

# **DISCIPLINA A SEGUIR PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONOCIMIENTO EN EL PRIMER GRADO DE SERVIDORES**

## **1- ESTUDIO Y PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN**

- a . Delineamiento de la meditación**
- b . La Obligación del Servidor**
- c . La Aspiración de Nuestro Grupo**
- d . La Gran Invocación**
- e . Instrucciones sobre la Meditación**
- f . Empleo de la Palabra Sagrada**
- g . El Símbolo del Grado.**
- h . La Ciencia de la Meditación ( diagrama m-10 )**
- i . Descripción del Diagrama**

## **2- TRABAJOS DIARIOS**

- a . Recordación del mediodía**
- b . Recapitulación Vespertina**
- c . La Bendición Final del Grupo**

## **3 – PENSAMIENTOS SIMIENTES**

## DELINEAMIENTO DE LA MEDITACION

### Objetivo:

“ Que el hombre comprenda deliberadamente que es un hijo de Dios que retorna al Padre ; que es Dios que trata de alcanzar la conciencia de Dios que es la suya; que es un Creador que trata de crear ; que es el aspecto inferior de la Divinidad que trata de alinearse con el aspecto superior “

### Etapas :

1. Adoptar una posición cómoda y controlar el cuerpo

2. Respirar rítmica y regularmente

3. Visualizar el triple yo físico, emocional y mental

- a. Alineado con el Ego o Yo superior
- b. Como canal para al. Ego en el. plano

4. Pronunciar tres veces audiblemente la palabra sagrada

Esta palabra es AUM u OM, y debe pronunciarse en el tono más natural, llevando el sonido hacia la cima de la cabeza .  
considerando el paladar como caja de resonancia

5 .Repetir la Obligación o Promesa (véase 1. b.).

6. Proceso de Meditación.

Concentración : Sobre el Pensamiento Simiente

Meditación : Desarrollar el Pensamiento Simiente sin desviarse.

7. La Aspiración del Grupo (véase 1. c.).

8. Visualizar el Símbolo del. Grupo (véase 1. g.)

9. La Gran Invocación (véase 1. d.).

10. Entonar la PALABRA SAGRADA

## **LA OBLIGACION DEL SERVIDOR**

Tratando de servir como lo hacen los Grandes Seres, asumo la siguiente obligación :

1. Apoyar el movimiento que difunde la Sabiduría Eterna en el mundo e identificarme con el mismo, cuando la oportunidad se presenta, y así aprender a SERVIR.
2. Disciplinar mi naturaleza inferior para que mi no-yo sea controlado por el YO, quien es pureza, amor y verdad, y así aprender a SERVIR
3. Estudiar las leyes del desenvolvimiento espiritual hasta convertirlas en leyes de mi vida, e investigar el modo de regular la naturaleza psíquica, para que los poderes del alma se desarrollen normalmente y sin peligro, y así aprender a SERVIR.
4. Llegar a saber que todas las almas son una con la Súper-Alma y expresar este conocimiento por medio de la fraternidad en la vida diaria, y así aprender a SERVIR.
5. Estudiar el significado oculto de la palabra y el silencio, eliminar toda habladería y crítica malsana, y así aprender a SERVIR
6. Descubrir el sendero, y buscar a Aquel que me introducirá en el Aula de la Sabiduría, y así aprender a SERVIR.

## **LA ASPIRACION DE NUESTRO GRUPO**

Que los Grandes Seres, Cuyos discípulos aspiramos ser, nos muestren la luz que buscamos y nos den la poderosa ayuda de Su compasión y Su sabiduría.

Hay una paz que a toda comprensión trasciende, es la que mora en el corazón de quienes viven en lo Eterno.

Hay un poder que todas las cosas renueva, es el que vive y se mueve en quienes saben que el Yo es Uno.

Que esta paz sea con nosotros, que ese poder nos eleve hasta llegar donde el Único Iniciador es invocado, hasta ver el fulgor de Su estrella.

Que la paz y bendición de los Grandes Seres se difunda por los mundos.

PAZ

PAZ

PAZ

## LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,  
Que afluya Luz a la Mente de los hombres;  
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,  
Que afluya Amor a los corazones de los hombres;  
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el Centro donde la Voluntad de Dios es conocida  
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres  
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el Centro que llamamos la Raza de los hombres,  
Que se realice el Plan de Amor y de Luz  
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder, restablezcan el Plan en la Tierra .

## **INSTRUCCIONES SOBRE LA MEDITACION**

Al emprender la meditación del grado de Aprendices en el Servicio ,pedimos a los estudiantes recordar, que esta es la primera de una serie gradual, de meditaciones para obtener, ciertos efectos específicos, de los cuales los dos más importantes son:

- 1.- Lograr el alineamiento con el Ego, Yo o Alma.
- 2.- Hacer llegar a la conciencia del cerebro físico, el conocimiento de ese Regidor Interno y Sus propósitos, en la vida diaria.

