

Colección  
*Universo Interior*

Israel Regardie

## DOCE PASOS A LA ILUMINACIÓN

EDITORIAL IBIS

Título del original inglés: **The One Year Manual**

© 1975 by Israel Regardie

(Publicado originalmente con el título de: *Twelve Steps to Spiritual Enlightenment, The Sangreal Foundation, 1969*, reimpreso por Samuel Weiser, Inc., en 1975.)

© 1989 by Editorial Ibis, S.A.

Traducción: Jorge A. Sánchez

Diseño de cubierta: Joseph Ubach

Publicado por: Editorial Ibis, S.A.

Independencia, 92 08902 PHospitalet (Barcelona)

Reservados los derechos para todos los países de habla castellana

Impreso en España / Printed in Spain

ISBN: 84-86512-46-8

Depósito Legal: B. 32.699-89

Impreso en: Graffing, S. A.

*Dedicado con aprecio a  
CARR P. COLLINS, JR.,  
quien sugirió e inspiró este libro  
y sin quien nunca podría haber sido escrito  
¡o terminado!*

## PREFACIO

Este libro se tituló originalmente *Twelve Steps to Spiritual Enlightenment* (Doce pasos a la iluminación espiritual). Este título era algo presuntuoso para un manual que resumía un curso de estudio práctico que se extendía durante un período de al menos doce meses. Mi intención original había sido titularlo *The One Year Manual* (El manual para un año). El título actual describe la naturaleza del libro sin ningún tipo de pretensiones, suposiciones o afirmaciones exageradas.<sup>1</sup>

Varias experiencias me hicieron pensar no sólo en el título, sino en las referencias cristianas, que realmente eran bastante extrañas a mis propias ideas. El primer impacto vino con una carta de una psicóloga de Florida, que me escribió comentando otros dos libros míos. Luego le tocó el turno a *Doce pasos a la iluminación*. Era sorprendente que me expresara de forma tan enfática su desaprobación. No podía honestamente hacer otra cosa que responderle, agradeciéndole, y admitir que yo tampoco estaba conforme con esas referencias cristianas.

Algún tiempo después, apareció un editorial en una pequeña revista llamada *Agape*, con cuyo editor yo mantenía una ocasional correspondencia. El editorial era muy crítico conmigo y el libro. Esto me hizo advertir la enormidad de mi error y ver qué lejos me había apartado de lo que era realmente aceptable para mí.

Hubo además otras personas que continuaron machacando sobre el tema.

El error consistía simplemente en haber sido demasiado susceptible con las sugerencias de amigos bien intencionados. Ellos argumentaban que la inclusión de alusiones telémicas, egipcias y de otras fuentes paganas, serían muy difíciles de aceptar por algunos lectores. Hoy me sorprende observar cómo me dejé influir por este engañoso argumento. También se sugería que si se reemplazaba los temas antes mencionados por referencias cristianas, esto aseguraría una más amplia difusión y venta del libro.

El resultado de todo aquello es la revisión del libro en su forma actual, antes de que cercanos y queridos amigos sugirieran modificaciones de uno u otro tipo. Mucho del material es idéntico al aparecido en *Twelve Steps...* La inclinación, sin embargo, es totalmente diferente y puede acceder a un grupo diferente de estudiantes. En su presente forma se ajusta mucho más a mis intenciones y apetencias originales.

Como ya he declarado, este manual expone un curso de estudio práctico que se extiende por un período de al menos doce meses. En teoría, está preparado para un estudiante ideal, pero como no existe tal "ideal", cada estudiante presenta un problema diferente. Cada uno de ellos es una personalidad única con su estructura de carácter propia, su propia idiosincrasia y su propia forma de resolver los problemas en determinado período de tiempo. No hay dos estudiantes que se parezcan.

Bajo estas circunstancias, es evidente que a pesar de ser preparado para un período de doce meses, lo más probable es que el estudiante necesite pasar unos cinco años trabajando sobre estos simples métodos. Algunos ejercicios pueden ser completados y dominados en el mes prescrito. Otros procedimientos pueden requerir en algunos casos de tres a doce meses antes de lograr algún dominio o resultado observable. Es importante, por tanto, que la paciencia sea de máxima necesidad para este curso de estudio. Algunos ejercicios tienen un segundo grado de adquisición que exige un alto nivel de paciencia.

Estos simples preceptos requieren un poco de elaboración. *Darse prisa* con lentitud sería la máxima ideal que cada estudiante debería adoptar cuando comience a estudiar y a practicar este esquema. Al final obtendrá óptimos dividendos.

Sería de infinito valor que, mientras se trabaja sobre estos ejercicios, el estudiante mantuviera lo que yo propongo llamar Libro Diario. En el recuento de procedimientos, el Libro Diario es un periódico en el cual entran todas las operaciones del día, sin importar cuales sean éstas. En este Libro Diario, o Libro de Deberes, que estamos considerando, el estudiante mantendrá un detallado registro de cada práctica que realice. Inmediatamente después de realizar algún ejercicio, dedicará un par de minutos de su siguiente labor a hacer una entrada en su Libro Diario. Deberá asentar la fecha y hora del día, el ejercicio en particular practicado, cuántos minutos se le dedicó, qué se sintió cuando se procedía a ejecutarlo, qué experiencias pueden haberle ocurrido y, finalmente, su evaluación del período mismo. Podría valer la pena registrar algún hecho extraño, tal como el tipo de clima que había, la temperatura dentro de la habitación donde se trabajaba y el talante emocional general, etcétera.

---

<sup>1</sup> Nosotros hemos preferido como título *Doce pasos a la iluminación* (N. d. T.)

Si este Libro Diario se mantiene de forma escrupulosa, a la expiración del año, al margen de si es visto o examinado por cualquier otra persona, el estudiante será a su tiempo capaz de observar sus esfuerzos con mayor objetividad. Podría sorprenderse al leer algunos de sus comentarios iniciales sobre las primeras experiencias y esfuerzos. Puede incluso percibir un modelo psicológico que corre a través de todos los ejercicios y aumentar sus resultados a partir de éste. No es poca la percepción que puede obtenerse así. Mantener el Libro Diario, por tanto, es un asunto de primordial importancia. Es necesario prestar una atención meticulosa desde el comienzo.

El estudiante de lo oculto, al comienzo de los estudios, está acosado por cientos de libros que le describen docenas de prácticas de todo tipo. Le prometen, directa o de otra manera, llevarlo a las mismas alturas de la realización espiritual, no importa cómo ésta es definida. Pero la misma abundancia del material es abrumadora. Y como resultado de todo eso, comúnmente hablando, no hace nada excepto leer. Y leer es muy poco para lograr algún tipo de realización de la naturaleza divina de uno.

En este manual se propone agobiar al estudiante con muy poca teoría, pero se esboza un curso de acción que, si se persiste en él al menos doce meses, lo llevará a una buena vía en el Sendero. En este curso de procedimiento será descrito un cierto número de prácticas clásicas, calculadas para producir cierto tipo de resultados. No se intentará deslumbrarlo con promesas maravillosas pero inciertas, con fantasías de grandes logros, con engañosas promesas de conducirlo a algún lado.

Yo simplemente sugeriré que esta práctica o la otra, cuando es felizmente realizada, producirá tal y cual resultado. La velocidad con que se logren estos resultados variará, como es natural, con cada estudiante. Cada ser humano es diferente, a pesar de estar construido más o menos sobre las mismas bases anatómicas, fisiológicas, psicológicas y espirituales. Pero dentro de estas áreas hay espacio para una gran variedad de diferencias. Estas diferencias determinarán si puede trabajar rápida, concentrada, dinámica, lenta, metódica, imaginativamente, o sin una real visión del objetivo a donde se dirige. Pero si sigue este programa, seguramente al fin del año encontrará que es otra persona, con una visión muy cambiada de la vida, una incrementada percepción de sí mismo, y capaz de sostener algún tipo de disciplina interna que al fin lo llevará a recorrer el camino que los primeros gigantes espirituales han transitado.

Puede que cuando llegue la hora se encuentre en mejores condiciones de apreciar los sistemas de entrenamiento más complejos descritos en las dos enciclopedias de lo oculto que he editado. La primera, la más antigua, es *The Golden Dawn* (Llewellyn Publications)<sup>2</sup>. En este libro se describe con amplitud un sistema de entrenamiento profundo y muy efectivo. Con esta nueva sensibilidad y disciplina recién halladas, el estudiante podrá descubrir que el asunto ya no es tan misterioso o abrumador como antes parecía. La más reciente enciclopedia es *Gems from the Equinox*. Este libro consiste en las instrucciones mágicas, maravillosamente escritas por Aleister Crowley para su propia Orden oculta, la A. A.<sup>3</sup> A través de los años he conocido a muchos estudiantes que, después de haber leído estas instrucciones, por una o más razones las han abandonado, encontrándolas en un todo complicadas o dificultosas o ininteligibles. Creo que al completar el curso de entrenamiento descrito en este manual para un año, el estudiante se encontrará más preparado para abrazar las disciplinas que recomendaba Crowley. De hecho, es gracioso que el Probacionista de la A. A. de Crowley encontrara que este manual es de máxima importancia en la preparación para el Grado de Neófito. Ninguno de estos dos grados deberían oponer un gran problema o una dificultad insuperable al estudiante que primero haya dominado las disciplinas más simples resumidas aquí.

Israel Regardie

---

<sup>2</sup> La Aurora Dorada (*The Golden Dawn*) (4 vol.), Luis Cárcamo, Madrid.

<sup>3</sup> La *Argenteun Astrum*, o Estrella de Plata. (N. d. T.)

## LAS CUATRO ADORACIONES

En las primeras grandes Eras, el hombre advertía intuitivamente sus relaciones con la Naturaleza y el universo viviente en el cual vivía y formaba parte. Sentía su unidad con todos los elementos. En la plenitud de su vida adoraba al Sol como un símbolo visible del Dios desconocido *en el cual vivimos y nos movemos y tenemos nuestro ser*. Es axiomático que la luz es vida y ambos son dependientes del Sol... que así se convierte en un símbolo vital de Dios.

En nuestra moderna Era *científica* de aparatos y artilugios, con nuestra innatural forma de vida divorciada del contacto con la raíz dinámica de las cosas, hemos perdido esta sabiduría esencial. Para que podamos una vez más progresar hacia la completa conciencia de la fuente de vida y amor y libertad, hacemos gestos rituales que afirman nuestro nexo entre el Sol y nosotros. Sobre la base de estos gestos de adoración, cada acto de la vida puede ser dedicado de una forma que esa vida misma se vuelva santificada y transformada.

A pesar de que Dios es una unidad, el Sol, como un símbolo de Dios, aparece de forma diferente en cada una de sus cuatro estaciones diarias: amanecer, mediodía, ocaso y medianoche. Por tanto, se dirige una adoración al Sol en cada una de estas cuatro estaciones.

Al amanecer, o antes de que el Sol salga, el estudiante deberá realizar las abluciones de costumbre y luego, volviéndose hacia el Este, decir audiblemente:<sup>4</sup>

*Salve Tú que eres Ra en Tu elevación,  
Tú, que eres Ra en Tu fuerza,  
Que viajas en los Cielos en Tu barca  
Al surgir el Sol.  
Tabuti erguido en Su esplendor en la proa  
Y Ra-Hoor junto al timón.  
¡Salve Tú desde las Moradas de la Noche!*<sup>5</sup>

Mucho del simbolismo inherente en este acto de simple adoración puede pasar durante mucho tiempo inadvertido para el estudiante. Pero esto no tiene todavía importancia ni debería constituir un obstáculo para su práctica diaria, ni impedirle adorar a Dios en la forma del Sol naciente en cada uno de los días de su vida.

Al mediodía, en cualquier lugar que pudiera estar —en casa, en la oficina, en la calle o en la fábrica—, adorará a Dios. Traer a Dios a su vida siempre le ayudará en alguna medida. Se pondrá de cara al Sur y dirá:

*Salve Tú que eres Athor en Tu triunfo,  
Tú, que eres Athor en Tu belleza,  
Que viajas en los Cielos en Tu barca  
En el medio curso del Sol.  
Tabuti erguido en Su esplendor en la proa,  
y Ra-Hoor junto al timón.  
¡Salve Tú desde las Moradas de la Mañana!*<sup>6</sup>

Y al atardecer, cuando el Sol se pone, se colocará de cara al Oeste y adorará al Señor del Universo con estas palabras:

*Salve Tú que eres Tum en Tu poniente,  
Tú, que eres Tum en Tu alegría,*

---

<sup>4</sup> Regardie, como veremos más adelante, es extremadamente cuidadoso con la pronunciación de determinados mantras o invocaciones. Cuando no lo hace así debería, por tanto, pensarse que lo que importa es el contenido y no el sonido emitido. De cualquier manera, en todos los casos reproduciremos el texto inglés original. (*N. d. T.*)

<sup>5</sup> Hail unto Thee who art Ra in Thy rising. / Even unto Thee who art Ra in Thy strength, / Who travellest over the Heavens in Thy bark / At the Uprising of the Sun. / Tahuti standeth in His splendour at the prow / Y Ra-Hoor abideth at the helm. / Hail unto Thee from the Abodes of Night!

