulando un triángulo hacia arriba. Ambos forman la estrella de Salomón, por ello el corazón es el templo del maestro interno, la cámara de la Madre Divina, el origen de las corazonadas. El templo corazón es casa de oración.

El corazón es tan sensible, que puede registrar los movimientos sísmicos más alejados. Ahí habita el maestro interno, quien se expresa en forma de corazonadas. No siempre se hace caso a las corazonadas, muchas veces se ignoran y el ser humano obedece al yo. Internamente existe una lucha entre el hombre celestial y el hombre animal. El hombre celestial es el maestro, es lo más sencillo, causa de las bienaventuranzas y proveedor de nuestras necesidades. Mientras que el hombre animal es la mente, la causa del dolor y del sufrimiento, es complejo y todo lo complica.

A veces en busca del maestro interno se cree en falsos profetas, seres que confunden al ser humano con falsas apariencias y astucias, con artes ilusorias que abusan de las inquietudes de la consciencia para engañar y obtener beneficios económicos. El verdadero maestro solamente puede ser consultado en el mundo astral. El maestro no es la mente, ni las emociones, tampoco la voluntad ni la misma conciencia..., el maestro es el Ser, el Íntimo, el Dios interior de cada quien.

Invocarlo es posible por medio de la meditación combinada con la oración, lo que en la gnosis se denomina la “oración científica”. Orar no es simplemente cerrar los ojos y pedir; la oración implica perfecta concentración, perfecta meditación y perfecto



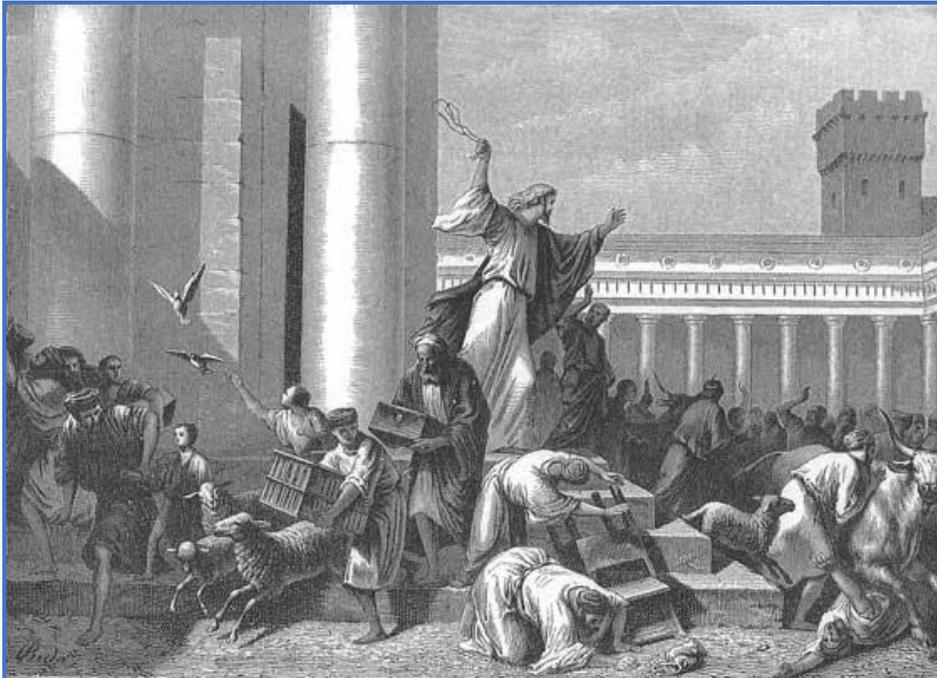
Samadhí. Es mejor meditar cuando se tiene un poco de sueño, porque el sueño dosificado es la puerta de la meditación.

No todas las oraciones son peticiones, existen las que se consideran verdaderas recapitulaciones de acontecimientos cósmicos, tal como lo es el “Padre Nuestro” que, en sus siete frases debidamente comprendidas, evoca la perfección; cuando se ora esta plegaria combinada con la meditación se convierte en una fórmula mágica de inmenso poder sacerdotal y produce resultados maravillosos.

Toda oración debe ser acompañada de la meditación, porque una verdadera oración consiste en combinar la fuerza creadora con la mente y el corazón; es decir, integrar los cinco centros de la máquina humana en uno solo. Si la mente está ocupada en sus pensamientos, el centro emocional en los sentimientos, el cuerpo en los instintos y movimientos y el centro sexual en la sensualidad, entonces la concentración está dividida y los egos por su cuenta comienzan a hacer peticiones que muchas veces hasta se contradicen unas con otras. El resultado de este tipo de oración es casi nulo, porque no hay dirección ni sentido,

los yoes divididos provocan un desorden y no se logra la oración.

Para orar es necesario pensar con el corazón, vaciar la mente de los “mercaderes del templo”. El templo debe tener paz para que el maestro (el Íntimo), pueda officiar y así el adepto pueda escuchar la voz del Padre que



está en secreto. Porque orar es platicar con Dios. El budismo sagrado advierte que es necesario vaciar el odre (la mente), para poder poner el vino (el resultado de la meditación). Mientras la mente esté ocupada en la lucha de los opuestos: el frío y el calor, el gusto y el disgusto, el bien y el mal, lo agradable y lo desagradable..., no es posible escuchar la voz del silencio.

La práctica que en esta ocasión se recomienda es acostarse en posición de estrella pentagonal, es decir, con los brazos y piernas abiertos, sobre un tapete en el suelo, o bien en posición de hombre muerto: con los talones unidos y puntas separadas y los brazos a los costados, ojos cerrados.

“Es necesario tratar de relajar totalmente todos los músculos del cuerpo y luego concentrar la atención en la punta de la nariz hasta sentir plenamente el pulso del corazón en ese órgano del olfato, luego seguiremos con la oreja derecha hasta sentir el pulso del corazón en ésta, después continuaremos con la mano derecha, pie derecho, pie izquierdo, mano

izquierda, oreja izquierda y nuevamente, sintiendo plenamente el pulso del corazón por separado en cada uno de estos órganos donde hemos fijado la atención.

El control sobre el cuerpo físico comienza con el control sobre el pulso. El pulso del corazón tranquilo se siente de una vez todo en su totalidad dentro del organismo, pero los gnósticos pueden sentirlo a voluntad en cualquier parte del cuerpo, ya sea la punta de la nariz, una oreja, un brazo, un pie, etc.

Está demostrado por la práctica que, adquiriendo la posibilidad de regular, apresurar o disminuir el pulso, pueden apresurarse o disminuirse los latidos del corazón”.

1. Concentración perfecta en el maestro interno, para oír su voz, hablar con el Padre interior.

2. Meditación perfecta, vaciar la mente, solo en ausencia del yo es posible escuchar al Padre Interior.

3. Samadhí perfecto, la esencia, el budhata se escapa de la personalidad, entonces se fusiona con el Ser y adviene la experiencia de lo Real en el Vacío Iluminador.

La oración científica es el camino de la redención y de la felicidad.

*Enviado por: Susana Margarita Rodríguez Licea*

Imagen 1: *San Francisco de Asís en meditación.* Autor: Ludovico Carracci. Fecha: 1580.

Imagen 2: *Jesús expulsa a los mercaderes del Templo.* 1885. Autor: Alexander Bida.

*“El maestro Interno de cada quien está a la orden de cualquier discípulo que quiera entrar a trabajar por Despertar Conciencia” Samael Aun Weor.*

## El Canto del Grillo

### Práctica para el desdoblamiento astral

Estimado lector, en este apartado compartiremos lo importante que ha sido desde tiempos remotos hasta nuestros días, el canto del peculiar insecto conocido como "grillo" para las salidas en cuerpo astral.

Pero antes de hablar del canto de este maravilloso insecto, vamos a recordar que el ser humano es un trío de cuerpo, alma y espíritu. Entre el cuerpo y el espíritu existe un mediador, ese mediador es el cuerpo del alma; el alma está revestida con el cuerpo astral. El alma se tiene, el espíritu se es. El cuerpo astral tiene algo de humano y algo de divino y está dotado de maravillosos sentidos con los cuales podemos investigar los grandes misterios de la vida y de la muerte. Dentro del cuerpo astral está la mente, la voluntad y la conciencia.