Esto debe tenerse presente, si se quiere evitar el desaliento. La tarea de subyugar a la naturaleza inferior, de atraer energía superior a través del hilo o sutratma, los centros y el cerebro, es un proceso largo y difícil, debido al ritmo contrario establecido en el transcurso de los Siglos.

Los resultados, no se observan de inmediato, pero el verdadero estudiante esotérico, siempre estará dispuesto a continuar con perseverancia, sin esperar los resultados o frutos de su actividad . Los resultados se demostrarán con mayor eficacia en la Vida y el Servicio diario , y en el control emocional y mental; esto lo advertirán los demás antes que el mismo estudiante.

Esta meditación forma parte, por lo tanto, de un plan sintético, y preparará al estudiante para la meditación de los grados posteriores. A medida que estas meditaciones se llevan a cabo, con dedicación año tras año, ayudarán a descubrir y desarrollar la naturaleza del Alma, a estimular los centros de energía de los cuerpos sutiles, a fin de que lleguen a ser mejores transmisores de la energía egoica.

Al principio, no es posible dar otra meditación, hasta no haber practicado fielmente la de este grado; tampoco es conveniente practicar la de los grados superiores. El método ocultista es : hasta no haber dominado una parte de la enseñanza, no se da la siguiente; hasta no haber convertido en práctica la teoría, no es revelada la siguiente etapa; hasta no seguir las indicaciones dadas, no es captada la enseñanza; hasta no utilizar la Luz que se posee, no puede obtenerse una mayor iluminación.

En consecuencia, ¿ desea Ud. practicar fiel y perseverantemente esta meditación? Si en esta etapa no le agrada meditar con una fórmula establecida, recuerde que su desagrado quizá sea, porque ha meditado anteriormente en forma devocional y aspiracional, y le ha proporcionado una sensación de paz y bienestar ; lo cual no está basado en el control de la mente , que permite utilizar a ésta como sexto sentido, y como instrumento para adquirir conocimiento .

En el primer caso Ud. se siente feliz y satisfecho, en el segundo tiene que esforzarse ,pero en cambio , resulta útil al mundo, porque oportuna e inevitablemente, se convierte en el CONOCEDOR

El primer método ( el método del místico y del devoto ) lo capacita para encontrarse a sí mismo ; el otro ( el del ocultista y el del conocedor) ,lo capacita para encontrar al Hermano. Ambos son necesarios.

Las siguientes sugerencias deben ser cuidadosamente estudiadas:

1.- Recuerde que una mente vacía, y una actitud negativa son indeseables. El objetivo de la meditación es controlar , la mente, para que el Alma pueda utilizarla, y transmitir información al cerebro físico.

2.- Aprenda durante la meditación, a considerar al cerebro físico como al receptor de información, proveniente del Alma, a través de la mente. Una gran mayoría usa el cerebro, pero muy pocos la mente. Aprenda a diferenciar, entre el pensador, el pensamiento, y aquello que registra las impresiones del pensamiento.

3.- La fórmula de meditación se da al estudiante para que la utilice. El método para desarrollar el Pensamiento Simiente durante la meditación, se deja en gran parte a su juicio. Cada uno tiene su forma particular de abordar las cosas, su método especial de desarrollar las ideas, interesándose más por unas que por otras. Todo esto debe aprovecharse, dentro de los límites de la fórmula.

4.- La meditación debe ser breve y concisa, y hay que dedicarle unos minutos a cada etapa. Trate de no enfrascarse en una consideración confusa, perezosa y especulativa. Siga su delineamiento con mente ágil y despierta, y no permita que su pensamiento, por muy interesante que sea, lo desvíe del tema. Las meditaciones incontroladas son peligrosas.

5.- No debe intentarse todavía la práctica de la contemplación, pues es algo muy avanzado, que pocas personas conocen. Para la mayoría la meta es lograr la concentración , a fin de lograr el control de la mente- que hace posible la verdadera meditación.

6.- Sea regular en su meditación. Cinco minutos diarios, son de más valor que treinta de práctica irregular. Se espera que los estudiantes de este grado, dediquen a la meditación quince minutos durante la mañana temprano. Esto siempre es posible, si no se halla enfermo o tiene pereza.

7.- Adopte una posición cómoda, y trate de mantener recta la columna vertebral. No medite en una posición tensa o forzada. Relaje el cuerpo, y trate de que la cabeza y el mentón, no estén tensos ni echados para atrás. Cuando medita solo, cruce las piernas mientras está sentado, ( cuando medita en grupo siéntese con las manos sobre las rodillas y los pies separados, así transmitirá la energía al grupo) . Cuando medita solo , tome precauciones para detener la salida de la energía, y la conservará cruzando los pies o sentado en posición Oriental.