<sup>6</sup> Hail unto Thee who art Hathor in Thy triumphing, / Even unto Thee who art Hathor in Thy beauty, / Who travellest over the Heavens in Thy bark / At the Mid-course of the Sun. / Tahuti standeth in His splendour at the prow, / And Ra-Hoor abideth at the helm. / Hail unto Thee from the Abodes of Morning!

*Que viajas en los Cielos en Tu barca*

*En el ocaso del Sol.*

*Tabuti erguido en Su esplendor en la proa*

*Y Ra-Hoor junto al timón.*

*¡Salve Tú desde las Moradas del Día!*<sup>7</sup>

Y a medianoche o al retirarse, se volverá hacia el Norte y dirá:

*Salve Tú que eres Khephra en Tu ocultación,*

*Tú, que eres Khephra en Tu silencio,*

*Que viajas en los Cielos en Tu barca*

*En la Medianoche del Sol,*

*Tabuti erguido en Su esplendor en la proa*

*Y Ra-Hoor junto al timón.*

*¡Salve Tú desde las Moradas de la Noche!*<sup>8</sup>

Esta práctica en particular deberá ser una parte regular de la vida cotidiana y deberá persistirse en ella hasta que forme parte de nuestra vida. Otros ejercicios descritos aquí deben ser realizados durante limitados o variados períodos, pero estas *Cuádruples Adoraciones* tienen que estar integradas para siempre en el patrón diario de la vida.

---

<sup>7</sup> Hail unto Thee, who art Tum in Thy setting, / Even unto Thee who art Tum in Thy joy, / Who travellest over the Heavens in Thy bark / At the Down-going of the Sun. / Tahuti standeth in His splendour at the prow / And Ra-Hoor abideth at the helm. / Hail unto Thee from the Abodes of Day!

<sup>8</sup> Hail unto Thee Who art Khephra in Thy hiding, / Even unto Thee who art Khephra in Thy silence, / Who travellest over the Heavens in Thy bark / At the Mignight Hour of the Sun. / Tahuti standeth in his Splendour at the prow / And Ra-Hoor abideth at the helm. / Hail unto Thee from the Abodes of Evening!

## **Primer Paso**

### **TOMAR CONCIENCIA DEL CUERPO**

Una de las principales metas de cualquier sistema de autodesarrollo o crecimiento espiritual, radica en la adquisición de sensibilidad o autoconciencia. Hay una única forma de adquirir esta conciencia... y es volverse consciente.

Confortablemente sentado en una silla de respaldo recto, o echado de espaldas sobre la cama, se intenta tan sólo observar qué está sucediendo, es un decir, "bajo la piel". Simplemente se mira el cuerpo, sus sensaciones y sentimientos aquí y ahora. Sólo esto... nada más. No trate de relajarse o respirar de una forma especial o inusual, o de controlar los pensamientos que fluyen por la mente. Todos estos procesos y métodos se dejarán para más adelante. Hasta entonces, simplemente sea consciente de cualquier sensación que surja en algún lado del cuerpo.

Sugiero que se remueva un instante hasta encontrar una posición que le parezca la más confortable. Después de haberla encontrado, permanezca en ella y no se mueva de ninguna forma. No debe haber absolutamente ningún movimiento muscular voluntario durante el resto de la sesión de práctica. Ni siquiera mover un dedo del pie o la mano. Al principio, la sesión no debería durar más de diez minutos, pero gradualmente —hacia el final del mes—, debería extenderse a media hora. A mucha gente esto le parecerá una eternidad, y cada instinto implorará a gritos por algún tipo de movimiento que alivie la tensión. Hay que resistir. Otros estudiantes encontrarán que los diez minutos pasan, es un decir, como un relámpago.

Es importante que desarrolle sus poderes de concentración mientras practica estos ejercicios de desarrollo de conciencia. Si su mente vuela, contrólela. Su poder de concentración aumentará cada día.

Mientras permanece tranquilamente sentado o echado, puede advertir una picazón en el cuero cabelludo. Ignórela. No haga nada. No se rasque. Sólo observe con atención. En un instante se diluirá y desaparecerá, o puede que también su atención se distraiga por algún otro tipo de comezón. De inmediato, será consciente de que la espalda se acomoda a la cama o la silla. Sólo observe este proceso. Trate sólo de estar exquisitamente consciente de las sensaciones que acompañan al cuerpo, sin el menor intento de ignorarlas o cambiarlas.

No haga juicios de lo que observe. Simplemente tome nota. No critique o rechace alguna de estas sensaciones. Pueden ser confortables o no, placenteras o no, pero son suyas. Acéptelas tal como son. ¡Ellas son usted!

Las sensaciones vendrán y se irán, sin aparente ritmo o razón, en diferentes partes del cuerpo. Obsérvelas con atención. Con frecuencia es una buena idea verbalizar en forma audible lo que uno siente. Es un procedimiento que utilizo con frecuencia en mi despacho, cuando aliento al paciente, que yace sobre el diván, a expresar —de forma suficientemente audible como para que yo lo oiga— su descripción de lo que siente con exactitud en ese instante, y dónde.

El resultado de esto es una profunda relajación de la tensión nerviosa desarrollada simplemente sobre la base de observar. Uno no debe hacer otra cosa que observar el surgimiento y caída de las sensaciones sin intentar modificar en absoluto cualquier fenómeno que ocurra. Pero día tras día la práctica aumentará enormemente esta función, llamada de autoevocación, plenitud mental, autoconciencia, y muchos otros nombres. Sin esta autoconciencia, se puede avanzar muy poco en el Sendero. Todos los otros ejercicios y procedimientos complejos en verdad comienzan a partir de esta altura de la autoconciencia.

Comience ahora. No se necesita un momento especial para apartarse y realizar este ejercicio. Puede realizarlo dondequiera que esté, en cualquier momento o lugar. Por cierto, en la cama al retirarse en la noche, o al levantarse en la mañana, son excelentes períodos para practicar este arte de autoevocación.

Mientras se realizan las abluciones diarias —bañarse, lavarse, afeitarse, evacuar, maquillarse, vestirse, etc.— se puede tener una aguda percepción de lo que se está haciendo, para ser consciente en cada minuto de las hasta entonces insignificantes sensaciones.

Este arte puede ser extendido enormemente a una gran variedad de direcciones diferentes cuando la familiaridad con la práctica haga que uno se vuelva más consciente de lo que ocurre adentro. Por ejemplo, si la definición de Carl Jung de la psicoterapia es que ésta es volverse consciente de lo que antes era inconsciente, entonces la persecución de este método resultará en el aumento de conciencia de un gran número de sensaciones internas que uno antes nunca había advertido. Y al producirse este aumento, el horizonte personal se verá

aumentado. Se ha entrado en el Sendero.

Este ejercicio debe ser mantenido al menos durante un mes. Pueden realizarse al menos dos períodos de práctica diaria, de no más de diez minutos de duración. Esto además de la momentánea cesación de actividad durante distintos momentos del día en los que observamos lo que sucede interiormente.

## **Segundo Paso**

### **RELAJACIÓN**

Hay bien definidas técnicas para el desarrollo del proceso de relajación, y podemos utilizar los logros derivados de los ejercicios precedentes. Deberá continuarse ahora la postura que haya sido previamente utilizada, cualquiera sea ésta. No deben utilizarse posturas supinas o erguidas. Es indudablemente mejor la postura en la silla de respaldo alto, que soporta erecta la columna vertebral. Si nos echamos sobre un sofá o una cama, el colchón deberá ser moderadamente firme: pero si no, la mejor alternativa es un suelo cubierto con alfombra. La razón para esta última recomendación es que el suelo no cede, de modo que debería ser esta la postura de práctica para un estudiante cuyo cuerpo cede con la relajación.

Antes de echarse o sentarse, hay un par de movimientos que yo recomiendo a los pacientes en el despacho. Primero de todo, saltar con una soga imaginaria, en posición estacionaria, durante uno o dos minutos. Este no es un ejercicio simplemente para incrementar la circulación sanguínea y estimular una profunda respiración, sino que tiene la virtud de contraer y relajar los músculos de forma alterna, aproximándonos a las correctas bases somáticas en las que proceder con estas técnicas de relajación psicológica.

A continuación, permanezca de pie, con las piernas separadas unos treinta centímetros, y después de haber inhalado, expela todo el aire mientras se inclina hacia delante hasta la cintura, doblándose como un muñeco de trapo. Es parecido al ejercicio calisténico de tratar de tocar los dedos de los pies sin doblar las rodillas, inclinándose hacia delante completamente relajado. Nosotros, sin embargo, procuramos producir la relajación, no hacer ejercicios calisténicos. Dejar que la zona del cuerpo por encima de la cintura caiga con la exhalación, con los dedos y las manos colgando cerca de los pies uno o dos segundos, mientras, al inhalar, levantarse lentamente hasta la posición erguida. Repita este proceso una docena o más de veces. Después de saltar, este ejercicio le ayudará a enderezar la espalda, y también a relajar muchos de los músculos del torso. La cabeza y el cuello también deben pender libremente cuando exhale, mientras deja que el cuerpo penda desde la cintura. Esto relajará la musculatura del cuello.

Mantenga la mente armonizada y enfocada en las sensaciones de su cuerpo. Piense sólo en lo que está haciendo. Observe y concéntrese en las distintas sensaciones del cuerpo.

Ahora está listo para comenzar el ejercicio de relajación propiamente dicho. Haga unas pocas y profundas inspiraciones y, mientras exhala, lance algunos suspiros muy profundos. Si el diafragma y los músculos abdominales se relajan, la mayor parte de la musculatura y de los otros tejidos alimentados por el sistema nervioso involuntario o vegetativo también se aflojarán. Manténgase quieto en esta posición unos pocos segundos, observándose todo el tiempo. Hágase familiar con el cuerpo; aprenda a advertir cómo son las sensaciones del cuerpo, volviéndose cada vez más consciente. Los anteriores ejercicios lo harán familiarizarse con este método y sus sensaciones.

El siguiente paso del proceso emplea activamente la imaginación para extender los límites de su conciencia. Existe una bien conocida ley fisiológica que dice que en cualquier parte del cuerpo puede ser producido un flujo incrementado de sangre concentrándose en esa parte del cuerpo. Si esto significa simplemente ser consciente de que la sangre ya está en los vasos, o que los impulsos nerviosos la han llevado a la pared muscular de las arterias y vasos en el área contemplada, al relajar estas paredes para permitir un incremento del flujo sanguíneo, no tiene importancia; ninguna explicación será suficiente. Que esto puede ser hecho es una experiencia real que usted puede demostrar por sí mismo.

Sabiendo que hay tensiones en ciertos miembros u órganos podemos, utilizando la imaginación, estimular las fibras vasodilatadoras que relajan los vasos sanguíneos permitiendo que la sangre fluya allí en grandes cantidades. Un suplemento de sangre —una congestión— puede causar un aumento de calor que a su turno inducirá la relajación de la fibra y tejidos musculares que nosotros queramos. Esto es la teoría: conduce directamente a la práctica.

Exige el uso activo de la imaginación. Antes que nada, visualice el cerebro. Todo el mundo ha visto diagramas y dibujos del cerebro con la suficiente frecuencia como para conocer su aspecto general, sin entrar en detalles neurológicos técnicos. Es una masa de sustancia blanca y gris, enrollada y retorcida sobre sí misma, dividida por una larga cisura en dos hemisferios laterales, con un frente y una porción trasera. Representélo tal como lo ha visto en los dibujos. Mantenga la imagen firmemente en la mente hasta que comience a sentir una



sensación de calor expandiéndose desde el centro del cráneo. Algunas veces esto puede estar acompañado de una ligera picazón, una sensación de escozor. Facilitado el proceso de la imaginación, los vasos sanguíneos dentro del cerebro se han dilatado lo suficiente como para contener una gran cantidad de sangre, tiñendo el cerebro de rosa, y esta congestión es la que ha producido el calor antes sentido.

Del cerebro continuar a los ojos, imaginando que éstos son como dos bolas, cada una con cuatro diminutas cadenas musculares. Maneje esta imagen como ha hecho con la previa. Por medio de la construcción de la imagen imaginativa, aumentará el lumen de los vasos sanguíneos de los músculos y retendrá más sangre que calentará la musculatura del entorno. Entonces se relajarán, produciendo la sensación de que los globos oculares se hundan en sus cuencas.

Es importante que desarrolle los poderes de concentración mientras practica estos ejercicios de relajación. No permita que su mente se desvíe de lo que está haciendo, o más particularmente, del área que está relajando. Concéntrese. Piense sólo en lo que está haciendo. Si su mente vaga, vuélvala a su lugar. Su poder de concentración se incrementará día a día.

Siga un procedimiento similar con respecto al resto de la cabeza: esto es, visualice cómo la cálida sangre fluye a través de los ensanchados vasos sanguíneos a las sienes, las orejas, los pómulos, luego a la nariz, boca, labios, lengua, mandíbulas y mejillas. De la misma forma, después de haber hecho una construcción mental, sentirá calor y picazón en las áreas imaginadas, con el gradual surgimiento de la sensación de relajación.