El sutil canto del grillo, nos ayuda a salir conscientemente en cuerpo astral; en la antigua Roma de los césares, el canto del grillo era tan preciado que estos magníficos insectos se vendían en jaulas de oro a muy alto precio.

El V.M. Samael Aun Weor en su libro: *Magia Crística Azteca* dice: "Este es el silbo dulce y apacible que escuchó Elías cuando salió de la cueva en el desierto", refiriéndose al canto del Grillo...

*"Y tras el terremoto un fuego; pero Jehová no estaba en el fuego. Y tras el fuego un silbo apacible y delicado". (1 Reyes 19:12-13 Reina-Valera 1960),*

En el museo de Antropología e Historia de la ciudad de México se halla un cuadro muy

interesante relacionado con las enseñanzas que se impartían a los nobles y sacerdotes aztecas en sus templos secretos. En este cuadro vemos a dos seres flotando sobre el cerro de Chapultepec; en la cúspide del cerro aparece un grillo en actitud de estar cantando; también aparece como parte del paisaje, flotando un rostro humano de cuya boca salen dos ondas de luz que simbolizan al canto del grillo o que las dos personas, en actitud de flotar sobre la falda del cerro, deben producir el agudo y monótono sonido del grillo para poder entrar al templo, Chapultepec viene de dos raíces aztecas "Chapul" o chapulín que significa grillo y "Tepec" que significa cerro; (El cerro del grillo).

En uno de los lienzos del Códice Tovar aparece una ilustración de un ritual iniciático azteca en el Cerro de Chapultepec: En la cúspide un Grillo, frente al grillo se percibe un personaje flotando, sentado en una piedra cúbica, acompañado por cuatro grupos de personajes con diferentes vestimentas de acuerdo a su rango ceremonial. Entre ellos aparecen dos caballeros tigres con diferentes grados cada uno (la vestimenta atigrada es símbolo de "sabiduría" Uno de los cuatro grupos está integrado por cuatro personajes vestidos de blanco (símbolo de la pureza de espíritu necesaria para entrar a los templos



sagrados).

La razón por la cual el Cerro de Chapultepec aparece en diferentes ilustraciones como escenario para ceremonias místicas o rituales iniciáticos, es que en este lugar existe un templo en estado de Jinas, es decir, dentro de la cuarta dimensión. A este templo se puede concurrir en cuerpo astral. El jefe del templo de Chapultepec es el Venerable Maestro Rasmussen. Este templo está custodiado por celosos guardianes con espada desnuda.



El canto del grillo es la voz sutil que Apolonio de Tiana (Filósofo, místico y matemático griego) utilizaba para poder salir en cuerpo astral.

Cuando nos vamos a dormir, todos los seres humanos salimos en cuerpo astral, eso que realizamos cuando soñamos, lo llevamos a cabo con nuestro cuerpo astral, aunque no todos recordamos al despertar, lo que hicimos, oímos o vimos.

Al principio de este artículo dijimos que dentro del cuerpo astral está la mente, la voluntad y la conciencia. Y todas las noches, juntas salen a los mundos internos para permitir, que el cuerpo vital revitalice al cuerpo físico que yace tendido en la cama. Durante las horas del sueño ordinario, todos los seres actuamos y viajamos en cuerpo astral; por las mañanas, al despertar, debe usted esforzarse por recordar lo que soñó. Sus sueños no son más que experiencias en el mundo astral. Anótelas cuidadosamente en una libreta.

Cuando haga sus prácticas, concéntrese en el agudo canto del grillo, el canto debe salir por

entre sus celdillas cerebrales, si la práctica es correcta, pronto estará usted en la transición que existe entre la vigilia y el sueño, adormézcase más y aumente la resonancia del canto del grillo por medio de su voluntad. Entonces, levántese de su lecho y con entera confianza salga de su cuarto rumbo al templo de Chapultepec, o a donde quiera. Trate de no perder la lucidez de su conciencia.

También puede adormecerse vocalizando las sílabas: "LA" (En tono Fa de la escala musical) alargando la pronunciación así: Laaaaaaaaaaaaaa, inmediatamente después vocalice la sílaba RA. ASÍ: Raaaaaaaaaaaaaaaaa

Bibliografía: Magia Crística Azteca: V.M. Samael Aun Weor.

*Enviado por: Instructora Nelly López Villa, Hermosillo, Sonora.*

Imagen 1: Cerro de Chapultepec. Códice Tovar.

Imagen 2: Mapa de Sigüenza, Códice Boturini. Año: Siglo XVI.

*"Aquí en este mundo tenemos la Conciencia, aquí debemos despertarla si es de verdad que queremos dejar de soñar y vivir conscientes en los mundos superiores". Samael Aun Weor.*

## Cómo Ser Exitoso en la Vida

Considerando este tema, iniciamos una búsqueda en internet y en fracciones de segundos recopilamos ochenta y un millón de resultados en forma de ideas, “leyes”, hábitos, frases motivacionales, afirmaciones, y estrategias que (según los autores) de una forma u otra garantizan la felicidad, el dinero y el éxito en la vida.

Sin embargo, estudios indican que escasamente una tercera parte de la población se considera “muy feliz”, lo que nos invita a reflexionar: si en realidad hay tantas soluciones a los problemas del éxito y la felicidad del hombre, entonces ¿por qué tanta gente vive infeliz y en miseria? Esta disparidad claramente nos indica que hay que reflexionar en lo que debemos considerar como “el éxito” en nuestras vidas.

Evidentemente ser exitosos no es lo mismo a “ser felices”. Hemos conocido familias “exitosas”, adineradas, con buenos trabajos, buenas casas, lujos, y que disfrutaban hasta de recibir la veneración de otros, pero que sin embargo no pueden disfrutar de un momento de paz compartiendo ni consigo mismos, ni con los demás. Siempre están en conflictos, siempre dramatizan sus problemas y no se respetan ni entre sí ni a sí mismos. Además, hay otros que viven de forma muy moderada, en casas humildes y sin disfrutar de la última moda, pero entre ellos se aman intensamente y con mucho gusto comparten de lo poco que tienen con un corazón puro, una sonrisa y sin esperar nada a cambio. La apariencia exterior nos llevaría a pensar que la familia rica es más feliz y más exitosa, pero, ¿De qué le valen tantas riquezas si a puerta cerrada lo que viven es un infierno? ¡No vale la pena que nos dejemos llevar por las apariencias!

Es claro que todos necesitamos del dinero, de disfrutar de buena salud y del amor. Sin embargo, en lo que corresponde al éxito, lo común es que, así materialistas como somos, definamos el éxito en base a riquezas y nos olvidemos de cosas tan importantes como el amor y la buena salud. El dinero no es bueno ni malo, todo depende del uso que hagamos

de él, es bueno cuando lo utilizamos para el bien y malo cuando lo utilizamos para dañar.

Todos queremos tener éxito en la vida y transformaciones externas inmediatas, de manera fácil y sin mucho esfuerzo, sin considerar que las razones de nuestras dificultades e infortunios existen muy dentro y en la psiquis de cada cual. La causa de nuestra falta de éxito y felicidad en la vida se debe únicamente al bajo nivel del Ser en que vivimos, lo que internamente somos, eso atraemos. Si cambiamos nuestro nivel del Ser en que nos encontramos, (el cual actualmente es muy inferior) a un nivel superior, las causas, las condiciones y las circunstancias que nos rodean también cambiarán a unas más favorables. Un nivel moral superior atraerá a



nuestra vida nuevos amigos, nuevas relaciones y nuevas oportunidades que crearán situaciones más favorables en los tres aspectos del dinero, el amor y la salud.