8.- Trate de meditar siempre en el mismo lugar. El ambiente del lugar elegido, se impregna de las formas mentales de la meditación, y el estudiante construye automáticamente un pequeño templo de materia mental, adonde podrá retirarse con mayor facilidad. Los Mahometanos emplean una estera para orar o meditar, esto tiene un correcto sentido oculto.

9.- Trate de que la respiración sea suave, tranquila y rítmica. Luego olvídense de ello.

10.- Recuerde que el primer objetivo de la práctica de la meditación, es la concentración; hecha correctamente capacita al estudiante, para mantener la mente centrada en un tema, idea, o imagen elegida. La capacidad de concentrarse y desarrollar un pensamiento o idea ,es meditación. Cuando se empieza a practicar la meditación, el objetivo principal consiste en mantener firme la mente. Por lo tanto, si la mente se desvía - como inevitablemente sucederá - hágala volver al tema con incansable potencia. Los resultados serán lentos pero inevitables, si se persevera.

## **EMPLEO DE LA PALABRA SAGRADA**

Entone tres veces la Palabra Sagrada, exhalándola suavemente la primera vez, afectando así al vehículo mental; un poco más fuerte la segunda, y se estabilizará así el vehículo emocional ; algo más fuerte la última, que actuará sobre el cuerpo físico. El efecto es triple, y se produce sobre cada uno de los vehículos. Si es entonada correctamente, manteniendo firme el centro de la conciencia..los efectos serán los siguientes:

### **En los niveles mentales:**

- a.- Se establecerá contacto con el centro coronario, haciéndolo vibrar Aquietamiento de la mente inferior.
- b.- Se vinculará con el Yo Superior en mayor o menor grado, pero siempre hasta cierto punto, por medio del Átomo Permanente.
- c.- Expulsará partículas de materia grosera, y construirá otras más refinadas.

### **En los niveles emocionales:**

- a.- Estabilizará definitivamente el cuerpo emocional por medio del Átomo Permanente ,estableciendo contacto con el Centro Cardíaco y activándolo.
- b.- Expulsará materia burda , haciendo incoloro al cuerpo emocional o de deseos, a fin de que éste refleje más exactamente lo superior
- c.- Originará una repentina afluencia de sentimientos, desde los niveles atómicos del plano emocional al intuitivo, por conducto del canal atómico que existe entre ambos. Dicha afluencia se precipitará hacia arriba y despejará el canal.

### **En los planos físicos :**

- a.- El efecto será muy similar, pero se sentirá principalmente en el cuerpo etérico estimulando la afluencia divina.
- b.- Irá más allá de la periferia del cuerpo y creará un cascarón que servirá de protección. Rechazará los factores discordantes que puedan existir en el ambiente inmediato.

Los resultados expuestos más arriba se obtienen por supuesto, cuando la palabra sagrada es entonada correctamente.

Recuerde siempre que es el Alma la que entona el OM ( puede hacerlo inaudiblemente o imaginariamente, si el sonido molesta a otros )

## EL SIMBOLO DEL GRADO

### El triángulo y la Espada Flamígera

Al terminar la meditación imagínese un triángulo equilátero, de luz dorada, vivo y palpitante, con la punta hacia abajo, y una espada flamígera que lo atraviesa de izquierda a derecha. Después pronuncie la **BENDICION FINAL DEL GRUPO**.

El triángulo y la espada simbolizan al Ángel que custodia la entrada al Jardín del Edén que representa al Ángel Solar, el Yo ,quien custodia el Sendero de retorno al centro espiritual .La espada hay que aplicarla a la vida de la personalidad o no-yo, antes de poder alcanzar los niveles superiores de conciencia.

El objetivo de la meditación en este Grado, es poner en contacto lo superior con lo inferior, reconocer al Alma y comenzar el trabajo de hacer descender su energía a través de los canales purificados o envolturas inferiores, para expresarlas en el plano físico. Esto debe ser complementado con una vida disciplinada, un rígido autocontrol, y la auto-negación.

La Espada debe de ser aplicada a todos los obstáculos e impedimentos, como también debemos auto-aplicárnosla ; el fuego debe poner a prueba el trabajo del hombre, para conocer su naturaleza.

Este símbolo , le anticipa al estudiante, la época futura en que se encontrará, ante el portal de la iniciación, donde verá al Iniciador con el Cetro en alto. El estudiante descubrirá otros significados, a medida que investiga.

Al finalizar la meditación ,visualizar éste Símbolo, a fin de recordar que debe empezar el trabajo diario con la espada en la mano, aplicándola al no - yo y atacando sin piedad los defectos y debilidades, así como también los deseos erróneos. **“El hacha debe ser aplicada a las raíces del árbol”**

#### El Símbolo:

El símbolo del grupo, o sea al Triángulo y la Espada Flamígera, representa al Ángel Solar, El Yo Superior, y la llama de energía del Alma, que por su misma cualidad debe quemar y destruir todo egoísmo y coordinar la vida personal, vertiendo sobre ella, los tres aspectos de la Vida Divina.