Para entonces —y al menos habrá empleado unos diez minutos en esta acción—, la mayor parte del cuerpo habrá caído reflexivamente en un proceso de relajación. No importa cuán relajado se siente después del primer ejercicio de tan sólo observar su cuerpo, esto simplemente prepara el camino. Los próximos ejercicios le llevarán mucho más lejos.

La restante parte de la media hora —y el ejercicio de este mes no debería durar un minuto menos—, deberá ser dedicada a actuar con cada parte del cuerpo de la misma forma descrita antes. Todo el cuello deberá pasar el proceso. El trabajo bajará fácilmente a través de los hombros y los brazos hasta que se alcanza el área abdominal. Actúe entonces allí activamente. Cuanto más relaje esta área media del abdomen, más responderá todo el cuerpo con un masivo "dejarse ir". El doctor Georg Groddeck, el padre de la moderna medicina psicosomática, llama a esta área el "hombre medio" del cuerpo. En la maravillosa imaginería y simbolismo psicológico que este médico emplea, esta parte media del cuerpo estaba destinada a ser dotada con una especie de inteligencia, tal como el pecho y la cabeza: esta mente-vientre se opone frecuentemente a las frías inclinaciones y actividad racional de la *mente-cabeza*. Es el asiento de los instintos, sentimientos y pasiones, y todas las fuerzas dinámicas heredadas del pasado que atribuimos al Inconsciente.

Finalmente, visualice la corriente sanguínea separándose de la aorta en dos poderosas corrientes arteriales, dos ríos de cálida sangre descendiendo de la pelvis a los muslos, piernas y pies. Mucha atención aquí también; visualice toda la densidad, rigidez y tensión de los músculos de los muslos y piernas para relajarlos bajo el estímulo de la imaginación y la calidez de la sangre. De esta manera se procede hasta alcanzar los dedos de los pies. Entonces se hace una pausa.

Se ha completado un gran ciclo en el proceso de relajación. Haga una pausa para considerar y observar. Note cómo se siente. El trabajo previo debería haber aumentado su habilidad para sentir lo que sucede somáticamente. Registre sus sentimientos. Permita que una sensación de real placer y gozo y libertad produzca una indeleble impresión en su mente.

Si se recuerda bien esta experiencia, puede ser evocada en cualquier momento en el depósito de la memoria. No importa si uno está en el metro o conduciendo su automóvil, leyendo en casa o escuchando la radio, sólo tiene que recordar el placer de la relajación y de inmediato la memoria es evocada desde su psique para impactar sobre todos los tejidos y fibras del cuerpo. Entonces se produce la relajación.

Es bueno gozar de este sentimiento de profunda relajación. Imprímalo sobre su mente. Deje que la sensación de completa relajación sea tan vívida y fuerte como pueda, pues en adelante, cuando necesite relajarse, puede restaurar este estado de calma, serenidad y completa relajación sólo con pensar en él.

Cuando quiera relajarse, todo lo que tiene que hacer es respirar profundamente y, al exhalar, pensar en la palabra *relax* y recordar esta maravillosa sensación de completa relajación: de inmediato ésta se restaurará en uno. Inhale y, mientras respira, ordénese mentalmente el relajamiento. Pronto este reflejo condicionado será

inmediato, automático y completo.

Se debe dedicar aproximadamente media hora a esta práctica. Si es capaz, realice el proceso dos veces por día, mañana y noche. Concéntrase en la formación de un reflejo condicionado, que producirá el estado de relajación sin pérdida de tiempo valioso. Pero se debe practicar mucho antes de que el reflejo condicionado pueda ser establecido. Una práctica al día lo hará; dos es mejor. De esta forma, se establecerán los fundamentos para que más tarde se pueda desarrollar y trabajar en acciones espirituales más significativas.

Aparte de esto, sería bueno recordar que este ejercicio, de una forma u otra, está ahora utilizándose en el tratamiento del cáncer. En Texas hay un equipo formado por marido-esposa, médico y psicóloga, los doctores Simonton, que enseñan a sus pacientes métodos de relajación similares a éste. Los pacientes agregan sus propios adornos personales a la técnica. Por ejemplo, uno puede imaginar que la sangre atraviesa un tumor canceroso, arrastrando el mal, limpiando el camino para su eliminación. Sin embargo, otro puede imaginar una hueste de guerreros de brillante armadura cayendo sobre el mal y haciéndolo picadillo. Hay innumerables variaciones sobre este simple tema. Como suplemento o *addenda* a este tratamiento médico ortodoxo, se dice que no se obtiene un alto porcentaje de "curas" utilizando exclusivamente sólo uno u otro sistema.

Como una posterior ampliación de la técnica descrita aquí, sería bueno saber que todos los experimentos realizados con instrumentos de *biofeedback* corroboran en cada detalle la tesis fundamental de este capítulo.

### Tercer Paso

#### RESPIRACIÓN RÍTMICA

Después de los ejercicios de toma de conciencia y relajación que hemos practicado, la atención puede volverse a la respiración. Primero de todo, es necesario declarar dogmáticamente que pocos de nosotros respiramos de forma adecuada. El ejercicio precedente debería haber demostrado la existencia de tensiones masivas en todo el pecho y áreas diafragmáticas y abdominales del cuerpo. Estas tensiones obstaculizan el proceso respiratorio. La autoconciencia y la relajación modificarán estas tensiones, sino enteramente, al menos en parte.

La autoobservación revelará posteriormente que muchos de nosotros respiramos sólo con la porción superior de los pulmones. Por ejemplo, los hombres que usan cinturones apretados encontrarán que se ven forzados a respirar con el área superior del pecho, ya que el diafragma y el abdomen están comprimidos por el cinturón. Por otra parte, las mujeres que usan sostenes ceñidos pueden descubrir que el esfuerzo efectuado al elevar el pecho contra la compresión de la parte elástica del sostén es demasiado grande, de modo que es mucho más fácil usar el área media o inferior de los pulmones. Además, aquéllos con severos problemas emocionales descubrirán que invariablemente todo el proceso respiratorio está obstaculizado por la masiva tensión muscular, con el resultado de una pobre oxigenación, y, por tanto, de muy baja vitalidad.

La atención dada a la respiración en el Sendero de la Iluminación tiene como uno de sus objetivos la erradicación de todas las tensiones neuromusculares posibles y, por tanto, de elevar la energía y vitalidad. Se intenta regular el proceso de respiración de una manera rítmica. Se necesita partir de la siguiente idea: si la vida lo es todo, todo-penetrante y todo-abarcante, ¿qué más razonable entonces, que el mismo aire que respiramos de un instante a otro deba estar altamente cargado con vitalidad? Nuestro proceso respiratorio está entonces regulado sobre la base de que la vida es el principio activo de la atmósfera, llamémosle oxígeno, prana o cualquier otra cosa.

Durante la práctica de esta respiración rítmica en períodos fijos del día —dos veces al día al menos, y por no más de diez minutos en total—, no debería ser extenuante forzar la mente, no agobiando la voluntad. Todo esfuerzo debe ser suave y fácil; luego se obtiene el dominio. Deje que la respiración fluya mientras cuenta muy lentamente... uno, dos, tres, cuatro. Luego exhale contando con el mismo ritmo cuártico.

Es fundamental e importante que cuando el ritmo inicial comience tanto en un ritmo de cuatro como de diez, o cualquier otro ritmo conveniente, se mantenga durante los diez minutos prescritos. Es el mismo ritmo el responsable de la correcta absorción de vitalidad del exterior, y de la aceleración del poder divino del interior.

Al trabajar para el desarrollo de la respiración rítmica, el estudiante no deberá rechazar la posibilidad de utilizar aparatos mecánicos. En las fases abiertas de la disciplina auto-aplicada, el estudiante necesita toda la ayuda que pueda obtener. Me gustaría sugerir que el uso de un moderno metrónomo eléctrico adosado a un timer es algo enormemente útil. La combinación de ambos instrumentos hará lo siguiente:

1. Establecer un límite automático a la sesión de práctica.
2. Eliminar la ansiedad de la duración de la sesión.
3. Permitir un ritmo rápido o lento en el metrónomo, que uno puede ajustar a su patrón respiratorio.
4. Poder ajustarlo para producir un chasquido fuerte o suave.
5. Suministrar un sonido extraño, pero no superfluo, sobre el cual uno puede concentrarse mientras desarrolla la respiración rítmica.

Un número de objetivos que se logran de un solo golpe. Debe también hacerse notar que, cuando el estudiante se aproxime al desarrollo de cualquier tipo de mantra, para acompañar la respiración rítmica, encontrará que el metrónomo es muy útil.

De hecho, este tópico del mantra podría muy bien ser tocado ligeramente en este punto. Un clásico mantra cristiano es *Lord Jesús Christ, have mercy on me* (Jesucristo, ten misericordia de mí). No importa si uno desea que nuestro Señor nos tenga misericordia o no. Ni tampoco importa si se cree o no en Jesús. La cuestión es que estas palabras nos dan un tipo de ritmo que puede ser marcado por el metrónomo, que a su turno da el ritmo de la respiración.

Así, por ejemplo al inhalar con lentitud en un ritmo cuártico, el estudiante que simpatice con los mitos cristianos puede entonar silenciosamente *Lord... Jes... Us... Christ* en un ciclo, y en la exhalación *have... mercy... on...*

*me* como segundo ciclo<sup>9</sup>. Sólo se requiere un poco de práctica para que el mantra funcione. Si se requiere ayuda, el estudiante puede golpetear con un dedo al ritmo del metrónomo. O las dos frases pueden ser dictadas a un grabador, que las reproducirá una y otra vez, hasta que se dominen bien el ritmo y el mantra. Esto es relativamente fácil de lograr, y los resultados obtenidos bien valen el poco tiempo y la energía empleados en dominarlos.

Al procurar armonizarnos de nuevo con el poder espiritual que opera a través de toda la Naturaleza, no intentamos una copia ciega, sino una forma racional de adoptar sus métodos. Tratemos, por tanto, de respirar rítmicamente en ciertos momentos fijos del día en los que haya poca probabilidad de ser molestados.

Más allá de todas las cosas, cultive el arte de la relajación. Se da un gran énfasis a este proceso. La práctica del precedente método de autoobservación nos conducirá hacia el dominio de este arte. Cuando haya obtenido un grado de relajación, entonces comience con el ejercicio de respiración rítmica, lentamente y sin prisas. De forma gradual, mientras la mente se acostumbra a la idea, los pulmones cogen espontáneamente el ritmo. En unos pocos minutos éste se volverá automático. Todo el proceso se hace extremadamente simple y placentero.

Simple como es, el ejercicio no debería ser nunca subestimado por apuro en acceder a procedimientos más complicados o avanzados. Mucho de este sistema de un año depende del dominio de esta técnica tan simple. Dominarla es lo primero. Asegúrese una profunda relajación, y luego proceda con la respiración rítmica.

Sería difícil sobrestimar su importancia o eficacia. Cuando los pulmones cogen el ritmo, automáticamente inhalan y exhalan a ritmo medido, y al hacer esto lo comunican y gradualmente lo extienden a todas las vecinas células y tejidos del cuerpo. Así como una piedra arrojada en un estanque expande ondas y círculos concéntricos de movimiento, así lo hace el movimiento de los pulmones. En pocos minutos, el cuerpo entero estará vibrando por simpatía. Muy pronto todo el organismo se sentirá como si fuera un acumulador. La sensación —y debe haber una sensación, no meramente una fantasía— es inconfundible.

Este tipo de respiración encuentra su racionalidad en estas teorías:

Primero, la inspiración de grandes cantidades de oxígeno tiene un efecto distintivo sobre las glándulas endocrinas, que sufren una enorme estimulación. Esto puede deberse al aumento de circulación de la sangre que sigue las rítmicas excursiones del diafragma.

Segundo, en su libro *Raja Yoga*<sup>10</sup>, el fallecido Swami Vivekananda nos ofrece una admirable explicación del efecto de la respiración regulada, que fortalece y estimula la Voluntad en una formidable concentración de poder. Brevemente, su teoría es que al hacer que todas las células de un cuerpo vibren al unísono, como ocurre durante la respiración rítmica, se provoca que una poderosa corriente eléctrica de *voluntad* o *energía espiritual* se establezca en el cuerpo y la mente.

Tercero, la Voluntad es sometida a un serio entrenamiento. Cualquier individuo que haya intentado ejercicios respiratorios, incluso pocos minutos, comprenderá lo que esto significa. Dificilmente podría imaginarse algo más tedioso, laborioso y pesado a primera vista que este simple ejercicio. Se necesita una gran determinación para continuar. Al hacerlo, el individuo se da de bruces con la inercia y lasitud en la que vive, requiriendo no poca disciplina y autodomínio persistir en la faena señalada. Esta se hace más fácil con su dominio y la aparición de un considerable placer corporal.

De cualquier modo, si el estudiante no ha obtenido ningún resultado técnico como para describir en su libro, cualquiera sea éste, al menos habrá logrado un inconmensurable incremento de su poder de voluntad, de valentía en proseguir un objetivo, al haberse entrenado a sí mismo en la superación de su propia inercia. "Aprender a autodominarse es, por tanto, aprender a saber vivir, y en las austeridades del estoicismo no hay ociosos alardes de libertad. Resistir y superar a la Naturaleza es lograr para uno mismo una existencia personal e imperecedera; es liberarse uno mismo de las vicisitudes de la vida y la muerte", escribió Eliphas Lévi hace ya un siglo.