Amigos, si queremos ser exitosos en la vida, debemos conocer nuestro nivel del Ser, de lo contrario la repetición de nuestros dramas, comedias y tragedias continuarán, pero si eliminamos de nuestro interior los defectos de la ira, el orgullo, la vanidad, la maledicencia, la crueldad, el egoísmo, la violencia etc., por ley de afinidades psicológicas nos asociaríamos con gentes más espirituales, más refinadas y esas nuevas relaciones lograrían un cambio económico y social.

Si queremos triunfar en la vida, debemos salir del nivel del Ser inferior que vivimos hoy, es necesario comenzar por reconocer nuestros errores: tenemos que sincerarnos consigo

mismos, pues como dijo el gran maestro: “todo aquel que corrige sus errores triunfa inevitablemente”.

Resulta necesario que dejemos de culpar a otros por nuestras malas decisiones y por nuestra mala fortuna y que comencemos a reconocer nuestros propios errores. Cuando los reconocemos podemos corregirlos y como resultado, nos evitamos males peores, podemos formar un hogar feliz y triunfar en la vida. tenemos que reconocer nuestros errores.

Pero hay que hacer más en adición: Dejar de culpar a otros y dejar el mal hábito de estar criticando los demás. Querido amigo: No critique a nadie. Le invitamos a practicar el ejercicio de auto-observación y usted observará de forma inmediata, que en el momento en que alguien le critica, internamente se reacciona con todo tipo de emociones negativas... de forma automática, consideramos que la crítica que nos hacen es injusta, pues al afectar nuestro orgullo y nuestra vanidad lo que surge es el resentimiento.

Tal acumulación de resentimientos nos lleva al camino de la falsedad y la mentira y entonces nos tornamos deshonestos contra la persona que nos ha criticado. En un abrir y cerrar de ojos, por fuera somos dulces y mansos con ellos mientras que, por dentro, desarrollamos una charla interior llena de violencia, con la que arrastramos nuestra víctima a nuestro cuarto de torturas interno, y ahí les desollamos y los maltratamos con nuestros peores pensamientos e intenciones. Por consiguiente, si eso es lo que hacemos de forma individual, ¿Por qué engañarnos pensando que otros están interesados en nuestras opiniones y críticas hacia ellos? El que critica a otros eventualmente se llena de enemigos, y el que no critica, crea un ambiente donde otros se sienten seguros y donde se fomenta el éxito y el progreso. Lo mejor es no criticar.

Por último, aprendamos a ser pacientes. La paciencia nos conduce a la tolerancia, a la comprensión de sí mismos y de los demás. Reconozcamos que para ser pacientes resulta necesario el que reconozcamos nuestros errores, pues corrigiendo nuestros errores nos tornamos más capaces de comprender por qué otros sufren; y esta comprensión en sí misma

se convierte en razón suficiente para evitar estar criticando a otros.

Reconozcamos nuestros errores, no critiquemos a los demás y seamos pacientes. Estos tres primeros pasos nos ayudan a ver en todos los seres humanos lo mejor y son fundamentales y de suma importancia para atraer el éxito, la felicidad y la buena fortuna a nuestras vidas. Mas es posible que nos encontremos con el obstáculo de la ira en nuestras transacciones con los demás. Bien sabemos que emociones negativas de la ira como la venganza y el odio nos invitan a criticar y a juzgar a otros al igual que alimentan viciosamente nuestra charla interior, trayendo como resultado la pérdida de todo esfuerzo para alcanzar la felicidad y el éxito. Con esto decimos que si queremos ser felices y triunfar en la vida, debemos dominar el defecto de la ira.

Si usted, querido amigo, encuentra útil el recibir una clave para dominar su ira, aquí compartimos un ejercicio muy eficaz ofrecido por el Venerable Maestro Samael Aun Weor:

*“¿Se siente usted irritado o lleno de ira? ¿Está usted nervioso? Reflexione un poco; recuerde que la ira puede provocar úlceras gástricas.*

*Controle la ira por medio de la respiración:*

*Aspire muy lentamente (no aspire por la boca; aspire por la nariz manteniendo la boca bien cerrada) el aire vital contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, retenga ahora el aliento contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6. Exhale ahora el aliento muy lentamente por la boca contando mentalmente: 1, 2, 3, 4, 5, 6.*

*Repita el ejercicio hasta que pase la ira.”*

Que todos los seres sean felices.

Bibliografía: Samael Aun Weor, Introducción a la Gnosis.

*Enviado por: Ricardo Santana Laracuenta. Phoenix, Arizona, E.U.*

Imagen: Autor: Johfra Bosschart Año 1919-98 Nombre: “Titania”.

*“La marcada tendencia a culpar a otros es óbice, obstáculo para la comprensión de nuestros propios errores”. Samael Aun Weor.*

## Como Resolver Problemas

**E**n el ritmo de vida actual con todas sus complicaciones es apenas natural que nos sintamos agobiados por infinitud de problemas de todo tipo, personales, familiares, laborales, económicos, políticos, etc., desafortunadamente el mal manejo de los mismos, dañan de manera importante nuestro sistema nervioso y nuestra salud acarreando enfermedades con diferente grado de severidad, que afectan nuestra calidad de vida a corto y a largo plazo; por ello se hace indispensable aprender las claves o técnicas para resolver tales problemas y la Gnosis, siendo un conocimiento práctico, nos enseña los procedimientos para trascenderlos.

Antes que nada, es necesario comprender que muchas veces por miedo, inseguridad, “temor al qué dirán” o apegos, etc., convertimos un hecho en todo un problema. Por ejemplo, debemos pagar la renta a final de mes: es un hecho. Preocuparnos, angustiarnos, sufrir por ello es convertirlo en un problema, y el problema está en la mente. No se puede tocar, pesar, medir... Conclusión: sólo existe en nuestra mente.

Entender lo anterior nos lleva a reflexionar que no debemos identificarnos con el problema porque entonces, nos convertimos en otro conflicto más. Y un problema no puede resolver otro problema, si un padre de familia se identifica con el problema de la fecha próxima de cobro del alquiler y por preocupación se angustia, se llena de estrés, no descansa, se vuelve impaciente e intolerable con su propia familia, tenemos que para el resto la familia ya no solo es la inquietud de tener un techo bajo el cual vivir el siguiente mes, sino además, el problema del padre iracundo y tal vez hasta violento... ¿Ve usted por qué no debemos identificarnos con los problemas?

Si ponemos atención, podremos observar que por la pantalla nuestra mente pasa un desfile interminable de contradicciones, hoy estamos a favor de una cosa, mañana de otra... Y su

origen está en un desfile igualmente interminable de deseos, tenemos un constante conflicto de deseos opuestos, todos tenemos deseos insatisfechos, y muchas veces caemos en la necedad buscando de una manera o de otra su satisfacción, misma que justificamos de



mil maneras. Tenemos un empleo y queremos otro, el empleado desea ser gerente, el soldado raso desea ser general, el sacerdote desea llegar a obispo o a papa. Y no debemos confundirnos, por supuesto que se debe buscar la superación profesional y económica, pero por las razones correctas.

Nos dice el Maestro Samael que “la causa de nuestras contradicciones entonces, se encuentran en nosotros, entre lo que somos y lo que queremos ser, entre lo que es un problema y lo que queremos que sea, entre lo que tenemos y lo que queremos tener”.

Aferrarse, empeñarse, obstinarse por un deseo sólo puede traer conflictos y contradicciones que resultan perjudiciales y destructivos para la mente, origen de todo tipo de enfermedades y afecciones físicas, por lo tanto, necesitamos con urgencia inaplazable conocer el origen íntimo de nuestras contradicciones, nuestros conflictos y de nuestros deseos, por ello se nos dice que la solución del problema está dentro del problema mismo. Al entender las causas de las contradicciones en nuestra mente, el conflicto termina y adviene la Paz.