Representa las fuerzas Superiores, centralizadas en la Voluntad, la Actividad, y el Corazón.

Confiere al hombre inferior, la personalidad, el poder para emprender su vida cotidiana en nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, pues es un Fuego Unificador, una Luz, **“la verdadera Luz, que ilumina al hombre que viene al mundo”**

Es el triángulo flamígero que quema y destruye , mientras construye.

Finalmente revela al hombre, el mensaje dado por Isaías: **“ Tu Sol no se pondrá nunca más ;ni tu luna se retirará, porque el Señor será tu Luz sempiterna, y los días de tu aflicción tendrán término”**

¿ No son estas palabras un aliciente para quienes vivimos en estos « días de aflicción» y los que aún debemos auto-aplicarnos la espada flamígera, y consumir nuestras tan estimadas debilidades, egoísmos o carencia de propósitos firmes ?. En verdad **“ nuestro Dios, es Fuego consumidor”** , y todo lo deshonesto, todo lo que obstaculiza y ata, perecerá ante EL.

Durante la meditación ,debe emplearse la visualización, porque en esa forma, penetramos detrás del Símbolo. El Símbolo del Grupo, utilizado al terminar la meditación, pone ante nosotros el ideal y el propósito ; con la espada en la mano y conociendo el poder y la unidad que representa el símbolo, avanzamos para vencer y triunfar.

Al visualizar, entrenamos a la mente inferior, para ubicarse detrás de los sentidos concretos, y conocer la verdadera Presencia, o Alma, y se dice que : “ **siendo invisible, ve ; inaudible , oye ; sin mente, piensa ; desconocida , conoce ; nadie ve, sino ella ; nadie oye, sino ella ; nadie piensa , sino ella ; nadie sabe , sino ella ; ella es tu Alma, el Regidor Interno inmortal. Todo lo distinto a ella es perecedero**”

### **Referente al Símbolo**

Con los vehículos aquietados, vibrando armónicamente, y con el corazón henchido de amor por el gran Señor de Luz, penetra en meditación profunda en el Aula del Silencio, y contempla allí el símbolo que los miembros de la Fraternidad conocen como la Espada Flamígera. ¿Qué hace ? Va de aquí para allá con increíble rapidez, brillando con fulgor inconcebible, a medida que atraviesa el inconmensurable espacio, y llega hasta mundos no creados todavía en el plano físico.

El Alma se sobrecoge ante esa vívida llama que gira rápidamente, sin embargo , !OH , discípulo ! ,no temas. Su mensaje es de vida, porque es la Espada del Espíritu. Custodia los Áureos portales de la Iniciación ; el aspirante no pasará por ellos hasta que la Espada Flamígera no halla atravesado, todos los rincones oscuros y ocultos de su anhelante corazón, hasta que cada pecado halla sido purificado y expiado; hasta que la espada escudriñadora del Espíritu, no halla extirpado de una vez para siempre, la raíz de todo mal insospechado.

Por ser Divino, el mensaje y misión del Espíritu consiste en destruir las malas acciones, extirpar el odio, eliminar todo pensamiento contaminado de impureza, malicia y seudo rectitud.

A medida que destruye el mal, y descubre el pecado oculto, otorga vida al Yo Divino del aspirante, despoja el camino para el desarrollo de la Vida Divina, y para que se abran las flores celestiales del amor, la pureza, la verdad, la devoción y el servicio.

Por eso, no temas al escudriñamiento de la Espada del Espíritu, Espada Flamígera , que custodia los Portales de la Iniciación .

Medita, reflexiona profundamente, y comprende que la espada abre la puerta , a quien está preparado para dar el paso siguiente, en el “**Sendero del filo de la Navaja**” .

La Chispa Divina en el hombre, sólo es el reflejo, tenue reflejo , del Espíritu Divino del Cosmos.