---

<sup>9</sup> El texto en castellano no reproduce el mismo ritmo que en inglés, por tanto, se debe utilizar de esta manera o buscar otro mantra similar. (N. d. T.)

<sup>10</sup> Raja Yoga, Kier, Buenos Aires.

## **Cuarto Paso**

### **TOMAR CONCIENCIA DE LA MENTE**

La diferencia entre este ejercicio y los anteriores ejercicios de toma de conciencia es que el área de atención se desplaza de los procesos corporales a los de la mente. En psicoanálisis, esto es por lo general denominado asociación libre. Se deja tan sólo que la mente vague a su arbitrio, dejándola mover sin impedimento en cualquier dirección que pueda ser atraída. El estudiante tan sólo observa. Esto, y nada más.

Es más bien como llevar a un caballo a pastar, sin riendas ni montura: no hay nada que interfiera su libre movimiento. En esta práctica se comprueba rápidamente uno de los teoremas básicos del psicoanálisis: que todos los pensamientos están estrictamente determinados. Se descubre muy pronto que uno puede rastrear cada pensamiento a una cadena causativa que se extiende de muy lejos en el pasado. Uno puede apreciar esto de forma teórica; sólo falta que lo descubra de forma empírica.

"Hasta no saber lo que hace la mente, no se la puede controlar." Así decía un gran sabio, Vivekananda, hace más de sesenta años. Esto aún es cierto. El continuaba diciendo:

"Dele toda la extensión de las riendas; surgirán muchos pensamientos abominables; se sorprenderá de que sea posible que uno piense tales cosas. Pero encontrará que cada día los caprichos de la mente se harán cada vez menos violentos, que cada día se volverá más calma. En los primeros meses encontrará que la mente tiene miles de pensamientos, más tarde encontrará que han bajado a setecientos, y después de unos pocos meses más tendrá cada vez menos, hasta que por último estará bajo un perfecto control, pero debe ser paciente y practicar cada día. Tan pronto como se conecta el vapor, la máquina echa a correr, y tan pronto como las cosas están ante nosotros, debemos percibir las; así, un hombre, para probar que no es una máquina, debe demostrar que no está bajo el control de nada."

Se deberá determinar de antemano la duración de cada sesión de práctica introspectiva. Si se decide que deberá ser de media hora, entonces utilizar un reloj despertador o un timer de cocina ajustado a este período. Una vez que éste ha sonado, uno no deberá dejarse arrastrar eufóricamente por este proceso de observación, que sucede dentro de la mente misma.

La posición más cómoda y efectiva para esta práctica es sentarse en una silla recta, con un almohadón en el respaldo, la cabeza alta, ojos cerrados, rodillas rectas y juntas, manos descansando sobre los muslos o rodillas y la espalda recta. Es muy importante recordar que el cuerpo debe en todo momento estar bien equilibrado, erecto, cómodo y relajado. Todo el trabajo precedente debería producir esta posición de forma relativamente fácil.

Uno de mis dispositivos favoritos a emplear es un grabador. Debe ser preparado para que funcione durante una hora sin necesidad de prestarle la más mínima atención. Esto no quiere decir que la sesión de práctica debería durar una hora. Por el contrario, treinta minutos es un período adecuado para cada vez. El estudiante puede practicar dos o tres veces al día, si tiene oportunidad y ganas. Cuando el tiempo avance, y se gane en eficacia, entonces el período de práctica puede ser extendido considerablemente. Pero el grabador deberá ser regulado al menos para la media hora recomendada, y quizás a una hora completa si en la ocasión uno quiere continuar el proceso.

Mientras permanece sentado erguido e inmóvil en la postura de meditación, verbalice con tranquilidad y de forma audible al micrófono cercano cualquier pensamiento, recuerdo, idea o sentimiento que surja en su interior. Hable al azar, sin premeditación.

Por lo general, los resultados son iluminadores... aunque algo chocantes. Darán al estudiante una idea de la "basura" que hay oculta en su psique. Si uno ha sido completamente honesto en expresar el contenido interno de la mente cuando éste surge, el resultado puede ser chocante. El desarrollo de un grado de honestidad mental es un logro tremendo.

Una vez que uno se ha vuelto realmente consciente del contenido oculto de la conciencia, que ha luchado por llegar a acuerdos consigo mismo, los conflictos internos producidos por la censura del superyó o conciencia moral son considerablemente reducidos. Y así también el número de "rupturas" de concentración producidas por la presión de estos contenidos ideacionales y emocionales representados dentro de la psique.

La práctica de la introspección o asociación libre "descontrolada", una vez grabada y reproducida puede ser utilizada por algún tiempo, hasta que el choque y desaliento usualmente experimentados ante la revelación de los pensamientos desagradables de los que uno es capaz, se han disipado o reducido prácticamente a cero. Luego

uno está listo para atacar el proceso de concentración de forma directa.

Lo más importante, más allá de toda otra cosa, es que en el proceso de mirar y observar al azar fluyen pensamientos y sentimientos que no deberían ser juzgados o criticados o autocondenados. "¡No juzgues si no quieres ser juzgado!" Una vez que el choque inicial se ha agotado, el estudiante tendrá las mismas actitudes de perplejidad hacia los contenidos mentales, es decir, tal como antes lo hacía hacia sus sensaciones físicas cuando observaba su cuerpo. Criticar o condenarse a uno mismo es tonto, incluso infantil. Los pensamientos deben ser aceptados como parte del total de su equipamiento, desentrenado, inhábil e indisciplinado. Con entrenamiento y aplicación, estos elementos infantiles dentro de la psique pueden ser vueltos en otra dirección y su energía latente empleada en fines más altos y nobles.

El estudiante debe también recordar que las atribuciones de los ejercicios a meses es algo tentativo. El estudiante lento, y muchos de nosotros entramos en esta categoría, deberá pasar varios meses para lograr al menos manejarse adecuadamente con este tópico de introspección. El estudiante más avanzado, que haya sufrido tipos similares de entrenamiento antes, puede muy bien navegar a través de estos ejercicios como impulsado por una brisa. Estas personas, sin embargo, son pocas y esparcidas. Es necesario advertir que lleva tiempo lograr habilidad y maestría en estos métodos.

Debería recordarse que donde hay prisa, hay desgaste. Es parecido a aquella vieja máxima: *solvitur ambulando*. Resuelve sus problemas mientras avanza. Advierta que no tiene que correr para probar que es brillante o muy espiritual.

## Quinto Paso

### CONCENTRACIÓN: USO DEL MANTRA

Bien, ahora el estudiante deberá estar considerablemente familiarizado con sus propias sensaciones, sentimientos y pensamientos. Las prácticas hasta ahora expuestas deben haber creado en él un alto grado de sensibilidad a estas fases de sí mismo, de modo que con el comienzo de ejercicios de concentración ya no tendrá dudas de que existan en un reino interior. Una vez que comience a practicar la concentración y la meditación, será como si todas las fuerzas interiores a sí mismo se levantaran en armas contra esta disciplina. Antiguos recuerdos y sentimientos infantiles se activarán con el ejercicio y pueden perturbarlo a menos que haya logrado un alto grado de autoconciencia. Es en el logro de esta autoconciencia que reside mucho del valor de los ejercicios anteriores. Los ejercicios precedentes deberán haber provocado la adquisición de un cierto grado de paz y tranquilidad. Una sensación de bienestar y seguridad interna surgirá dentro de él. Es esta tranquilidad y calma ahora desarrolladas lo que permite, como veremos, que la mente se abra y reciba el influjo del Santo Espíritu. Pero la práctica es esencial, tanto al principio como al final.

Debería ser fácil establecer durante el día más frecuentes y cortos períodos de trabajo mental, para preparar la mente de forma más efectiva para la concentración. Estos períodos de calma, observación interna y reflexión, introspección y concentración, prepararán al estudiante para recibir la Luz interna. Incluso cuando al principio pueda parecer que no se han realizado progresos, y no se siente una respuesta, el descorazonamiento no debe permitir la disminución del ardor ni llevar a la cesación del esfuerzo. El estudiante no tiene forma, por el momento, de medir el progreso. Los resultados inmediatos no son, como regla, frecuentes. Ante el intento serio, todo el concepto de esperar que algo suceda rápidamente desaparecerá, con el énfasis ahora colocado en los progresos de enseñar a la mente una disciplina importante y muy necesaria.

En el proceso de adquirir esta facultad de concentración, habrá un número de efectos secundarios que son de la mayor importancia. El primero es el desarrollo de la Voluntad, y el segundo, la Imaginación o facultad de construir imágenes, que sufrirán una importante mejoría. Ambas facultades probarán ser de infinito valor en los procesos de crecimiento y desarrollo interiores. Algunos de los resultados de los últimos ejercicios se articularán sobre el uso de estas facultades internas, las facultades reinas, como se las llama, de la Voluntad y la Imaginación.

El estudiante habrá ya descubierto qué *ménagerie* hay en su interior. Los intentos de observar las sensaciones corporales en el comienzo de este trabajo, seguido por la contemplación atenta del flujo de pensamientos e ideas sin interferir con su movimiento, le habrán mostrado algo de la naturaleza de su mundo interior. Estos pensamientos e ideas no pueden ser ignorados ni pueden ser combatidos y suprimidos. El mero intento de hacerlo aumentará la intrusión y les otorgará un poder que de ordinario no tienen. Pero mientras son observados y contemplados con atención, tienden a disminuir en frecuencia y potencia, creando así las condiciones oportunas para el desarrollo de la concentración.

Este resultado establece el escenario para el comienzo del trabajo de concentración y, más tarde, de meditación. Para lograr este poder, algunos de los preliminares son muy útiles. Debe recordarse muy bien que si nuestra última meta es lograr un estado interno de calma y tranquilidad, no deberíamos nunca tratar de *forzar* la mente a la inmovilidad, ni tratar de detener el pensamiento o dejar en blanco deliberadamente nuestros pensamientos. Así es imposible obtener la meta. Tenemos que aprender a tener paciencia para conquistar cualquier tipo de intranquilidad. Para adquirir esta paciencia, hay algunos métodos que facilitarán nuestro progreso hacia este último fin.

La mente es una criatura de hábitos. Incluso una autoridad como William James ha afirmado que los viejos hábitos inútiles sólo pueden ser destruidos por el desarrollo de unos nuevos y constructivos. La mente tiene una tendencia natural a adoptar hábitos. Sabemos muy bien cómo cogemos el hábito de hacer cosas, particularmente hábitos de hacerlas en un determinado período del día. Así cogemos el hábito de despertarnos a una determinada hora de la mañana, desayunar, comer y cenar a ciertas horas, no porque estemos realmente hambrientos sino porque hemos desarrollado el hábito de comer a estas horas. Una vez establecido el patrón, por lo general tendemos a despertarnos o acostarnos a las mismas horas. En efecto, la práctica de cualquier acto, la persistencia de cualquier conjunto de ideas dadas, que ocurren regularmente en una hora determinada del día, provoca una tendencia muy poderosa en la recurrencia de estas ideas, o de la práctica de ese acto a las mismas horas todos los días.

Debemos utilizar este hecho para asistirnos en nuestra práctica de concentración. Elegir una determinada hora del día. Practicar siempre exactamente a la misma hora, incluso sólo por diez minutos, pero siempre a la misma hora del día, en la misma habitación, y en la misma silla o postura. En poco tiempo, el hábito habrá establecido un reflejo condicionado y encontrará mucho más fácil concentrar la mente en ese momento que en cualquier otro. De hecho, si uno trata de eludir la práctica de esa hora, experimentará una sensación de desasosiego o de ansiedad, que lo forzarán a poner manos a la obra.

Si se tiene una habitación específica que pueda ser reservada sólo a las prácticas, mucho mejor. Quemar un bastoncillo de incienso o encender una vela puede ayudarlo en la evocación de un estado devocional con disposición para trabajar duro. Sin embargo, si no hay una habitación de más y si el incienso no puede ser quemado o la vela encendida, no se desespere o considere esto como un obstáculo o se sienta condenado al fracaso. Tan sólo son inconvenientes y nada más.

Otro simple y tradicional procedimiento para hacer disminuir el rápido movimiento de la mente es conocido como mantra. Aparte de consideraciones más técnicas, un mantra es simplemente una palabra o frase, por lo general de naturaleza religiosa, que es repetida una y otra vez, audible o subvocalmente, hasta ser cogida por la mente misma. En este caso, la frase continúa repitiéndose a sí misma automáticamente. Es una perfecta ayuda mecánica para la concentración, que puede ser utilizada más tarde para metas predeterminadas.