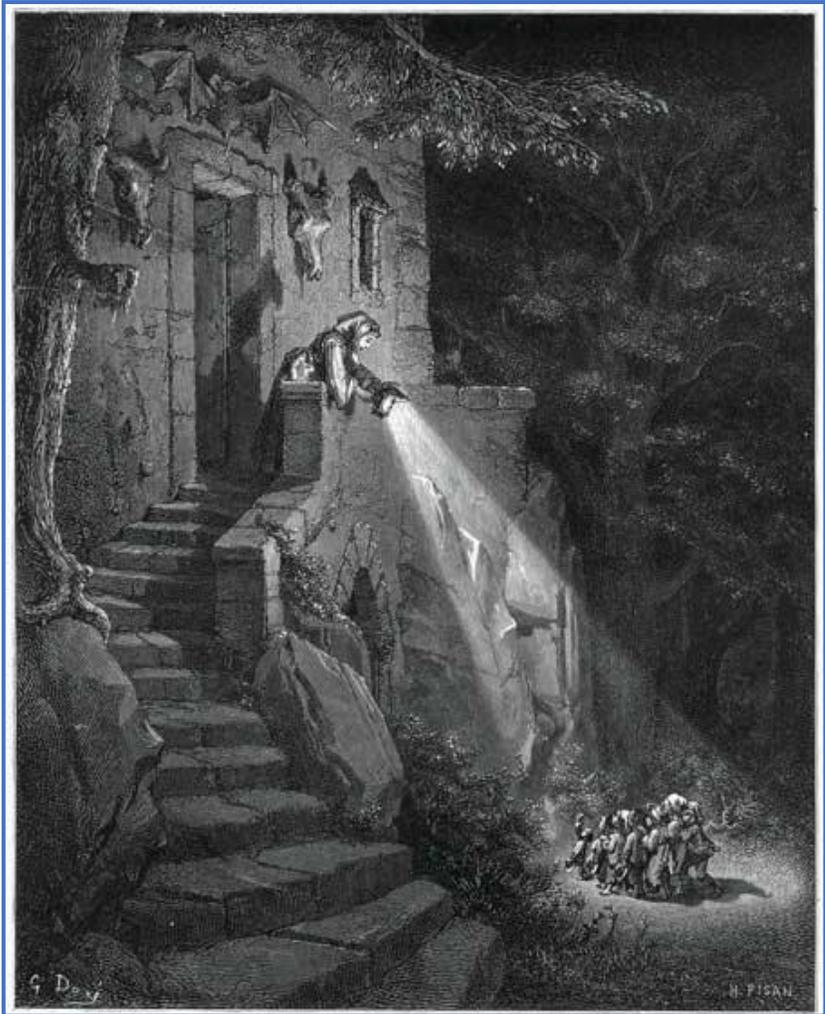
*“La mejor forma de reaccionar con un problema es el silencio”. (Samael Aun Weor)*

Una mente con contradicciones, está en conflicto consigo misma y con sus deseos, no está en condiciones de resolver un problema, sólo con el silencio de una mente tranquila adviene la paz, y la paz trae consigo la intuición que nos da la solución a los problemas.

No tendremos la capacidad de pensar distinto ni de actuar distinto para resolver nuestros problemas si no conseguimos esa paz y serenidad de la mente y para lograrlo se recomienda olvidar el problema.

Esto no significa ser irresponsable, no, sino dejar atrás el apego, el sufrimiento, el desasosiego para acercarnos a la serenidad que nos permitirá pensar de manera diferente, ver las cosas desde otra perspectiva y encontrar así la solución a nuestro problema, se recomienda practicar el deporte de nuestra preferencia, leer un libro de nuestro interés, caminar por el bosque, escuchar música trascendental y después, con la mente tranquila y quieta, tratar de comprender el problema recordando que la solución al problema está en el problema mismo.

*“Práctica: Sentado en un cómodo sillón, o acostado en su cama, cierre sus ojos. Luego concéntrese en su interior estudiándose a sí*



*mismo, investigando sus deseos, sus contradicciones.*

*Es necesario que Ud. comprenda cuáles son sus deseos contradictorios para que conozca así las causas de sus conflictos internos. Con el conocimiento de las causas del conflicto mental adviene la paz de la mente. Practique Ud. diariamente este sencillo ejercicio. Es necesario que Ud. se conozca a sí mismo.”*

*Samael Aun Weor.*

*Enviado por: Rubén Soto Orozco. Instructor del portal de inglés y francés en Tijuana, B.C.*

Imagen 1: Autor: Edouard Bisson. Fecha: 1900

Imagen 2: Autor: Gustave Dore. Año: 1860. Nombre: "Fairytale".

*“La Verdad se encuentra escondida en el fondo de cada problema de la vida diaria.” Samael Aun Weor.*

## Práctica de Curación con los Maestros de la Medicina Universal

**A** migos, ahora vamos a hacer un breve resumen de prácticas para pedir ayuda de curación y de sanación a los maestros de la medicina universal; antes que nada, se hace indispensable saber que en los mundos internos existen dichos maestros, ellos están dispuestos a ayudarnos a curar nuestras enfermedades, maestros como el médico Paracelso, Galeno, Hilarión, ángel Adonái, ángel Gabriel, ángel Rafael, Hermes Trismegisto, hay maestros de la medicina universal pertenecientes a culturas del continente americano, por ejemplo los médicos mamas de la sierra nevada de Santa Marta en Colombia, maestros del Perú, de la cultura maya también, así como en el Tíbet oriental, etc. Ellos han trabajado en sí mismos hasta obtener la piedra filosofal del alquimista, es decir, la encarnación de su real Ser interno, el cual confiere muchos dones, entre ellos, el don de la ubicuidad, el don de lenguas, el de la sanación, entre otros.

Hay que tomar en cuenta que muchas enfermedades son por karma, pero no todas, si ese fuera el caso nadie sanaría, y aun cuando alguna enfermedad sea por karma, los maestros de la medicina universal asisten a los enfermos hasta donde la ley divina se los permite debido a que ellos sienten amor y tienen caridad por la humanidad, dentro de los conocimientos gnósticos tenemos prácticas para pedir ayuda de sanación a los maestros de la medicina oculta.

Hay testimonios de personas que han sanado invocando con fe a alguno de estos maestros, por ejemplo, el caso de una persona que sufrió un accidente, entonces por medio de dichas peticiones. Quienes solicitamos salud y recuperación, días más tarde la esposa del accidentado nos comentó que una noche vio en astral que llegó un médico indígena vestido de blanco y que luego de haberse hincado

ante el enfermo, le hizo curaciones con las manos y de manera sorprendente el enfermo salió del estado de gravedad en la que se encontraba, al poco tiempo, a pesar de haber estado al borde de la muerte, continuó haciendo su vida normal.

También conocimos el caso de un difusor de la gnosis que afirma que luego de un fuerte dolor crónico que tenía en el pecho, en una noche que sentía morirse, como último recurso invocó



a los maestros de la medicina universal pidiéndoles ayuda de sanación, él refiere que en esa ocasión por la madrugada vio a tres hombres vestidos de blanco, le pidieron que abriera sus brazos y juntara sus piernas haciendo una cruz con su cuerpo, cada uno de ellos estaba en cada extremidad, uno de los doctores tenía un aparato cuadrado con cables, luego de darle ciertas descargas eléctricas en el corazón por medio de ese aparato, se retiraron, aquel buen samaritano refiere que salió de sus problemas de salud a partir de aquella noche en la que fue asistido por aquellos maestros de la medicina astral en fin, existen muchos testimonios de personas que han recibido ayuda de sanación por parte de los doctores de la gran fraternidad universal blanca.

A continuación, me apresuro a mencionar algunas prácticas para entrar en contacto con ellos y pedir su asistencia de curación y de sanación. En el libro más allá de la muerte el propio maestro Samael recomienda encender tres fuegos, poner un vaso de agua delante de

ellos y hacer una media hora de concentración en ellos pidiéndoles que deposite las sustancias curativas en el agua, por misericordia y caridad divina, luego de la concentración y oración el enfermo deberá beber el agua con el propósito de curarse, esta práctica también puede ser dirigida a cualquiera de los maestros de la medicina universal arriba mencionados, lo importante es que el enfermo tenga "fe", porque ésta hace milagros.