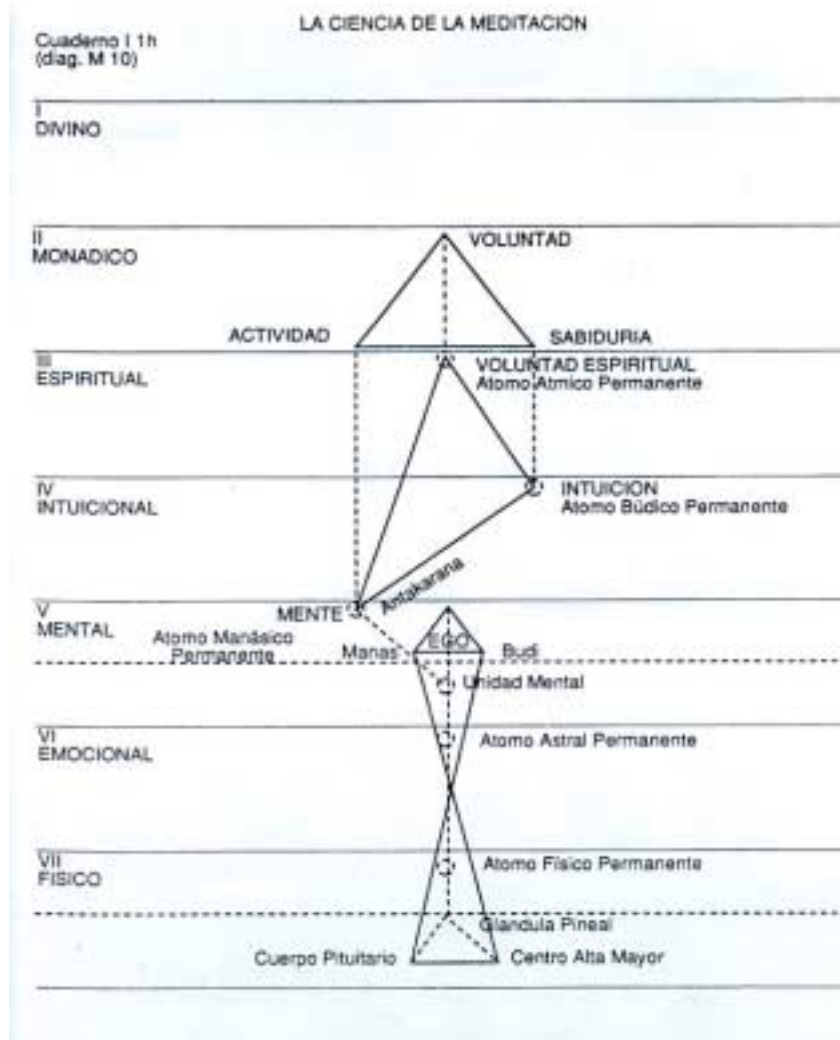
La Espada Flamígera esparce su Luz en la oscura profundidad de todas las cosas, tanto Cómicas, como Terrenales, y en los lugares ocultos del corazón del hombre, donde desde Épocas pretéritas, se han acumulado los residuos de innumerables Vidas.

### **Por lo tanto, el trabajo consiste en limpiar, en destruir, y en dar Vida**

Desnuda, ! OH Discípulo ! , tu más íntimo Ser, a sus flamantes estocadas, y muéstrate agradecido, cuando ella corta profundamente, la raíz de una estimada debilidad.

# DIAGRAMA M 10

## LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN



## REFERENTE AL DIAGRAMA M 10

**Por Y. Moyse**

El gráfico M10 describe la constitución del hombre y su relación con los siete planos de nuestro sistema solar, y también el funcionamiento de esa constitución, durante el proceso de meditación.

Se observan los puntos focales del alineamiento perfecto y los grados sucesivos de percepción, o planos de conciencia, a través de los cuales debe hacerse el alineamiento.

El triángulo superior representa el espíritu puro, inmortal, inmutable y divino, en el plano monádico. A medida que sus vibraciones pasan a los planos más densos, espiritual, intuicional y mental superior, su expresión está limitada (aunque los términos denso y limitado son sólo comparativos) por las condiciones de su manifestación.

Tales limitaciones están representados por el segundo triángulo, donde los átomos permanentes, espiritual o átmico, intuicional o búdico, y mental o manásico, forman una envoltura o vehículo de manifestación para expresar las cualidades monádicas de la voluntad, la intuición y la mente.

Dicho vehículo no disminuye la fuerza de la Mónada, sino que circunscribe su campo de acción, porque la fuerza monádica sólo puede funcionar por medio del alma. Hasta que la mente superior no empiece a desarrollarse, el alma está incapacitada para transmitir su potencia divina al cerebro físico.

En el triángulo del alma encontramos que la fuerza espiritual se halla más limitada aún, pues el vehículo del Yo superior ha sido construido mediante el proceso evolutivo, siendo la acumulación de los frutos de muchas vidas. Tiene un aspecto característico, debido a las reacciones individuales al medio ambiente. Tales cualidades, desarrolladas en la conciencia egoica, son factores individualizantes.

De allí que la conciencia egoica es esencialmente la naturaleza de la forma y al mismo tiempo el vehículo de la fuerza espiritual.

**La función del alma puede compararse a una estación transmisora, situada entre la fuerza del espíritu puro y la inercia de la materia**

Finalmente llegamos al triángulo inferior, que también es resultado del proceso evolutivo y representa a los centros -los del cerebro físico- que se hallan cerca de la glándula pineal, el cuerpo pituitario y el centro alta mayor, puntos focales de las energías que fluyen desde el Yo superior.

Estos constituyen la línea terminal de contacto en el plano físico entre la personalidad y el alma, pasando a través de los cuerpos emocional y mental al cerebro, por medio de sus respectivos puntos focales, la unidad mental y los átomos permanentes astral y físico.