Para aquellos que tengan una predilección por oraciones y simbolismo cristianos, el método descrito previamente será ideal. Para los que tengan sus corazones en cualquier otra parte, dejadme sugerir el siguiente mantra indio. También tiene ocho sílabas, que pueden ser quebradas en dos líneas de cuatro ritmos cada una:

*Om Na Ma Ha*

*Shi Va Ya Om*

Esta invocación debe ser memorizada, lo cual es sencillo, y luego recitada mentalmente a tiempo con la respiración. En la inhalación decir: *Om Na Ma Ha*, y en la exhalación: *Shi Va Ya Om*. Con un poco de esfuerzo, el mantra se hará relativamente fácil de recitar, ajustado por el proceso de respiración.

Una vez que se ha convertido en algo relativamente automático, el estudiante puede reflexionar más sobre lo que las frases significan, y con qué pasión están o pueden ser dotadas. Esta fuerza emocional, que dirige la mente en un punto hacia el mantenimiento del mantra y hasta la concentración, es un hecho siempre presente. La carga de emoción en una repetición mecánica de la oración fuerza a la mente recalcitrante a comportarse, induciendo un profundo estado de concentración. Con un poco de práctica, la concentración puede ser conectada o desconectada, hasta que se convierta en una facultad tan asequible como la corriente eléctrica en una casa moderna.

Una vez más debe repetirse que, a pesar de que teóricamente se adjudica un mes a este particular ejercicio, pueda ser necesario extender de forma considerable el período requerido para obtener familiaridad y dominio en el método. Si requiere seis meses, entonces continúe por todos los medios trabajando pacientemente sobre el mantra, porque las metas que tiene en mente no están limitadas a un simple período de seis meses. Actuarán y alterarán todo el curso de su vida futura. No tiene por tanto sentido hablar de un mes o doce meses, o de acelerar el proceso. Lo importante es mantenerse pacientemente en la piedra de amolar de la santa labor que en esta etapa es la adquisición de concentración.



## Sexto Paso

### DESARROLLO DE LA VOLUNTAD

En su introducción a *The Yoga Sutras* de *Patanjali*, William Q. Judge afirma que los antiguos sabios indios conocían el secreto del desarrollo de la Voluntad, y de cómo incrementar tanto su potencia como su eficacia. Este secreto de las eras, el acrecentamiento del poder de la Voluntad y la Sabiduría, nunca ha estado realmente perdido. La Voluntad, para el estudiante de los Misterios, es el factor primario en la producción de cualquier tipo de cambio espiritual por él propuesto. No es ni bueno ni malo en sí mismo; es sólo poder, y vitaliza todas las cosas de la misma manera.

El secreto del desarrollo de la Voluntad está en establecerse ciertas metas y, si se produce una desviación en su observación, privarse uno mismo de algo que nos produzca placer. Debe comprenderse claramente aquí que no hay nada bueno o malo en este proceso. Privarse uno mismo de, digamos, el desayuno como castigo por haber perdido la práctica de la mañana, no nos hace ni virtuosos ni buenos, ni nos hace creer que existe algún provecho moral en renunciar a algunos cientos de calorías en nutrición, en una pérdida metabólica de peso. Debe advertirse desde el comienzo que este método, que podemos denominar como una especie de ascetismo modificado, no es un vicio ni una virtud, ni bueno ni malo, ya que la Voluntad en sí misma es incolora y no tiene nada bueno ni malo.

Se han establecido una gran variedad de técnicas sobre esta proposición básica y algunos métodos extremadamente eficientes han sido desarrollados en los recientes años, métodos libres de las insatisfactorias implicaciones y tendencias morales de los viejos sistemas.

Quizás el más efectivo método de reforzamiento de la respuesta condicionada es administrar una ligera descarga eléctrica. En un negocio de venta de artículos de magia o broma, podrá encontrar un pequeño artefacto que administra una ligera descarga cuando un contenido es retirado de su envoltorio. La descarga es ligera, pero el valor de la sorpresa es considerable. Si es utilizado de forma inmediata al voto quebrado o la acción prohibida, la asociación se fijará y habrá una vigilancia continua por parte de la Voluntad. Por esta razón es necesario que se lleve siempre el artefacto con uno, de modo que la descarga pueda producirse inmediatamente que la violación ocurra. De esta forma, la acción prohibida y la descarga eléctrica quedarán conjuntas.

De acuerdo a este sistema, la técnica debe ser dispuesta para que incluya todo el campo de la acción humana, habla y pensamiento, y así sea aplicable a la entera constitución del hombre. Está de acuerdo con el concepto general de disciplina que una determinada acción, palabra o pensamiento que se haya hecho habitual o involuntario, deberá ser rechazado o negado. Tomemos un ejemplo: prometamos que durante un período provisional, digamos una semana, evitaremos cruzar las piernas por encima de la rodilla cuando nos sentemos, o quizá no llevar la mano izquierda a la cabeza o el rostro. La gran ventaja es que en estas sugerencias no hay prejuicios morales. No es virtuoso evitar cruzar las piernas ni tocarse el rostro con la mano izquierda. Así el estudiante se ve librado de la tendencia a convertir una disciplina en estúpida virtud.

Es necesario también observar que no hay sugerencias de aplicar el principio ascético de este esquema a lo que comúnmente denominamos un mal hábito, como fumar, beber o blasfemar. Hacerlo sería invitar a ciertos individuos con neurosis compulsivas a considerar su abstinencia como una virtud muy alabada, en lugar de advertir que el rechazo es simplemente un asunto de conveniencia y entrenamiento, una idiosincrasia personal a la cual no puede adosársele ni crédito ni condena. Deberá mantenerse una actitud completamente impersonal de desapego. La aplicación del esquema es necesaria para esas acciones, palabras y pensamientos a los que es por completo imposible atribuirles valor moral. No es concebible que el estudiante inteligente extraiga una virtud religiosa del hecho de evitar cruzar sus rodillas o de que en ocasiones no se toque la cabeza con la mano izquierda. Puede idear otras labores para este propósito.

Bien, a cualquier violación de este voto de evitar un determinado curso de acción, se debe infringir un determinado castigo. Es por medio de esta disciplina que la Voluntad deriva su entrenamiento y su fuerza. Por ejemplo, supongamos que el estudiante ha decidido evitar, por un período de cuarenta y ocho horas, cruzar la rodilla derecha sobre su pierna izquierda cuando está sentado. En un momento de olvido, y habrá muchos, puede que el estudiante ejecute el acto prohibido. Esta violación deberá ser inmediatamente castigada, de modo que la última impresión de la mente caiga sobre el acto, o privándose uno mismo de algo que por lo general nos da placer.

Quedarse sin desayuno o sin postre luego de la cena, o no fumar, eliminando el cigarrillo o la pipa de mitad de la mañana. Creo que la descarga eléctrica es mejor. El acto prohibido se asocia así con el dolor o privación del placer, y pronto se ve reforzado por la repetición en un reflejo condicionado. Este pronto actuará automáticamente, sin que el estudiante preste al asunto alguna atención consciente. Esto establecerá una curiosa vigilancia de parte de la Voluntad, un libre e inconsciente flujo de atención que estará siempre presente y listo para ejecutar los deseos del estudiante. Pronto se descubrirá que cuando estamos enfrascados en una conversación casual y por completo olvidados del voto, cualquier tendencia automática de las piernas, por ejemplo, a repetir impensadamente el hábito al que están acostumbradas desde hace mucho tiempo, será de inmediato detectada por la Voluntad mucho antes de que el acto proscripto sea ni siquiera completado a medias, y la tendencia será detenida en su inicio.

La consecuencia es obvia. Con el transcurso del tiempo, el estudiante lleva a cabo dos cosas separadas, ambos aspectos mayores de la Gran Obra. Una vigilancia perpetua genera una muy poderosa corriente de poder de la Voluntad. Esta, desde el comienzo, tiende a poner a las variopintas actividades de la psique humana bajo el control consciente de la Voluntad.

E incluso un resultado más importante, desde nuestro presente punto de vista, es que no sólo el estudiante se encuentra en posición de una fuerte Voluntad, sino que la mente misma es colocada gradualmente bajo control. La pérdida de placer se experimenta casi como si se sufriera un dolor, y todos nos contraemos ante su repetición. No importa que la experiencia sea de dolor o displacer, ésta ejerce una vigilancia cuyo resultado es un más fácil control de la mente, facilitando el desarrollo de la concentración.

Y como algo colateral, podría mencionarse que el método descrito tiene una contraparte moderna que es llamada modificación de conducta o terapia de aversión. Esencialmente, fue predicado en la obra original de Pavlov, hace décadas, con el reflejo condicionado. Ha sido utilizado con considerable éxito incluso en asuntos tan prosaicos como el control de peso y la erradicación del hábito de fumar. Las modificaciones introducidas por el psicólogo Skinner han ampliado su uso corriente, alcanzando incluso distintos aspectos de nuestras instituciones penales y de la rehabilitación de presos.

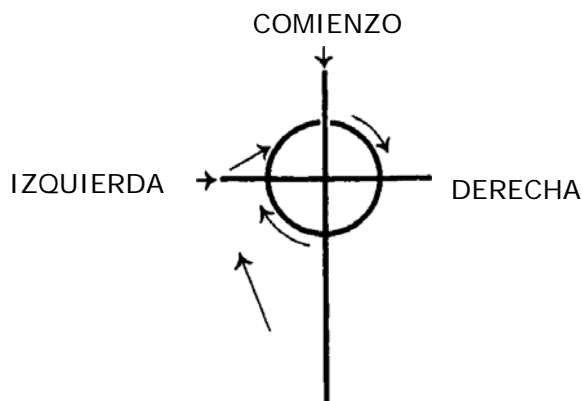
## Séptimo Paso

### EL RITUAL DE LA ROSA CRUZ

Para evitar toda posibilidad de aburrimiento, o deslizamiento en un tedioso sendero de rutina, introduciremos un nuevo tipo de trabajo. Muchos de los trabajos previos han sido subjetivos. Ahora, en el presente trabajo, el estudiante hará su primera exploración tentativa en la forma de ritual más simple, combinando así las actividades tanto subjetivas como físicas.

Sugiero que el estudiante obtenga cualquier tipo de varilla de incienso. En realidad, no importa qué tipo o qué fragancia tenga. Se puede visitar alguno de esos locales orientales o tiendas psicodélicas y oler una buena cantidad de varillas de incienso, hasta finalmente seleccionar la que a uno más le plazca.

El siguiente paso es practicar con una varilla de incienso, haciendo una forma de cruz con un círculo interior. Cuando se trace esta cruz, que podemos llamar la Rosa Cruz, debemos utilizar la imaginación. Sostenga la varilla de incienso en la mano derecha y por encima del nivel de los ojos, y trace una línea recta hacia abajo, deteniéndose en un punto frente a las rodillas. Mientras traza esta línea vertical, visualícela en azul pálido... el color producido no es muy distinto al del alcohol al arder. Luego, lleve el brazo y la varilla a un nivel opuesto al hombro izquierdo, moviéndolo hasta el hombro derecho. Esta línea debe ser también visualizada en azul pálido lo más claramente posible. Separe la varilla de incienso de la barra transversal y apuntando a la barra vertical, a mitad de camino entre la barra transversal y el punto inicial de la barra vertical. Desde este punto trace un círculo moviendo la varilla a la derecha y hacia abajo, y luego hacia arriba y a la izquierda hasta completar el círculo. Esto completa la Rosa Cruz. En la imaginación debe aparecer algo similar a esto:



En el proceso de trazar esta figura deben ser pronunciados o hechos vibrar dos nombres sagrados. Ambos tienen origen cabalístico, en la Edad Media. Ambos son variantes del nombre de Jesús en lengua hebrea, cuyo exacto significado y simbolismo no nos importa en este momento. Los nombres son: YEHESHUAH y YEHOVASHA. El primer nombre debe ser hecho vibrar mientras se traza la cruz, esto es, tanto en la barra vertical como en la transversal, y el segundo deberá ser pronunciado durante la formación del círculo. Practique hacer la cruz de la manera antes descrita y haga vibrar los dos nombres hasta que no tenga ni un momento de duda sobre lo que está haciendo. Cuando adquiera habilidad, puede entonces proceder al ritual completo.

Cara al Este. Coloque el incienso encendido sobre el altar o la mesa frente a usted. Levante y extienda los brazos hacia ambos lados, formando así una cruz.

1. Entone la siguiente invocación:

*¡Soy Aquel! ¡El Espíritu que Nunca ha Nacido!*

*¡El que tiene vista en los Pies!*

*¡Fuego Fuerte e Inmortal!*

*¡Soy El que es la Verdad!*

*¡Soy El que detesta que el mal haya sido obrado en el Mundo!*

*Soy El que destella y truena.*

*Soy Aquel de quien Lluve la Vida en la Tierra:*

*Soy Aquel Cuya boca siempre llamea.*

*Soy El que Engendra y se Manifiesta en la Luz.*

*¡Soy El, la Gracia del Mundo!*

*¡"El Corazón Ceñido con una Serpiente", ese es mi Nombre!*

*Adelántate y sígueme, y haz que todos los espíritus estén sometidos a mí: y así todo espíritu del Firmamento y del Éter sobre la Tierra y bajo la Tierra; en tierra seca o en el Agua, la Tromba de Aire y el Fuego consumidor y todo Conjuro y Azote de Dios, el Vasto, serán obedientes a mí.<sup>11</sup>*

Vuelva los brazos a los costados. Haga una pausa y reflexione sobre el sentido intrínseco de la invocación.