Existe también el templo de Alden que es el templo de la medicina universal donde laboran los maestros de la medicina, a este lugar son llevados los enfermos para curarles sus cuerpos internos, es obvio que no solo poseemos el cuerpo físico, sino también otros cuerpos como son: el cuerpo vital, el cuerpo astral, el cuerpo mental, el cuerpo causal, éstos vehículos tienen su ultra patología y su ultra fisiología en el sistema nervioso gran simpático y en nuestras glándulas endocrinas, de modo que si cualquiera de estos cuerpos enferma, el problema se verá reflejado en el cuerpo de carne y hueso, en consecuencia, este enfermará también.

Hay otra práctica para pedir el auxilio de los maestros de la medicina universal y es escribiendo una carta al templo de Alden dirigida a Hipócrates, Paracelso, ángel Adonái, médico Rafael, ángel Gabriel, Hermes Trismegisto, etc. Se les pide por misericordia divina y en el nombre del Cristo, la curación de tal o cual enfermedad, se sahúma la carta con incienso y luego se quema, pronunciando el mantram OM TAT SAT OM, es claro que la parte astral de dicha carta llegará a las manos del maestro o maestros a la que va dirigida la petición de ayuda.

Existen trabajos de hechicería y magia negra que inducen enfermedades mediante el daño al cuerpo vital de la víctima por medio de elementales y así provocar la muerte, naturalmente el maestro Samael no menciona como se llevan a cabo este tipo de prácticas con el fin de no dar armas a los malvados, pero sí alertar al estudiantado gnóstico sobre este tipo de situaciones.

Los antiguos místicos de la edad media dividían la magia en tres aspectos: teúrgia, magia natural y goecia, magia es el arte de

influir conscientemente en los mundos interiores, dice Platón: "magia es la ciencia de comunicarse con potencias supremas y supra-mundanas".

La teúrgia es el arte de invocar a los seres superiores, la magia natural es magia blanca la cual se eleva saludable con sus alas a la encumbrada posición de un estudio exacto y progresivo.

Para otros investigadores magia es sabiduría, la ciencia y arte de utilizar conscientemente poderes invisibles (espirituales) para producir efectos visibles. La voluntad, el amor y la imaginación son poderes mágicos que todos poseemos y aquel que sabe la manera de desarrollarlos y servirse de ellos de un modo consciente y eficaz es un mago. Cuando se pide en nombre del Padre y de acuerdo a la Ley es magia blanca, lo contrario es negro. Cabe aclarar también que los elementales no son buenos ni son malos, son inocentes, pero pueden ser usados para hacer el bien por medio de curaciones o para hacer el mal provocando enfermedades por medio de éstos. Quien haga mal uso de los elementales de la naturaleza se acarrea karma.

Cuando se invocan a los maestros de la medicina universal también es conveniente quemar alcohol con sal con el propósito de crear un ambiente favorable para que nos asistan y se pide ayuda a cambio de una conducta recta en el pensar, sentir y obrar y de acuerdo a la ley divina, además de que el enfermo, puede ofrecer hacer obras de caridad en favor de sus semejantes con el propósito de cancelar cuentas pendientes con la ley del karma.

Bien, estimados amigos esperando llevar luz a sus conciencias mediante este humilde artículo, me despido y que la fuerza de su Ser les imprima ánimos espirituales para el despertar de la conciencia.

Fraternalmente:

*Enviado por: Virgilio Cuautle Roldán, instructor gnóstico de Nochistlán Zacatecas.*

Imagen: Paracelso Oracle.

*"El grado máximo de un medicamento, es el amor" Paracelso.*

## Transformación de las Impresiones

**E**n la vida maravillosa en la que existimos, requerimos mantener el cuerpo físico para nuestra auto realización, aunque no solo este cuerpo físico, sino los vehículos o cuerpos internos, como el astral, mental y causal. Para cuidar la salud del físico nos ocupamos de darle una buena alimentación que nos permita efectuar las labores propias dentro de la actual sociedad laboral, familiar y personal, y recurrimos al platillo ya sea del buen comer o según las circunstancias con lo que pueda nutrirse nuestro cuerpo. Instintivamente transformamos los alimentos, gracias al proceso de la digestión y podría llegar a vivir este cuerpo hasta varios días sin recibir el preciado alimento.

Sucede diferente con un segundo tipo de alimento que diríamos, es el prana, elemento vital presente en el aire, el cual, a través del oxígeno obtenido por los pulmones, llega a la sangre y nutre así todos los órganos internos, el prana lo transformamos a través del sistema de la respiración, sin él, no podríamos vivir mucho tiempo el cuerpo.

Un tercer tipo de alimento son las llamadas impresiones, y éstas, como los otros, habrán de digerirse, pero en este caso, podríamos seguir viviendo aún sin digerirlas. Claro que el resultado de no digerirlas, son las reacciones egoicas, como la ira, la pereza, la gula, entre otras, ya que cuando se recibe este alimento o las impresiones, generalmente el ser humano se identifica con ellas y entonces en el centro emocional, en la mente y en los instintos se mueven intereses como la ira, si fue insultado

o la gula por identificarse con un gusto hacia algún deseo insatisfecho.

Además de que mientras más se identifique la persona, más egoica puede ser su personalidad, trayendo consecuencias como: adulterios, si se identifica con la lujuria, violencia o golpes, si se identifica con impresiones que considera le haya herido su orgullo, el amor propio o algún otro defecto, o incluso caer en el alcoholismo por una impresión que le lleve a desarrollar la gula, entre otros.

Por tal motivo, es conveniente digerirlas, pero, ¿Cómo las digerimos? Todos los eventos de la vida llegan como impresiones; al interponer la conciencia entre las impresiones y el Ser, se pueden transformar. Cada impresión se transforma en un hidrógeno, el cual es el



elemento más sutil de la naturaleza que ocupamos, pues forma parte de la constitución interna de la anatomía oculta del ser humano, es decir, en las secciones superiores de este cuerpo físico. De tal manera que cuando estos hidrógenos son más pesados, en lugar de alimentar y nutrir los cuerpos internos, se desarrollan los egos que destruyen, envejecen y enferman poco a poco el cuerpo físico.

Cuando se transforman conscientemente las impresiones, se digieren, convirtiendo éstas en el hidrógeno 24, que alimenta al cuerpo astral, el hidrógeno 12 que alimenta al mental y el hidrógeno 6 que alimenta el cuerpo causal. Por ello es indispensable jamás olvidarse de su

propio Ser. Si no se olvida de sí mismo, entonces la conciencia se fortalece, desarrollando virtudes, cualidades y facultades. El Ser debe digerir las impresiones y así nutrir los cuerpos superiores que habrán de crearse para su manifestación a través del cuerpo astral, cuerpo mental y cuerpo causal.

Lamentablemente el ser humano se ha olvidado de sí mismo, se ha convertido en una máquina programada por las diferentes estructuras sociales, políticas, religiosas y cree que debe defender todos esos distintos principios de vida que nada tienen que ver con su Ser. Las personas luchan sólo por ganar unos pesos para la vida o tener algunos lujos o viven atrapados dentro de su vanidad o placeres que nada tienen que ver con su Ser y que de esa manera no se llega a obtener una auténtica libertad o felicidad. Por el contrario, se somete a un mundo intrincado de teorías y conceptos que lo

extravían cada vez más en el materialismo, en la violencia, en un mundo de juicios y prejuicios, en un mundo en el que van perdiendo cada vez más los valores como la honestidad, la voluntad de luchar por la vida.

Por eso es indispensable que el ser humano se auto observe y desarrolle esa práctica de ser consciente cada vez que recibe una impresión a través de los cinco sentidos, para así poder transformarla. Dejar de ser robots y actuar con consciencia, llegar a percibir todas las maravillas de la naturaleza con consciencia

y en todos los planos superiores como el vital, astral, mental y causal.

