

## Latidos del Corazón y la Meditación.



Es necesario orar y MEDITAR profundamente. Es urgente saber relajar el cuerpo físico para que la MEDITACIÓN sea correcta. Antes de empezar las Prácticas de ORACIÓN y MEDITACIÓN combinadas, relajad bien el cuerpo. Acuéstese el Discípulo GNÓSTICO en posición DECÚBITO DORSAL, es decir, tendido de espaldas en el suelo o en una cama, piernas y brazos abiertos a derecha e izquierda, en forma de ESTRELLA de cinco puntas.

Esta posición de ESTRELLA PENTAGONAL es formidable por su honda significación, pero las personas que por alguna circunstancia no pueden meditar en esta posición, entonces que mediten colocando su cuerpo en POSICIÓN DE HOMBRE MUERTO: talones juntos, puntas de los pies abriéndose en forma de abanico brazos contra los costados sin doblarse, colocados a lo largo del tronco. Los ojos deben estar cerrados para que las cosas del mundo físico no os distraigan. El sueño debidamente combinado con la MEDITACIÓN resulta muy indispensable para el buen éxito de la MEDITACIÓN.

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. El control sobre las palpitations del corazón no puede jamás venir de los músculos del corazón, sino que depende totalmente del control del pulso. Este es fuera de toda duda, el SEGUNDO LATIDO o GRAN CORAZÓN. El control del pulso o control del segundo corazón, se logra totalmente mediante la ABSOLUTA RELAJACIÓN de todos los músculos. Mediante la ATENCIÓN podemos acelerar o disminuir las PULSACIONES del SEGUNDO CORAZÓN y los latidos del primer corazón.

Samael Aun Weor. Tratado Esotérico de Astrología Hermética

Practica dirigida por un instructor en mp3 [www.samaelgnosis.net/practicas](http://www.samaelgnosis.net/practicas)

---

**Instituto Cultural Quetzalcoatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.**

<http://samaelgnosis.net> y <http://samaelgnosis.org>