Mediante estos puntos focales (los átomos permanentes físico y astral y la unidad mental) y uniendo este triángulo con la Tríada Espiritual (los átomos permanentes átmico, búdico y manásico) hay una línea de puntos que representa el antakarana, el "puente" o línea de acercamiento desde la mente inferior (actuando a través de la unidad mental) a través de la mente superior (mente egoica o conciencia del alma), a la mente abstracta (átomo manásico permanente).

**El objetivo de todo aspirante consiste en alcanzar la integración por el alineamiento de los cuerpos físico-etérico, astral y mental, y después la fusión con el alma, hasta convertirse en personalidades iluminadas por el alma.**

Al tener lugar esta fusión, es posible entonces como discípulos, proseguir con la construcción del antakarana o "puente" entre la unidad mental y el átomo permanente manásico, completando así el "sendero del discípulo".

Una investigación impersonal de sus propias características emocionales y mentales, por parte del aspirante, le revelarán una cadena de cambios constantes. Hay otros rasgos del carácter, más profundamente asentados, que también deben modificarse. Estos elementos mutables corresponden al no-yo o yo inferior. Pero el núcleo central inmutable de la conciencia que observa como espectador los demás estados, es el verdadero yo subjetivo, el Percibidor en cada cuerpo mortal, el hilo de la Vida y del Ser, que une a todos los efímeros estados de conciencia que componen los vehículos.

**Tal es la meta de la meditación: "Aquellos que con el ojo de la sabiduría perciben la diferencia entre el campo, el Conocedor del campo y la liberación de la existencia en la naturaleza, van hacia el Ser supremo".**

## RECORDACION DEL MEDIODIA

Debemos dedicar un breve instante a recordar nuestra divinidad. Puede hacerse en cualquier circunstancia, aunque estemos ocupados.

El hábito diario rítmico de recordación del alma será extremadamente potente si se persiste en ello, porque la recordación y el enfoque del pensamiento momentáneo pueden llevarse a cabo a través de todas las actividades cotidianas y convertirse en el reconocimiento constante de que somos almas, tratando de vivir nuestras vidas desde el punto de vista del servicio al grupo y a la humanidad.

## RECAPITULACIÓN VESPERTINA

Cada estudiante, antes de retirarse a descansar, debe procurar recapitular los acontecimientos, incidentes, pensamientos, palabras y acciones del día, haciéndolo siempre en orden retrospectivo, comenzando con los acontecimientos inmediatos y retrocediendo hasta el momento de levantarse. La recapitulación vespertina constituye una parte regular de nuestro trabajo, por cuatro razones:

1. El auto examen es muy conveniente para el estudiante. Uno de los mandatos principales para todo estudiante esotérico es **“CONÓCETE A TI MISMO”** Una investigación estricta de los hechos del día lo lleva a ese conocimiento.

2. El esotérico es un individuo que trabaja conscientemente con la Ley de Causa y Efecto, en relación consigo mismo como con los planes de la evolución.

Un Maestro maneja la ley en los tres mundos. Como estudiantes esotéricos debemos comenzar con nosotros mismos, y estudiando los efectos (hasta donde podamos comprobarlos) de nuestras acciones; palabras y hechos, llegaremos oportunamente al conocimiento de las causas. Esto será cada vez más evidente a medida que el estudiante practica la recapitulación, y retrospectivamente analiza los distintos efectos de su vida, retrocediendo hasta la causa que los originó. Con la práctica diaria, adquirirá mayor facilidad.

3. Otra ayuda valiosa para el estudiante que investiga, es descubrir los móviles que lo impulsaron a determinada acción o palabra. Con esta recapitulación adecuadamente realizada, llegará a descubrir el impulso subjetivo que lo produjo. En esta forma comienza a trabajar con lo subjetivo y a comprender lo que hay detrás de todo fenómeno o forma, llegando así a comprenderse a sí mismo y a tolerar más a su hermano.

4. Cuando la conciencia del Yo o Alma está plenamente desarrollada, hallará que sólo existe el Eterno Ahora; entonces el pasado, el presente y el futuro, serán como uno. A medida que se alcanza una visión sintética de los acontecimientos del día, se desarrolla la tendencia a pensar en términos más amplios.

Recomendamos evitar en cualquier forma un auto análisis morboso y una introspección egoísta, pues son malsanos. Después de hacer la recapitulación, olvidarla. Si se han cometido errores, rectificarlos, pero sin preocuparse ni cavilar sobre ellos.

**El tiempo es valioso y debe ser empleado en crear el futuro y no en lamentar el pasado.**

## **BENDICION FINAL DEL GRUPO**

Apartándonos de todo sentimiento de separatividad y libres de deseo personal, nos unimos con todo cuanto el aliento de vida divina ha traído a la existencia.