Se puede decir que se puede dejar de ser un robot, poniendo atención en la puerta de entrada de las impresiones, evitando caer en los juicios. Si recibimos la impresión de un aparador con objetos de lujo conscientemente, podemos elegir algo que nos agrade o que cubra alguna necesidad, sin caer en la codicia o concluir que es indispensable aquello; y si creemos que las palabras de un insultador nos hieren, al hacernos conscientes podemos ver que las palabras del insultador son sólo eso, palabras y que al considerar que es el ego quien le da valor a esas palabras, así podríamos transformar esa impresión. Las impresiones suelen ser además agradables, no solo desagradables y también las podemos transformar haciéndonos conscientes de lo que es agradable, esto nos permitirá el nacimiento y creación de virtudes del alma.



*Enviado por: Instructor: Ismael Moreno Luna  
Comisión de Calmécac*

Imagen 1: Las tentaciones de San Jerónimo. 1657. Juan Valdés Leal

Imagen 2: Autor: Gustave Dore, Año: 1868. Nombre: "La siesta, Memoria de España".

*"Las escenas de la existencia pueden ser modificadas. Uno mismo es el que se crea sus propias circunstancias." Samael Aun Weor.*

## La Revolución de la Meditación

La técnica de la meditación nos permite llegar hasta las alturas de la iluminación y de la revolución de la dialéctica.

La Revolución de la Dialéctica busca la integración de todos los valores del ser humano, ya que estos valores están dispersos en la multiplicidad del ego. En estos tiempos se hace necesaria la auto-dialéctica y una nueva educación.

Lo fundamental en la vida es realmente llegar a conocernos a sí mismos: ¿Quiénes somos?, ¿De dónde venimos?, ¿Para dónde vamos?, ¿Cuál es el objeto de la existencia?...

Conocerse a sí mismo es básico, todos creemos conocernos a sí mismos y sin embargo no es así, el conocimiento que tenemos sobre uno mismo, es erróneo debido a las múltiples facetas que tiene el ego, si queremos auto-conocernos es necesario realizar incesantemente la práctica de la auto-observación y vivir de momento en momento, con la finalidad de conocernos tal y cual somos realmente.

En las diversas circunstancias de la existencia es donde podemos extraer el material psíquico para el despertar de la consciencia. En relación con las personas, ya sea en nuestro trabajo, en el hogar, con los familiares, en la calle, etc., los defectos que traemos escondidos afloran espontáneamente y si nos encontramos en estado de alertas y vigilantes podemos descubrirlos, para posteriormente llevarlos a la meditación y comprenderlos en todos los niveles de la mente.

La Esencia (el material psíquico para crear alma) se halla siempre embotellada en la lucha de las antítesis, más cuando la batalla termina y la quietud y el silencio mental son absolutos, la esencia se libera y puede experimentar la verdad: Ver, oír y palpar las grandes realidades cósmicas y naturales.

La razón divide a la mente entre los opuestos, los conceptos antitéticos la convierten en un campo de batalla, una mente dividida es un instrumento inútil, necesitamos una mente

unitotal, una mente como un espejo donde se reflejen las cosas y fenómenos tal y cual son realmente. Una mente fraccionada no puede servirle de vehículo al Ser y cuando no sirve al Ser, sirve al ego. Nuestra mente debe volverse cada vez más dúctil, elástica y más perceptiva.

En dinámica mental urge hacernos conscientes de nuestros procesos mentales, debemos vivir el momento sin detenernos en ningún lugar, ni en ningún objeto, lo cual debe entenderse como mantener un estado de vigilia permanente y ubicarnos en el lugar y espacio presente, sin pasado ni futuro.

Observando a cada momento, profunda y serenamente nuestro pensar, sentir, actuar y reaccionar, encontraremos el material psíquico para trabajar sobre sí mismos, defecto descubierto debe ser primero observado y luego comprendido por medio del análisis a través de la meditación profunda, debemos



comprender que nuestra mente está fraccionada en los pares de opuestos, por ejemplo: el éxito y el fracaso, luz y tinieblas, la verdad y la mentira, el valor y la cobardía, etc., debemos examinar los dos polos de cada forma mental que llegue a la mente, solo mediante el estudio del par de opuestos llegamos a la síntesis.

Buda nos menciona que el camino a la iluminación se encuentra en el punto medio entre todos los opuestos.

Toda esta técnica resume dos principios:

1.- Profunda reflexión.

## 2.- Tremenda serenidad.

Este estudio de la mente es llamada Pratyahara y en síntesis consiste en reunir las fuerzas de la mente que han estado dispersas, llevarlas hacia adentro, hacia el centro y así, preparar la mente para la concentración y meditación.

### Práctica

Posición o postura: El estudiante gnóstico puede practicar sentado o acostado, con la columna espinal recta.

### Relajación del cuerpo físico

Pasará luego a relajar el cuerpo físico aflojando bien los músculos, puede ser concentrado en su respiración, al exhalar vaya relajando cada parte de su cuerpo de la cabeza a los pies, tratando de no desviarse de su propósito, si la mente divaga, regrese consciente a su respiración, vuelva a lo que ocurre en ese momento.

### Relajación Mental

Cuando su cuerpo físico se encuentre completamente relajado continúe con la relajación mental, observe sus pensamientos, deseos, preocupaciones, recuerdos, etc., estúdielos para saber su origen, así conocerá como trabaja su ego, comprenda cada defecto que llegue a su mente.

### Concentración

El siguiente paso es la concentración, fijar la mente en una sola (el objeto de nuestra meditación), ya desaparecidas las actividades mentales entramos a un estado de tranquilidad mental donde desaparecen las sensaciones, ya sean de alegría como de tristeza, de bienestar o incomodidad, etc., este estado surge del fondo de la consciencia.

### Meditación profunda

Cada imagen, todo pensamiento, recuerdo o preocupación que llegue a la mente, debe ser estudiado, analizado, recordar que todo tiene dos polos: el positivo y el negativo y de ese estudio sacar la síntesis, por ejemplo: si surge la ira, el odio, la venganza, vamos a tratar de comprender, de ver su antítesis que es la tranquilidad, la calma, el amor; descubrir lo que tiene de verdad uno y otro opuesto hasta llegar a la síntesis, a la sabiduría. La ira nos enferma, crea conflictos, nos crea karma, recurrencias, traumas, fobias, miseria, pero lo más importante es que tiene encarcelada a nuestra consciencia, entonces, ¿Por qué no comprenderla y eliminarla?

### Eliminación

Defecto comprendido debe ser llevado a la eliminación por nuestra divina madre interior, ella es la única capaz de dar muerte a los defectos psicológicos, debemos pedirle de corazón y con devoción, su desintegración y finalmente agradecer el trabajo realizado.

La meditación debe practicarse en forma constante y tomar en cuenta que es un proceso largo que requiere de paciencia, voluntad y tenacidad.

Nos dice el Bhagavad Guita: " tu deber es trabajar, no cosechar los frutos del trabajo, no trates de alcanzar premios por lo que haces, pero tampoco te inclines hacia la pereza, se indiferente ante el fracaso y el éxito, este equilibrio es el Yoga"...

*Enviado por: Instructora: María Guadalupe Licea Rivera. San Luis Potosí, S.L.P.*

Imagen 1: Matthieu Merian. Tabula Smaragdina (Emerald Tablet). Opus Medico-Chymicum. 1618.

Imagen 2: Autor: Gustave Dore. Año: 1868. Nombre: "David Slays Goliath".

*"Quien no sabe meditar es superficial, jamás podrá disolver el ego, será siempre un leño impotente entre el furioso mar de la vida."*  
Samael Aun Weor.

## El Recuerdo de Sí y la Auto Observación

**E**s necesario comprender que el trabajo gnóstico es el que se hace en este preciso instante, ni un segundo más adelante, ni un segundo atrás. Requerimos de claves, de técnicas para lograr un verdadero cambio, afortunadamente la gnosis es ese Pan Nuestro que nos da ilimitadamente esa sabiduría para lograrlo.

### El Recuerdo de Sí

La sabiduría hermética de todos los tiempos, nos habla de aprender a vivir de momento en momento y de instante en instante. Dicen los sabios del Zen: "Si caminas, camina, si comes come", indicándonos que debemos unir nuestra conciencia a lo que hagamos.