2. Extienda el brazo derecho al frente y con la varilla de incienso encendida, trace la primera Rosa Cruz en el Este. Haga vibrar suave pero poderosamente los dos Nombres sagrados.

3. Señale con la varilla de incienso el centro de la Cruz, muévase hacia la derecha y de cara al Sur, trace otra Rosa Cruz, haciendo vibrar los mismos Nombres.

4. Señale con la varilla de incienso el centro de la Cruz, muévase hacia la derecha y de cara al Oeste, trace otra Rosa Cruz, haciendo vibrar los mismos Nombres.

5. Señale con la varilla de incienso el centro de la Cruz, muévase hacia la derecha y de cara al Norte, trace otra Rosa Cruz, haciendo vibrar los mismos Nombres.

6. Señale con la varilla de incienso el centro de la Cruz, muévase hacia la derecha, así volviendo al Este, y extienda con fuerza la varilla de incienso hacia el centro de la antes trazada Rosa Cruz del Este, por tanto completando el círculo.

7. Desde este punto, levante el brazo y la varilla de incienso hacia el techo, moviéndose hacia el Oeste, pero deteniéndose a mitad de camino entre el Este y el Oeste. Trace en dirección al techo otra Rosa Cruz, haciendo vibrar los mismos Nombres.

8. Proceda hacia el Oeste, tocando imaginativamente el centro de la Rosa Cruz hecha antes. Luego, baje el brazo y la varilla de incienso, muévase hacia el Este, pero deteniéndose en el centro. Señale hacia el suelo, trace otra Rosa Cruz y haga vibrar los mismos Nombres.

9. Proceda hacia el Este, tocando imaginativamente el centro de la Rosa Cruz hecha antes.

10. Desde aquí, proceda hacia la derecha, hacia el Sur. Levante el brazo y la varilla de incienso hacia el techo, moviéndose hacia el Norte, pero deteniéndose a mitad de camino entre el Sur y el Norte. Trace en dirección del techo otra Rosa Cruz, haciendo vibrar los mismos Nombres.

11. Proceda hacia el Norte, tocando imaginativamente el centro de la Rosa Cruz hecha antes. Luego baje el brazo y la varilla de incienso, muévase hacia el Sur, pero deteniéndose en el centro. Señale hacia el suelo, trace otra Rosa Cruz y haga vibrar los mismos Nombres.

12. Proceda hacia el Sur, tocando imaginativamente el centro de la Rosa Cruz hecha antes.

13. De estos gestos resultará el trazado del símbolo de la Rosa Cruz alrededor de uno, en cada punto cardinal, por encima y por debajo de uno. Desde el Sur, extienda el brazo y la varilla de incienso y camine, moviéndose hacia la derecha, de espaldas al Este, completando el círculo en el lugar.

14. Luego proceda con la segunda parte de la invocación, extendiendo los brazos en forma de cruz:

*A Ti el Único Sabio, el Único Poderoso y Único*

*Eterno, sean Alabanzas y Gloria por siempre,*

*Quien ha permitido que yo entrara tan lejos en el*

*Santuario de Tus Misterios.*

*No a mí, sino a Ti advenga la Gloria,*

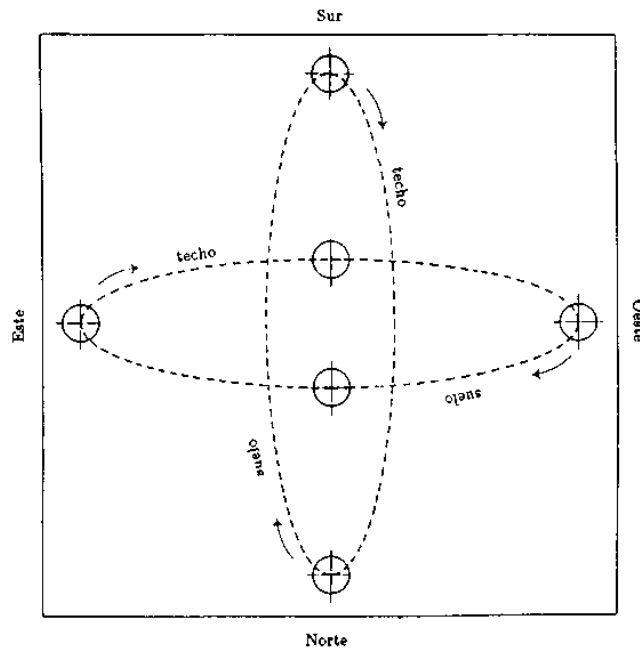
---

<sup>11</sup> I am He! The Bornless Spirit! Having sight in the Feet! / Strong and the Immortal Fire! / I am He! The Truth! / I am He! Who hate that evil should be wrought in the World! / I am He that lighteneth and thundereth. / I am He from Whom the Shower of the Life of Earth: / I am He, Whose mouth ever flameth: / I am He, the Begetter and Manifester unto the Light. / I am He, the Grace of the World! / 'The Heart Girt With a Serpent' is my Name! Come thou forth and follow me: and make all spirits subject unto me: so that every spirit of the Firmament and of the Ether upon the Earth and under the Earth; on dry land and in the Water, of Whirling Air and of the rushing Fire and every Spell and Scourge of God, the Vast One, shall be obedient unto me.

*Deja que la influencia de Tus Divinidades descienda sobre mi cabeza y me enseñe el valor del autosacrificio, para no ser pequeño en la hora del juicio. Pero que así mi nombre pueda ser escrito en lo alto y mi Genio erguido en presencia del Santo, en esa hora en que el Hijo del Hombre es convocado ante el Señor de los Espíritus y su Nombre en presencia del Padre de los Días.<sup>12</sup>*

15. Baje los brazos y siéntese con tranquilidad en una silla, en el centro del círculo. Ejecute la relajación y la respiración rítmica utilizando el reflejo condicionado. Una vez la relajación producida, medite sobre el sentido del ritual y las invocaciones de apertura y cierre.

Este Ritual debe ser realizado dos veces por día durante el corriente mes. Nunca debe ser hecho rápida o indiferentemente, sino con lentitud, solemnidad y reverencia. El estudiante debe emplear al menos media hora en la realización del ritual y proseguir con la meditación mencionada.



**Ritual de la Rosa Cruz**

<sup>12</sup> Unto Thee Solé Wise, Solé Mighty and Solé Eternal One, be Praise and Glory forever, / Who has permitted me to enter thus far into the Sanctuary of Thy Mysteries, / Not unto me, but unto Thy name be the Glory. / Let the influence of Thy Divine Ones descend upon my head and teach me the value of self-sacrifice so that I shrink not in the hour of trial. But that thus my name may be written on high and my Genius stand in the presence of the Holy One, in that hour when the Son of Man is invoked before the Lord of Spirits and His Name in the presence of the Ancient of Days

## Octavo Paso

### EL RITUAL DEL PILAR DEL MEDIO

En este régimen de disciplina espiritual, cada tentativa se ha realizado evitando referencias a sistemas extraños o al uso de palabras o nombres extraños, con los que el estudiante promedio podría no estar familiarizado. En este ejercicio queremos utilizar algunas palabras hebreas o nombres divinos. No hay ninguna virtud *per se* en estas palabras. Son tradicionales y producen un tipo de vibración sonora que nos es útil, eso es todo. No se han encontrado palabras inglesas que sirvan al mismo propósito. El estudiante debe por tanto comprender que no existen prejuicios religiosos en su utilización.

El método descrito es denominado el Ritual del Pilar del Medio, a pesar de que no es un ritual formalizado en el sentido preciso del término. Deriva de una arcaica y mística filosofía llamada Cábala. El esquema central de esta filosofía es conocido como el Árbol de la Vida, que consiste en diez centros dispuestos en un modelo de Tres Pilares. Aquí nos concentraremos tan sólo en el Pilar del Medio, el Pilar de *Equilibrio*, situado entre las otras dos columnas: *Severidad* y *Misericordia*.

Que el estudiante se siente en su ahora habitual postura de meditación. Comience con la respiración rítmica, que debe mantenerse sólo unos pocos minutos hasta que se inicia el ondular del plexo solar, que con el tiempo adquirirá un ritmo automático.

Algunas autoridades han asegurado que el elevado Yo espiritual no está completamente encarnado en el ser humano promedio, sino que lo sombrea. La mayor parte de este ejercicio intenta elevar la conciencia de esta divina sombra y permitir una más completa permeabilidad del sistema mente-cuerpo por medio del yo superior o Santo Ángel Guardián, como ha sido llamado desde tiempo arcaico.

Para facilitar el desarrollo de la disposición de ánimo requerida, el estudiante debe iniciar el entero Ritual con una oración como ésta:

*Sagrado eres tú Señor del Universo pues tu gloria fluye hasta el fin del Universo, regocijándote.*

*Permanece conmigo ahora en ésta, la Gran Obra, que dedico por entero a Ti.*

*Sea mi mente abierta al Altísimo.*

*Sea mi corazón un centro de la Luz.*

*Sea mi cuerpo un templo del Santo Espíritu.<sup>13</sup>*

Más tarde, cuando se haya generado el máximo de fuerza y energía, se recomienda que la oración o invocación sea seguida de la invocación al Espíritu Nunca Nacido del capítulo previo, para reforzar de forma adicional la exaltación.

Visualice una luz brillante justo sobre la cabeza, en forma de esfera o balón con el diámetro de un plato o ensaladera. Concéntrese sobre su brillo centelleante, imaginando que da vueltas y vibra, y muy pronto habrá un *feeling*, una sensación de que algo se ha activado sobre la cabeza. Cuando se sienta esto, haga vibrar la palabra EHEIEH -pronúnciese Eh-jiuh-yah-. (Una vez más déjenme insistir, el sentido de estas palabras es de poca importancia aquí; ahora sólo tiene valor su sonido.) Estas sílabas deben ser igualmente enfatizadas y hacerse vibrar lentamente, obteniendo el máximo sonido de cada una de ellas. Con un poco de práctica, la palabra puede ser hecha vibrar de modo que parezca estar completamente concentrada en esa esfera de luz sobre la cabeza. Si hay alguna tendencia de dispersión en la mente —a pesar de que la mente se concentra casi automáticamente, como fascinada, cuando se sienten estas sensaciones—, repita la vibración del nombre. Haga vibrar el nombre varias veces; no hay límite establecido. La vibración no necesita ser en voz alta, en verdad todo lo que se requiere es un murmullo vigoroso. Cuando transcurra el tiempo, todo el procedimiento puede ser realizado mentalmente, con una vibración subvocal, esto es, silenciosa. Pero sólo después de que la técnica haya sido dominada oralmente, no antes.

Esta experiencia presenta alguna dificultad en la sensación para determinar dónde está su centro, para lo

---

<sup>13</sup> Holy art thou Lord of the Universe for thy glory flows out / to the ends of the Universe, rejoicing. / Be with me now in this, the Great Work, / which I dedicated wholly to Thee. / Be my mind open to the Higher. / Be my heart a center of the Light. / Be my body a temple of the Holy Spirit.

cual es muy útil un pequeño accesorio. Consiga en la farmacia un remedio patentado llamado HEET. El corcho viene equipado con un cepillo pequeño. Encuentre el punto de donde irradia el cabello sobre su cabeza, y aplíquese un toquecito de este HEET. Frótelo muy suavemente con los dedos hasta que pueda *sentir* dónde se produce la irritación, pues, en realidad, este producto es simplemente un irritante que estimula la circulación de la sangre en esta zona. Luego haga una pausa y repita las anteriores indicaciones... y tendrá un balón de luz remolineante sobre la cabeza.<sup>14</sup>

Después de haberse concentrado en esta esfera de luz que se halla sobre su cabeza durante unos cinco minutos, o hasta que la sienta suficientemente activada, imagine que un rayo de luz surge de ella, bajando a través de la cabeza hasta la garganta y el cuello. Allí se expande para formar otra esfera de luz que se extiende desde el frente hasta la parte de atrás del cuello. Formule esta esfera tan vívidamente como pueda, utilizando el divino nombre de YHVH ELOHIM, que se pronuncia YUH-Hoh-voe-El-loh-jim, con ninguna sílaba acentuada más que otra. Haga vibrar el nombre varias veces, enfocándolo dentro de esta segunda esfera, utilizando el mismo procedimiento que antes, hasta que haya una clara y vívida conciencia de esta segunda esfera vibrando en el cuello.

Algunos minutos más tarde, visualice el rayo descendiendo desde el cuello al pecho, descansando sobre el plexo solar... en otras palabras, en el área del corazón. Aquí forma una tercera esfera de luz brillante, extendiéndose desde el frente del pecho a la espalda, otra vez del tamaño de una ensaladera. Mantenga la intensa visualización, o mejor aún siéntala. El resultado es inconfundible.

Ahora podemos ver que algunos de los primeros ejercicios están produciendo grandes dividendos, haciendo desarrollar con mayor facilidad la conciencia sensorial para sentir estas esferas remolineantes.