Que la pureza y desinterés de nuestras unidas aspiraciones ,capaciten a todos los aspirantes para que puedan acercarse al centro de vida, a fin de que entren en más íntima unión y armónica cooperación con todas las almas grandes y liberadas.

En completa dedicación a la Vida Una ofrecemos nuestros corazones, mentes y almas como unidos y consagrados canales por los cuales fluya luz, vida y bendición hacia el mundo.

Que la gloria del Yo Uno sea revelada, que eleve y purifique a todas las formas en todos los reinos, para que se acelere la manifestación de su esplendor.

**AUM**

## **PENSAMIENTOS SIMIENTES**

1. El alma es luz; el móvil impulsor y el centro espiritual detrás de toda forma manifestada.
2. La forma sólo es el velo que oculta el esplendor de la divinidad.
3. El hombre construye sus propios mundos por el poder de sus procesos mentales.
4. Desprendiéndose del no-yo se encuentra el Yo.
5. El conocimiento intuitivo se desarrolla mediante la facultad discriminadora.
6. Que la palabra de mi alma llegue potentemente a otros; esta palabra es comprensión
7. La mente que se mantiene constantemente en la Luz podrá reflejar amor puro.
8. El aspecto forma se prepara gradualmente para ser exponente o expresión de la energía del alerta.
9. El cuerpo es para el alma únicamente el vehículo de respuesta y el medio de expresión en el plano físico.
10. El hombre es una compleja y completa unidad y una réplica en miniatura del mundo externo.
11. Al adherirse constantemente a las reglas auto aplicadas, se obtiene un gradual refinamiento del instrumento y la perfección del vehículo que será - para el Maestro - el medio de prestar ayuda a los hombres.
12. A medida que la bondad y la buena voluntad condicionan el acercamiento mental, trae como resultado el bien.
13. El Amor del Uno fluye hacia todos los yoes y a través de ellos hacia todo cuanto existe. En ese amor se halla el poder curador.

NOTA: Emplee un Pensamiento cada mes- El número trece debe utilizarse si se prolonga el estudio más de un año. En cualquier otro caso, debe repetir los mismos Pensamientos simientes.

## INFORME MENSUAL

**La siguiente planilla deberá ser completada en todos sus casilleros.**

	Estudio	meditación	retrospección	Comentarios
1				
2				
3				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

**Esta planilla mensual deberá ser llenada diariamente y en todos sus casilleros.**

**EJEMPLO:** Todos los días leer algún artículo referente a los temas aquí mencionados, y marcar con una X el casillero correspondiente así como también , realizar la meditación y la recapitulación vespertina , como está indicado en la lección.

En el casillero de comentarios, debemos ir escribiendo , lo que nos resulte destacable de la experiencia realizada.

**IMPORTANTÍSIMO --- NO DESALENTARSE, quien está compartiendo estas lecciones con Uds. , demoró 7 meses en poder llenar su primer planilla completamente, o sea que en los 6 meses anteriores , cada una de las planillas se encontraba con casilleros sin haber sido marcados.**

## ANEXO DE AYUDA

**Intentando ordenar la actividad a desarrollar diariamente, que a primera vista puede parecer abrumadora, marcaré algunas pautas, que según mi experiencia personal, pueden ayudar a realizar el trabajo.**

**1º. DELINEAMIENTO DE LA MEDITACIÓN ,que será la base del trabajo diario.**

Leo el **OBJETIVO**, y adopto la posición , respiración y visualización recomendadas.

La **VISUALIZACIÓN** del triple yo inferior, resultará más fácil en un comienzo, si nos remitimos al **DIAGRAMA M 10** y vemos el dibujo que ocupa los planos V VI y VII, más adelante no será necesario, pues ya lo habremos incorporado a la memoria.

**Manteniendo la Visualización del DIAGRAMA M 10** pronunciamos el **AUN O EL OM** , y si quieren, ya pueden **IMAGINAR** que una corriente de energía **BLANCA**, circula por el canal que une al **Ego** con la **Glándula Pineal**.

Repito **LA OBLIGACIÓN DEL SERVIDOR** y comienzo el proceso propiamente dicho de la **MEDITACIÓN**.

La lectura del **OBJETIVO** , de **LA OBLIGACIÓN DEL SERVIDOR** , de **LA ASPIRACIÓN DE NUESTRO GRUPO** y de **LA GRAN INVOCACIÓN**, al comienzo va a resultarnos engorrosa , pues nos va a **SACAR** de las concentraciones y visualizaciones , pero con el tiempo, y de la misma manera que el que ha pasado por algún tipo de iglesia tuvo que aprender determinadas oraciones de memoria, aquí sucederá lo mismo, y entonces esa parte del trabajo, la hará de memoria, ya no le molestará, y por otro lado cumplirá la función para lo cual fue incluido en el trabajo diario, y que es el **de rodear a la actividad del manejo de la energía que vamos a bajar del Alma para el Cerebro físico, de Espiritualidad , Inofensividad y Amor en el Servicio.**