Han pasado miles de años en los cuales esta enseñanza fue entregada en los templos de misterios... y la clave para despertar de este sueño de hipnotismo en que vivimos sigue siendo la misma.

Nos dice el maestro Samael que los estudiantes de gnosis debemos amar la filosofía de la momentaneidad, no estar haciendo proyectos a toda hora, ni andar recordando lo que pudimos haber hecho, o lo bien que nos iba en el pasado.

El Recuerdo de sí es el perfecto equilibrio entre el cuerpo, la conciencia y el medio ambiente. Si uno se olvida del cuerpo, nos enfermamos; si se olvida del medio ambiente nos llenamos de problemas y si nos olvidamos de la conciencia nunca tendremos iluminación interior.

Cuando uno se va a un monasterio alejado del mundo, a una isla solitaria, a una cueva apartándose del mundo, y se entrega de lleno a meditar todos los días, haciendo oraciones, disciplinas, etc., parecería como que es el camino correcto; bueno, eso de meditar a diario está muy bien, pero lo que no está bien es mortificar el cuerpo innecesariamente, darle

sus malpasadas, no comer a sus horas, no tener equilibrio en las comidas, no hacer ejercicio, no asearlo, todo eso es un completo olvido de sí mismo, porque nos olvidamos del cuerpo.

Alguien preocupado por la humanidad, trabaja de lleno por ella; eso está muy bien, ojalá, aunque sea el uno por ciento de la humanidad lo hiciera; pero lo que no está bien es que por trabajar por los demás nos olvidemos de pagar la renta, de trabajar para comer, de ir a pagar el recibo de la luz, de asear la casa, etc., claro que entonces vienen un sinnúmero de problemas, eso es olvidarse de sí mismo.

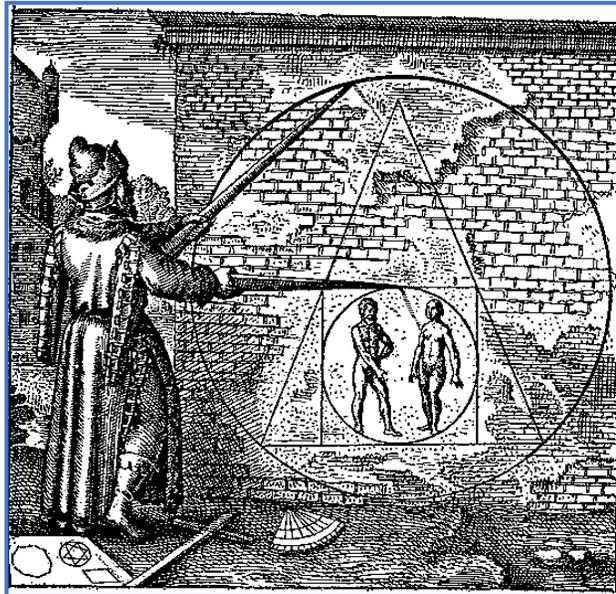
Cuando se hace alguna disciplina esotérica, por ejemplo, los

ejercicios rúnicos, los ejercicios de lamasería, la meditación, alguna oración, y por un lado estamos aparentemente teniendo austeridad, disciplina o práctica, pero por dentro andamos perdidos de la conciencia; ésta anda bien lejos, se la ha llevado uno de esos defectos para algún lugar de nuestro país psicológico o al futuro o al pasado, pues la verdad no tendrá mucho valor que hagamos tal disciplina. No tendremos los resultados que buscamos.

La gnosis es equilibrio, el recuerdo de sí es vivir ese equilibrio perfecto entre cuerpo físico, conciencia y medio ambiente. Cuando se logra que dejen de fluir tantos y tantos pensamientos contradictorios, cuando dejan de procesarse tantos sentimientos negativos, entonces el Ser hace su aparición y se repite, entramos en un estado de conciencia maravilloso que nos da la alegría de vivir plenamente, no importando lo que hagamos.

### Auto Observación psicológica

Todo lo anterior es muy difícil de lograr, resulta que no es todo. Le decía nuestro Señor



“Colibrí Zurdo” Huitzilopochtli (en el mito de su nacimiento, cuando los 400 surianos, nuestros defectos, subían el Cerro de la Serpiente, para matar a su madre), a su primo: “Mira bien por donde vienen”, refiriéndose a que observara y le dijera exactamente por dónde venían los 400 surianos (nuestros yoes), esa frase es exactamente la que debemos de vivir intensamente cada uno de nosotros.

Los 400 surianos son nuestros defectos psicológicos (la ira, la lujuria, la vanidad, la auto importancia, el adulterio, etc.), que intentan matar todo lo bueno, el amor, la fraternidad, el altruismo, la bondad, etc. Debemos ver muy bien por dónde vienen, como si nos alertara “Colibrí Zurdo”, esa conciencia que debemos tener en alerta, en dirección de sí mismos, de nuestro universo psicológico, de la mente y los sentimientos.

Eso es la Auto Observación psicológica, la conciencia debe observar a los demonios que cargamos, a esos agregados psíquicos, a esa legión de Yoes que viven y se alimentan de nuestras energías más preciadas.

Es indispensable lanzar luz a nuestras tinieblas interiores y eso lo logramos observando nuestros sentidos y cómo todo lo que entra a través de ellos impacta nuestra mente y ésta reacciona en forma terrible, creando nuevos egos o alimentando los ya existentes.

### División de la Atención

El Recuerdo de Sí y la Auto Observación Psicológica, vienen a ser la base de cualquier posible cambio. Afortunadamente tenemos una clave que nos ayuda a implementarlos en la vida.

Nos referimos a dividir nuestra atención en tres partes, de momento en momento y de instante en instante. No estamos hablando de una práctica mental, si este ejercicio lo realizamos con la mente sería un rotundo fracaso. Ya que la mente es lentísima y es inútil, por ejemplo, tratar de poner atención en las emociones que son miles de veces más rápidas que la mente, peor aún si queremos observar las conductas sexuales, todavía son miles de veces más rápidas que las emociones.

Nos referimos a la conciencia, esa es la que debe hacer este trabajo.

Sujeto: Observar los cinco sentidos y tener plena conciencia de cómo impacta la mente, observando las reacciones de ésta ante los impactos del mundo exterior. Es prioritario hacer esa labor sin olvidarnos de sí mismos.

Objeto: Tomar conciencia de lo que hacemos, si caminamos poner la conciencia en el caminar, no ir pensando en otras cosas. Estar atentos a cada evento que vivimos. Con plena conciencia y sin olvidarnos de sí mismos.

Lugar: Saber a cada momento en el lugar en que estamos. Nuestra mente tiende a divagar, a ir al futuro o al pasado. Hay que observar el lugar como si fuera enteramente nuevo, sin olvidarnos de sí mismos.

### Tarea

Tenemos que hacer esta práctica constantemente, al finalizar el día, anotemos en una libreta: 1.- Frecuencia. Cuántas veces realizamos la práctica. 2.- Tiempo. Cuánto tiempo duramos en cada ocasión 3.- Profundidad. De qué nos hicimos conscientes.

El origen de nuestros problemas emocionales, económicos, familiares, siempre es, ha sido y será el ego. La forma de empezar a trabajarlos es descubriéndolos y estudiándolos. La meditación nos ayudará a comprenderlos para que El Eterno Femenino que mora en nuestro interior los pueda destruir.

Pero, antes que nada, hay que iniciar el trabajo de identificarlos y estudiarlos en el diario vivir. Vivamos esta enseñanza practicando intensamente la Auto Observación Psicológica y el recuerdo de Sí, a través de la división de la atención. Y entonces es que podrán hacer eco en nuestro interior, las palabras de nuestro Señor “Colibrí Zurdo” (Huitzilopochtli): “Mira bien por dónde vienen...”, es decir, darse cuenta de los procesos de tus defectos psicológicos para que podamos ser libres.

*Enviado por: Jenaro Reyes y Lupita Rodríguez.  
Comisión de Cursos por Internet.*

Imagen: Autor Michael Maier. Atalanta Fugiens. Año 1617.