En lugar del acostumbrado nombre hebreo, que es muy largo y engorroso, utilizaremos un divino nombre gnóstico. Es más breve, vibra extremadamente bien y es mucho más fácil de utilizar. Este nombre es: IAO — que se pronuncia: i-ah-oh—. Repita la vibración del nombre con tanta frecuencia como se requiera para ayudar a la mente a permanecer concentrada sobre el centro. Si es necesario, un toquecito de HEET en el medio de los huesos del pecho producirá suficiente sensación en la piel como para ayudarlo a volverse consciente de que la zona ha sido activada.

En unos cinco minutos, visualice el rayo de luz descendiendo desde el pecho hasta la zona pélvica, donde una cuarta esfera de luz se forma por medio de su imaginación. Haga vibrar el nombre SHADDAL EL CHAI —shad-dai-eil-Chai—. (La letra hebrea "ch" es gutural como la palabra escocesa para lago: "loch".)<sup>15</sup> Visualice y sienta una intensa actividad en la zona pélvica, hasta que el centro entero se siente vivo y pulsando con energía.

Finalmente, vea el rayo de luz descendiendo de la pelvis a los pies, formando una esfera de luz. El nombre utilizado aquí es ADONAI ha-ARETZ —pronúnciese Ah-doh-nai-ja-aretz—. Haga vibrar el divino nombre lo suficiente, hasta que sienta, en las extremidades inferiores, cómo la esfera de luz se agita con vigorosa actividad. Sienta que da vueltas y vibra como una brillante esfera de luz-energía. Mantenga la mente concentrada sobre ella al menos durante unos cinco minutos.

Una vasta cantidad de energía mental ha sido estimulada y arrojada en el organismo. Ahora es necesario hacerla circular a través de todo el organismo.

Retorne con la imaginación a la parte superior de la cabeza y desee que con la exhalación del aliento, la luz-energía comience a verterse a lo largo del costado izquierdo del cuerpo, hasta los pies. Cuando inhale, imagine esta energía espiritual ascendiendo por el costado derecho hasta el centro de la cabeza. Visualice esta actividad como una veloz y moviente banda de energía, extendiéndose hasta alguna distancia del cuerpo. Haga esto varias veces hasta lograr obtener una clara conciencia del movimiento.

Luego, un gesto imaginativo similar es seguido por el flujo de energía descendiendo desde el cuerpo a los pies con una exhalación, y luego ascendiendo de los pies a la cabeza, de retorno, con una inhalación. También debe imaginar y sentir que esto ocurre varias veces hasta que la realización del movimiento sea clara.

Esto levanta bandas de energía que circulan dentro y alrededor del cuerpo, formando un amplio campo

---

<sup>14</sup> Ignoramos la composición de tal producto, por tanto debe ser reemplazado por uno de efectos similares, o prescindir de él. (N. d. T.)

<sup>15</sup> En castellano, como una "j" fuerte. (N. d. T.)

electromagnético o aura de luz blanca. Este campo no está aún completo, sin embargo, y requiere de otro gesto para completar el círculo.

Retorne con la imaginación al centro de los pies, e imagine que el Pilar del Medio alcanza el centro de la cabeza, como un tubo. A la inhalación del aliento, la succión arrastra la energía desde el centro de los pies haciéndola ascender por el tubo, y en una exhalación alcanza el centro de la cabeza y cae a ambos lados como una fuente. La energía se vierte alrededor de los márgenes exteriores del campo, cayendo como una lluvia de centellas hasta los pies, donde es otra vez reunida en el centro de los pies. A una inhalación, es succionada otra vez por el Pilar del Medio hasta verterse sobre la cabeza con la exhalación. Este proceso debe ser repetido con frecuencia hasta que produzca como resultado una clara realización de un brillante y vibrante campo, en el que el estudiante está encerrado y por el cual es completamente permeado.

En este punto, el estudiante debe embarcarse en una meditación, estando encerrado en la Luz del Espíritu y por tanto siendo uno con la Unidad Vital que pulsa a través del universo y unifica a todos los seres y todas las cosas. Si le ayuda a obtener el requerido grado de exaltación, puede recitar algo que le inspire, como este pasaje de *The World Tragedy* (La tragedia del mundo), de Crowley.

*¡Escucha entonces! ¡Por Abraxas! La barrera de la inmutable estrella*

*Esta quebrada - ¡IO! ¡Asar*

*Mi espíritu está envuelto en el viento de luz;*

*Es arrebatado en el remolino de las alas de noche,*

*De oscuras plumas son las maravillosas alas,*

*Pero la plata de la luz de la luna vibra sutil*

*En las plumas que fulguran con la marcha*

*De nuestro vuelo hasta los límites violados del espacio.*

*El tiempo se desploma como una piedra desde las estrellas:*

*El espacio es un caos de barreras rotas:*

*El ser se funde en un furioso torrente*

*Que rabia y sisea y espuma en la sangre*

*¡Mira! ¡Estoy muerto! He salido, he salido*

*Del mundo sensible al fin.*

*No soy. Sin embargo soy, como nunca fui,*

*Una gota en la esfera de cristal fundido*

*Cuyas radiaciones cambian y transmutan y visten*

*La infinita alma en finitas formas.*

*Hay luz, hay vida, hay amor,*

*Hay sentido*

*Más allá de la palabra, y del canto, y de la evidencia.*

*Hay una maravilla intensa, un sol milagroso,*

*Como los muchos fundidos y vueltos uno*

*Con el calor de su pasión: la unidad ha invadido*

*Las alturas de su alma, y su risa se entrelaza*

*Con cometas cuyas plumas son las galaxias*

*Como vientos en los inaccesibles mares de la noche...<sup>16</sup>*

---

<sup>16</sup> Hear then! By Abraxas! The bar / of the unshifting star / Is broken - IO! Asar! / My spirit is wrapt in the wind of light; / It is whirled away on the wings of night, / Sable-plumed are the wonderful wings, / But the silver of moonlight subtly springs / Into the feathers that flash with the pace / Of our flight to the violate bounds of space. / Time is dropt like a stone from the stars: / Space is a chaos of broken bars: / Being is merged in a furious flood / That rages and hisses and foams in the blood. / See! I am dead! I am passed, I am passed / Out of the sensible world at last. / I am not. Yet I am, as I never was, / A drop in the sphere of molten glass / Whose radiance changes and shifts and drapes / The infinite soul in finite shapes. / There is light, there is life, there is love, / There is sense / Beyond speech, beyond song, beyond evidence. / There is wonder intense, a miraculous son, / As the many



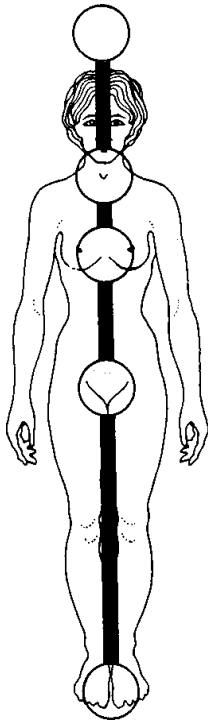
Puede ser otra la oración significativa, u otra la forma de devoción, que sea sumamente valiosa para el estudiante. La exaltación de su mente a los picos más altos de la iluminación, se hace posible en esta particular coyuntura, dependiendo de cuan intensamente haya trabajado en formular la divina luz del espíritu y de cuán movida ha sido la contemplación de este peán de divina oración.

Para cerrar el ejercicio, debe dar gracias por la experiencia y gradualmente hacer replegar la esfera blanca dentro de sí mismo, de modo que el campo coincida con su propio cuerpo. Respirar entonces profundamente y tensar todos los músculos para salir del estado, y luego estirarse vigorosamente antes de ponerse de pie y reintegrarse a sus asuntos.

Para cerrar y dar las gracias, puede utilizarse la siguiente oración:

*A ti, el único Sabio, el único Eterno y el único Misericordioso, sean alabanzas y gloria por siempre, quien ha permitido que yo, ahora humildemente de pie ante Ti, entre tan lejos en el santuario de tus misterios. No a mí, sino a Ti advenga la gloria. Deja que la influencia de tus divinidades descienda sobre mi cabeza y me enseñe el valor del autosacrificio, para no ser pequeño en la hora del juicio. Pero que así mi nombre pueda ser escrito en lo alto y mi Genio erguido en la presencia del Santo, en esa hora en que el Hijo del Hombre es convocado ante el Señor de los Espíritus, y su nombre en presencia del Padre de los Días. Amén.*<sup>17</sup>

Esta técnica del Pilar del Medio es otro de aquellos ejercicios que pueden necesitar más de un mes para ser dominados. En cualquier caso, el estudiante puede descubrir que desea utilizarlo con mayor o menor intermitencia o continuidad en el entero curso de su vida. Tiene infinitas posibilidades que sólo la práctica persistente indicará.



---

are molten and mixed into one / With the heat of its passion; the one hath invaded / The heights of its soul, and its laughter is braided / With comets whose plumes are the galaxies / Like winds on the night's inaccessible seas...

<sup>17</sup> Unto thee, solé Wise, sole Eternal and Sole Merciful One be the praise and the glory forever, who has permitted me, who now standeth humbly before Thee, to enter thus far into the sanctuary of thy mystery. Not unto me, but unto Thy name be the glory. Let me influence of thy divine ones descend upon my head and teach me the value of self-sacrifice, so that I shrink not in the hour of trial. But that thus my name may be written upon high and my Genius stand in the presence of the holy Ones in that hour when the Son of Man is invoked before the Lord of Spirits and his name in the presence of the Ancient of Days. Amen.

## Noveno Paso

### EL SÍMBOLO DE DEVOCIÓN

Es axiomático que cualquier emoción sentida con fuerza produce como subproducto una concentración mental muy intensa. Por ejemplo, si un acontecimiento produce una reacción temerosa, es casi imposible para algunas personas apartar la mente hacia otro asunto. Uno se consume, por así decirlo, con el miedo, concentrado en él con exclusión de cualquier otra cosa, respirando y viviendo esta emoción, no importa cuánto se desearía pensar en otra cosa. De esta forma, en algunas psiconeurosis, el paciente parece estar relacionado sólo con sus sentimientos patológicos, y a pesar de estímulos y seguridad, no puede dirigir la mente en otra dirección. *La emoción induce concentración.*

Un hombre o mujer, en las primeras etapas del amor, rechazan toda preocupación, excepto de su bienamada/o. Mañana, tarde y noche, comiendo, descansando o caminando, el hombre está relacionado sólo con sus emociones y su amada.

Algunas personas definen este tipo de amor como de locura. Y así lo puede parecer cuando la preocupación o concentración es tan autoconsumidora, pero lo que estoy tratando de indicar aquí es que cualquier emoción poderosa produce el mismo resultado final.

Hasta ahora, por medio de una serie de muy diferentes aparatos, intentábamos producir un estado de concentración, y ahora ha llegado el momento de tomar conciencia del efecto dinámico de la emoción en el organismo. Todos hemos tenido esta experiencia en un momento u otro de la vida y, por tanto, estamos en buenos términos con lo que discutimos aquí. Lo que tenemos que hacer es idear algún método que despierte el suficiente sentimiento o estimule una emoción suficientemente poderosa como para que pueda ser consciente y deliberadamente empleada como herramienta para orientar la mente hacia un tópico. Lo que se requiere aquí es un fervor y una convicción profunda que actúen como medio productivo y creativo.

Por tanto, busquemos algo que pueda despertar una reacción conmovedora profunda. Inspeccione en sus recuerdos. ¿Qué le conmueve emocionalmente? ¿Una frase de la Biblia... de los Salmos o las Epístolas? ¿Un crucifijo u otro símbolo religioso? ¿Un poema? ¿O el recuerdo de una excitante relación amorosa ya pasada... o incluso actual?

Cualquiera sea su elección, piense en ella. Examínela atenta y cuidadosamente. Representela con mucha viveza. Incluso llegue a dibujarla o pintarla o reproducirla de alguna manera, así tendrá algo que le servirá como símbolo para excitar la emoción, un símbolo que ahora podemos llamar el bienamado. Y sólo con un ligero esfuerzo, una muy suave extensión de la imaginación, este símbolo del bienamado puede ser ampliado para incluir o ser la meta de todo el trabajo precedente mismo, que podemos llamar la Gran Obra. Y que significa mas o menos la total transformación del hombre, de un ser con orientación sensorial en uno consciente de ser Un vehículo de la Unívoca Vida Universal, un ser humano iluminado por la gnosis, el conocimiento de que Dios existe tanto dentro como fuera de uno mismo. *Pues yo Te he encontrado en Mí y en Ti. En Uno y en Muchos te he encontrado, sí, Te he encontrado en Ti.*

Mientras se formula el símbolo del objetivo de la devoción de uno, puede ser representado objetivamente por medio de un dibujo o pintura de algún objeto que pueda considerarse sagrado, o mantenerlo de forma abstracta, como un símbolo dentro de la misma mente, sin expresarlo en concreto. Puede ser una idea, o un recuerdo de una persona a quien se ha amado, o un verso de un poema. Por ejemplo, yo he utilizado con frecuencia lo siguiente:

*El profeta le gritó a la montaña: ¡acércate  
para que pueda hablar Contigo!  
La montaña no se movió. Por tanto fue el  
profeta a la montaña y le habló.  
Pero los pies del profeta estaban cansados y la  
montaña no escuchó su voz.  
Pero yo Te he llamado, y he viajado  
hasta Ti, y no me ha servido de nada.  
He esperado pacientemente y tú estabas conmigo  
desde el comienzo. Esto ahora lo sé,*

*Oh mi bienamado, y estamos tendidos  
con reposo entre las viñas.  
Pero éstos Tus profetas; ellos deben clamar  
y azotarse; deben cruzar baldíos sin buella y  
mares insondables; esperarTe es  
el fin, no el comienzo.<sup>18</sup>*

Hay un cuadro de Salvador Dalí, una crucifixión, que es muy significativo para mí. Esta pintura de Dalí está considerada desde el punto de vista de algún observador celestial que mira la crucifixión que ocurre abajo... algo así como el punto de vista trascendental. Es muy efectivo, y en ocasiones lo he utilizado como símbolo para despertar devoción.