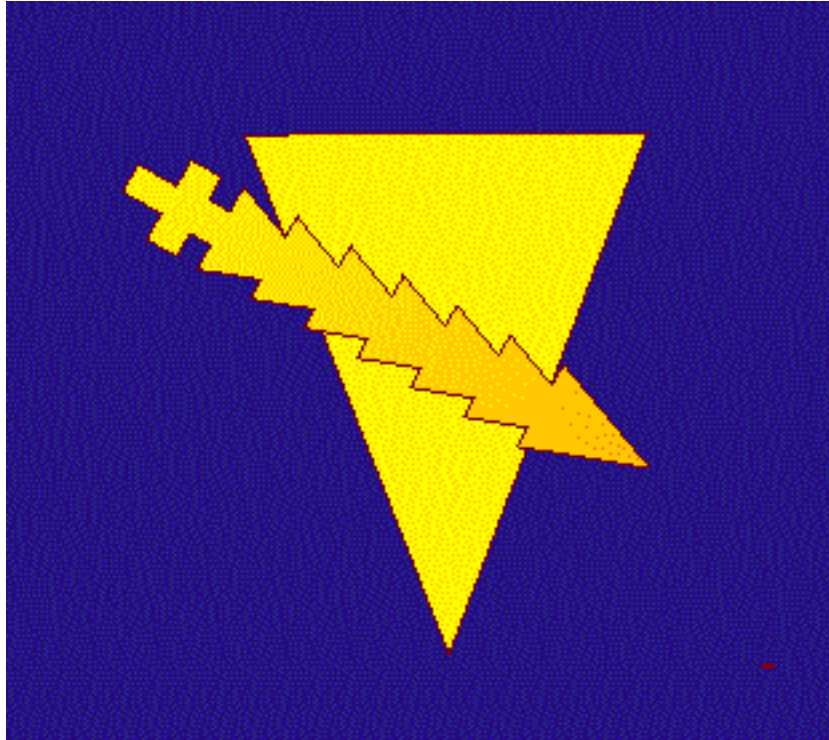
Ya estamos listos para **MEDITAR**, y durante todo un mes lo haremos sobre el **1er. PENSAMIENTO SIMIENTE** .

**Las INSTRUCCIONES SOBRE LA MEDITACIÓN ( Cuaderno I 1.e.) nos sugiere como llevarla a cabo, así como también la manera de encarar el Pensamiento Simiente, si bien queda librada ésta a lo que a cada estudiante le resulte más fácil,( por ejemplo , hay quienes lo dividen en estrofas).**

Luego de la **Meditación**, realizamos una **visualización del Símbolo del grupo**

Cuya explicación se encuentra en el **Cuaderno I 1.g. El Triángulo y la Espada Flamígera.**

En esta etapa , recuerdo que al principio me costaba mucho visualizar en **COLORES**, por lo que me ayudé dibujando, **MATERIALMENTE HABLANDO** , un triángulo como el que sigue, y lo miraba antes de visualizarlo **MENTALMENTE**.



También creé con la imaginación , el tipo de espada flamígera con el cual quería trabajar el resto de mi vida, ( cada estudiante debe crearse la suya )

**IMPORTANTE** será desde un principio tratar de realizar las **VISUALIZACIONES** a la altura del entrecejo , Glándula Pineal, o Tercer Ojo.

**Va a costar mucho**, provocará dolores de cabeza y tensión, para lo cual sugiero que se **AFLOJEN ,RELAJEN** , y poco a poco en el tiempo lograrán visualizar las imágenes a la altura del Tercer Ojo.

**NO SE ESTRESEN INTENTANDO UN RÁPIDO RESULTADO, TÓMENSE SU TIEMPO, QUE LO LOGRARÁN.**

**Y finalizamos el trabajo, pronunciando según indicaciones LA PALABRA SAGRADA.**

Recuerden que cada uno debe seguir las instrucciones que el Cuaderno provee, que **no va a ser fácil**, la gran mayoría de los estudiantes, **NO LO VA A LOGRAR EN ESTA ETAPA**, pero lo hará sin dudas, cuando sea **SU TIEMPO DE HACERLO**.

Todos tenemos tiempos distintos, debemos respetarlos, pues el Alma que somos, tiene tareas que quiere que llevemos a cabo en distintos momentos de nuestra existencia, que son las que necesita para cumplir con el Plan de Evolución, que Ella conoce.

Para quien desee realizar alguna consulta o aclaración sobre el tema del Curso, lo puede hacer vía mail a [Unidad de Servicio del Uruguay de Buena Voluntad Mundial](#),

Por favor tengan paciencia con las respuestas, pues el Grupo lo integramos varios cientos de Hermanos, pero de este lado del mostrador somos pocos.

**Grupo de Servicio**