## El Yo Psicológico

Existe un elemento que es polifacético en su manifestación y muy conocido en todas las culturas arcaicas del mundo, este es el yo psicológico, conocido entre los tibetanos como agregados psíquicos; la medusa entre los griegos, es representada por un ser con cuerpo de víbora y de la cintura hacia arriba con cuerpo de mujer, cuya cabeza en vez de cabello tiene muchas serpientes; el príncipe Ravana y los raksasas entre los hindúes; los señores de Xibalbá, le llaman los mayas; la Coyolxauqui y los 400 surianos, así conocido por los aztecas; Seth y los demonios rojos entre los egipcios; Mara y sus demonios en el budismo; los siete pecados capitales entre el cristianismo prístino: lujuria, pereza, envidia, codicia, orgullo, gula y la ira, capitales porque dan origen a muchos otros según Tomás de Aquino, etc., de ahí la importancia en su estudio que le dan las distintas culturas.



Dicen los tibetanos que el yo psicológico es la doctrina de los muchos, pues se expresan en nosotros como muchos, de modo que el yo es plural, cada yo es una persona dentro de nosotros con mente propia, de modo que podemos decir que dentro de nosotros existen muchas mentes, somos como una casa donde viven muchas personas, cada una con gustos, intereses e inclinaciones diferentes.

El yo psicológico está compuesto por energía negativa, se expresa en nosotros como contradicciones: ¡quiero ir al cine! grita una voz interior, surge otra y dice "que cine ni que nada, ¡voy a ver a mi hermosa novia!, otra más exclama, ¡tengo ganas de un trago, voy a la cantina!, otra surge y dice ¡voy a reclamarle al vecino su insulto hacia mi persona! etc., etc. Esto nos lleva a reconocer que no tenemos una individualidad propia, mucho menos una mente individual, no decidimos por nosotros mismos, somos esclavos del yo, es el yo psicológico, el enemigo secreto, el que nos da

las ordenes, somos como una marioneta movida por hilos invisibles.

Si adoptamos el buen hábito de estar observando nuestros pensamientos, sentimientos, acciones, palabras y hasta el modo de caminar, descubriremos que somos movidos por hilos intangibles. Si el yo quiere vernos disgustados, basta que alguien nos insulte y listo, ya estamos riñendo; si un semejante quiere vernos alegres, basta que nos llene de halagos, lisonjas, etc., y ya estamos muy sonrientes, si vemos pasar una persona del sexo opuesto, ya estamos llenos de lujuria y adulterando con el pensamiento y hasta llevamos esos pensamientos a los hechos; si quieren vernos embriagados, basta que nos inviten a beber y listo; oímos por ahí música decadente y ya estamos moviéndonos al compás que nos toquen; de modo que, ¡pues no somos libres! vivimos en la cárcel del yo; el yo tiene prisionera, lo más sagrado que tenemos dentro que es nuestra conciencia.

Todos los grandes fracasos de la vida se deben al Yo. El yo es el origen de todos nuestros problemas, es el causante de todas nuestras enfermedades, es el autor de todos nuestros vicios, pues nos encanta lo negativo, el causante de los conflictos en el matrimonio, con los celos, la ira, el adulterio; de los conflictos entre los países del mundo que se invaden entre sí por ansias de poder y riquezas. Medite fino lector, en todos los problemas, conflictos o enfermedades que ha tenido en el transcurso de su vida y descubrirá la presencia del yo como origen de ellos. Nuestra casa interior está sucia, llena de basura, escorias, egoísmo y ruindad, el querido ego, no nos permite ver que vivimos en el Paraíso; si usted apreciable lector, le pregunta a cualquier animalito de la naturaleza ¿dónde es el Paraíso?... este le contestará: "Estás en él"...

El problema, no es la gente que le rodea, el problema somos nosotros, que nos identificamos con todo y no sabemos ver en el diario vivir, en la convivencia con los demás, la oportunidad maravillosa de auto descubrir sus propios defectos de tipo psicológicos. La misma vida con todos sus pormenores, con todas sus particularidades, es un gimnasio maravilloso para auto descubrir esos errores que tenemos, estos afloran con cada circunstancia de la vida, con cada suceso, con cada hecho y, si estamos en estado de alerta percepción, de alerta novedad, los descubriremos.

Pero ¡ALEGRAOS! fino lector, todo eso puede morir; evidentemente, el trabajo fundamental, estará basado en la muerte de nuestros defectos psicológicos: transformar, sin regateos, la lujuria sabiendo ver al sexo opuesto como una oportunidad de apreciar con asombro místico las obras de Dios; convertir la codicia en caridad; la envidia en satisfacción y alegría por el bien ajeno; el orgullo por humildad; la pereza por amor al movimiento, al trabajo, el servir a los demás; la gula por moderación en todo lo que hagamos; la ira por dulzura de carácter, serenidad, tranquilidad. Todo esto nos convertirá en individuos con la conciencia libre del yo ¡sí!, seremos personas libres, con alegría de vivir, irradiaremos optimismo, fuerza espiritual, salud. En síntesis: seremos capaces de generar nuestras propias circunstancias y seremos un ejemplo para nuestros hijos, para nuestros semejantes. No olvidemos las palabras del V. M. Samael Aun Weor: "la mejor forma de ayudar a los demás, es cambiando uno mismo" ¿Acaso seremos capaces de menospreciar todo esto y preferir el dolor, la enfermedad y todo tipo de problemas?... ¡Reflexione y actúe!...

Dice el Maestro Samael en su libro "Introducción la Gnosis":

*"Usted necesita explorar profundamente todos los trasfondos de su mente porque dentro tiene eso que se llama: yo, mí mismo, ego, etc.*

*Si quiere triunfar en la vida debe disolver el yo, si quiere disolver el yo, debe desintegrar todos sus defectos, si quiere desintegrar todos sus defectos, no los condene ni los justifique: Compréndalos, cuando condenamos un defecto,*

*lo escondemos en los profundos recovecos de la mente, cuando justificamos un defecto, lo robustecemos horriblemente. Pero cuando comprendemos un determinado defecto entonces lo desintegramos completamente.*

*Práctica.- Un gran hombre, después de haberse estudiado a sí mismo, descubrió que tenía doce defectos que le estaban perjudicando. Este hombre dijo: "Así como es imposible cazar diez liebres al mismo tiempo, porque el cazador que quisiese hacer esto no cazaría ninguna, así también es imposible acabar con mis doce defectos al mismo tiempo".*

*Este hombre llegó a la conclusión de que sería mejor casar una liebre y luego otra; acabar primero con un defecto y luego con otro. Resolvió este hombre dedicarle dos meses a cada defecto. Cuando el hombre llegó a los veinticuatro meses ya no tenía los defectos, había acabado con los doce defectos que le impedían llegar al triunfo. El resultado fue maravilloso, este hombre se convirtió en el primer ciudadano de los Estados Unidos, su nombre: Benjamín Franklin. Imite usted a este personaje, examínese y vea cuantos defectos tiene. Cuéntelos, enumérelos, Luego dedíqueles dos meses a cada defecto, en orden sucesivo, hasta que los elimine todos.*

*Siéntese en un cómodo sillón y ore a su Dios Interno así: Padre mío, tú que eres mi verdadero ser, tú que eres mi Dios Interno, Ilumíname, ayúdame, hazme ver mis propios defectos, amen.*

*Concéntrese en esta plegaria hasta llegar al sueño profundo, trate de descubrir todos sus defectos. Le aconsejamos leer la Biblia. En los cuatro Evangelios se encuentra la palabra del Divino Maestro, ahí verá las virtudes que necesita, ahí descubrirá las virtudes que le faltan. Donde falta una virtud existe un defecto. Cuando el yo se disuelve nos llenamos de plenitud y felicidad, cuando el yo se disuelve se expresa dentro de nosotros y a través de nosotros el Ser, el Espíritu, el Amor".*

*Enviado por: Instructor José Isabel Mauricio Vargas en Rincón de Romos y Loreto, Zac.*

Imagen: Medusa. Autor: Caravaggio. 1597.