A través de los años, he llegado a utilizar un símbolo mucho más abstracto, la letra hebrea *Shin*. Esta tiene, cabalísticamente, el valor numérico de 300... que también es el mismo valor de una frase hebrea que significa *El Espíritu del Dios Viviente*. De modo que esta letra-símbolo comprende para mí una vasta serie de ideas y aspiraciones intelectuales. Así se ha convertido en un símbolo de las más altas aspiraciones y en una feroz y trífida llama de luz que frecuentemente he visualizado dominándome.

Pero fuera lo que fuese, prodigue su atención sobre el símbolo hasta que éste se haga tan poderoso como fuerza que, simplemente mirándolo o pensando en él, sea suficiente para despertar un intenso sentimiento de ardor o devoción. Una vez alcanzado este punto, allí donde uno vaya, allí irá el símbolo, y la devoción despierta de forma espontánea y crece. Caminando o durmiendo, comiendo o bebiendo, afeitándose o vistiéndose, peinándose o maquillándose, permanece en el trasfondo de la mente, representando el bienamado sobre el cual uno se concentra. Con este procedimiento, simbólicamente se consagra toda la actividad al servicio del bienamado. Cada acto es hecho por el bienamado, no importa qué cosa es éste ni lo vulgar o común que pueda parecer. Conduce ultrímicamente a dedicar la vida a Dios, a convertir en sagrado algo que hasta ahora era un hecho inútil e insignificante, o superficial. La vida se consagra —y toda la energía de uno se concentra automáticamente en un continuo acto de devoción al bienamado— a Dios, o a cualquier cosa a la que denominemos Unidad Universal y Eterna Vida que corre a través de cada uno de nosotros, unificándonos en una elevada síntesis que es al mismo tiempo la multiplicidad de la división.

---

<sup>18</sup> The prophet cried against the mountain: come thou / hither that I may speak with Thee! / The mountain stirred not. Therefore went the / prophet unto the mountain, and spake unto it. / But the feet of the prophet were weary and the / mountain heard not his voice. / But I have called unto Thee, and I have journeyed / unto Thee, and it availed me not. / I waited patiently and thou wast with me from / the beginning. This now I know. / O my beloved, and we are stretched / at our ease among the vines. / But these Thy prophets; they must cry aloud and / scourge themselves; they must cross trackless / wastes and unfathomed oceans; to await Thee is / the end not the beginning.



EL SÍMBOLO DE DEVOCIÓN

## Décimo Paso

### PRACTICA DE LA PRESENCIA DE DIOS

Me gustaría ahora que se revisaran algunos de los primeros ejercicios realizados en este curso. Revisar especialmente el ejercicio de contemplar con atención el cuerpo y todas sus sensaciones sin interferir y también el de observar la actividad de la mente sin el menor intento de detener el flujo de pensamientos y recuerdos. Pase un par de días revisando activamente el método y la práctica para que la habilidad previamente adquirida se reactive. En otras palabras, reforzando el reflejo condicionado por medio del renovado ejercicio.

Después de esta revisión, le pido que considere que la piel de todo el cuerpo está perforada —un hecho obvio— por millones de diminutos agujeros a los que llamamos *poros*. Cada órgano del cuerpo, compuesto de células de diferentes tipos y tamaños, está similarmente perforado por incontables espacios intercelulares, intersticios de diminuto tamaño. En otras palabras, por medio de la contemplación de este hecho anatómico — que puede ser demostrado examinando la superficie de la piel, de cualquier porción de la piel, con un poderoso lente de aumento—, el estudiante comenzará a advertir que el concepto de solidez e impenetrabilidad físicas es simplemente un concepto conveniente, pero no necesariamente preciso.

El estudiante se echará de espaldas sobre un lecho, en la postura formal de relajación. Más tarde, cuando haya desarrollado una considerable habilidad, no necesitará reclinarse de ningún modo especial. La relajación ocurrirá tan de inmediato que puede ser inducida en cualquier parte, en cualquier momento, simplemente deseando que ocurra. Mas, para el propósito inicial de adquirir el dominio de la técnica, deberá reclinarse, con los ojos cerrados, para bloquear todas las impresiones sensoriales del mundo externo. Acostado, entonces, relajado, imagine la piel de las mejillas, sienta que los poros de la piel se están ensanchando: precipicios y huecos profundos sobre el rostro. Unos pocos segundos de trabajo son por lo general suficientes, especialmente si se han seguido antes los primeros ejercicios, mes por mes, y adquirido alguna facilidad en concentrar la mente, haciéndola obedecer a la voluntad.

Extienda esta noción a la piel de la frente, nariz y toda la cara. Incluya también, gradualmente, el cuero cabelludo y la parte de atrás de la cabeza. Contemple, en cada zona, que la piel ya no es impermeable ni carece de poros, sino que está compuesta de más agujeros que tejidos. De hecho, la imagen de una redcilla para el cabello como las que utilizan las mujeres (aun cuando aquéllas sean raras hoy) es perfectamente conveniente para que la idea pueda ser comprendida.

De la misma forma, debe visualizarse todo el cuerpo, siguiendo la superficie de la piel desde la cabeza hacia abajo: cuello, hombros y brazos, tórax, pelvis y abdomen, muslos, piernas y pies. Deberá considerarse cada parte, llegando a la conclusión de que la membrana que rodea cada órgano del cuerpo, sujetándolo como una membrana limitadora, ha perdido su densidad e impermeabilidad, y es ahora una serie de agujeros flojamente entretejidos por un tejido similar a una red. Al llegar a los dedos y plantas de los pies, debe hacer una pausa para adquirir la completa sensación de la expansión de los poros, una sensación completamente inequívoca.

Una vez adquirida esta sensación —y no debe avanzarse más en este ejercicio hasta que sea adquirida—, se debe volver la reflexión a la cabeza una vez más. Pero esta vez, la imaginación se extenderá más al interior que exteriormente. Debe tratar de considerar al cerebro, no con una imagen vascularizada de sus tejidos neurales, como en la técnica de relajación preliminar, sino con la sensación de que está lleno de agujeros. El estudiante debe intentar adquirir la sensación de que los intersticios entre las células del cerebro se han agrandado, y que el cerebro se ha convertido en algo parecido a una esponja. Si puede examinar primero una esponja real podrá comprender que estoy intentando describir, por medio de la sensación, que la sustancia del cerebro está compuesta de forma similar. Esto puede llevar algo de tiempo, pero una vez obtenido puede ser producido otra vez con la mayor de las facilidades.

Esta sensación de esponja debe ahora ser aplicada a cada uno de los órganos del cuerpo, uno después de otro. Trabaje primero con el área de la cabeza. Sienta, a su turno, que el cerebro, los ojos, la nariz, las orejas, todas las vísceras de la cabeza son como una esponja, reemplazando el tejido sólido. Incluso el hueso que cubre la cabeza, el cráneo, al ser examinado con el microscopio, o con un gran aumento, está lleno de agujeros. Use este hecho. Luego continúe con el cuello, imaginando que las vértebras cervicales, los músculos y la carne, laringe, esófago y otras glándulas... de hecho, visualice que todo el cuello se ha convertido en una cantidad de esponjas, que no hay nada salvo agujeros unidos por una membrana. Aplique una técnica similar a los hombros y

brazos. Visualice que un hueso, con sus músculos y ligamentos y tendones, responde exactamente a la misma imagen. El tórax, con sus blandos órganos pulmonares, el corazón, los grandes vasos sanguíneos, etcétera, se han convertido de igual forma en una gran esponja. De hecho, los pulmones y el hígado, y muchos otros órganos, cuando se los examina microscópicamente, son muy parecidos a un tejido esponjoso. El abdomen, la pelvis, muslos y piernas desaparecen, salvo como los vemos en la imaginación, o son sentidos, como masas de agujeros unidos en un todo integrado.

Antes de continuar, es importante que se obtenga esta realización por completo. No es muy difícil, y muchas personas pueden obtenerla en muy corto período. Ningún estudiante que haya perseverado en este curso de entrenamiento tendrá aquí dificultades. Las sensaciones físicas relativas a esta realización de esponja son distintivas y no pueden ser confundidas con otras reacciones del cuerpo.

Por otra parte, el estudiante debería recordar que la sensación —como dice el *dictum* de la filosofía de Berkely— no nos habla inmediatamente de objetos materiales, sino sólo de ideas divinas retenidas en la mente universal de Dios. Tenerlo presente le permitirá trascender el plano de la mera técnica. Si esto presenta dificultades, al menos advertirá que las sensaciones son actividades cerebrales, que sin el cerebro no podría haber conocimiento de la sensación; en efecto, las sensaciones son procesos psicológicos. Siempre nos manejamos con la mente y sus actividades, y con nada más.

Si el cuerpo está lleno de perforaciones, el estudiante deberá considerar este hecho. Dado que la atmósfera nos encierra y rodea siempre, el cuerpo ahora-absolutamente-permeable no ofrece impedimento alguno a la entrada de aire desde cualquier lado. De hecho, lejos de resistir el flujo de aire a través de su cuerpo, sabe que la atmósfera debe literalmente precipitarse y correr a través de esas miríadas de agujeros que ahora siente que su cuerpo tiene. Al recostarse, completamente relajado, debe ahora imaginar que el aire que le rodea se vierte a través de su cuerpo, proyectándose desde el techo. Puede combinar esto con el ritmo de la respiración, ya descrito antes.

Mientras respira, debe advertir que el aire satura la esponja que es su cuerpo, vertiéndose desde arriba, desde la cabeza a los dedos de los pies. Con la exhalación del aliento, el aire deja su cuerpo poroso, haciendo su camino de salida por detrás de la cabeza, la parte de atrás del tronco, muslos y piernas. Continúe esta noción varios segundos, hasta que la sensación de permeabilidad del cuerpo al aire de alrededor crece. Debe entonces el estudiante variar el ejercicio, primero imaginando que respira a través de las plantas de los pies, el aire corriendo vigorosamente a lo largo de todo el cuerpo, y exhalándose a través de la coronilla y viceversa. Luego, que la atmósfera se levanta por debajo de él, pasando a través de su cuerpo para elevarse al techo.

Estos son simplemente una serie de conceptos imaginativos que tienen el efecto de promover la relajación del cuerpo y la mente comenzada en los primeros meses, y al mismo tiempo prepara a la mente entrenada a considerar nuevas verdades espirituales. El hecho espiritual a considerar es la relación primordial existente entre aire y espíritu. En todos los lenguajes primitivos, la palabra para aire es la misma que para espíritu y mente. Ambos son la vida y el vehículo de la vida. Sin aire no puede haber manifestación de vida.

El estudiante debe, por tanto, comenzar a considerar psicológicamente la idea de que este aire que corre a través de su cuerpo, tan abierto a su influjo, no ofreciendo impedimento o barrera, es el aire del Divino Espíritu. Es la vida universal que anima todos los seres creados. Esta vida todo-penetrante es el Dios inmanente que, como todos los sistemas metafísicos enseñan, es el principio omnipresente, infinito y omnipotente. El espíritu lo es todo siempre, y no hay parte del espacio que esté exento de su presencia. Dios es todopoderoso; no podemos concebir ninguna fuerza rival u opuesta. Ni podemos concebir que tenga algún tipo de limitación que nuestras mentes puedan imaginar. Es la sabiduría y verdad divinas y todo nuestro conocimiento y aprendizaje no es sino un fragmento infinitesimal de la omnisciencia del Espíritu Universal. El, de igual modo, es todo amor; y amor todo abarcante tan puro e intenso que aquellos que tocan este amor en su conciencia, deliran por el éxtasis inefable que provoca su consumación. Todas estas cualidades pertenecen a Dios, y éstas son las características que el estudiante debe contemplar cuando comience a considerar las relaciones del Espíritu con el aire que corre a través de su cuerpo y mente.

Al imaginar que el aire satura completamente el cuerpo poroso y permeable, estamos en realidad alcanzando una elevada conciencia de la omnipresencia y poder de Dios. Dios penetra cada diminuta célula del cuerpo. Ningún átomo ni diminuta partícula de cualquier lugar del cuerpo puede posiblemente liberarse del

poder y sustancia y amor que es Dios. Todo el conocimiento previo y práctica de experiencia mística que el estudiante ha adquirido pueden ahora ser dirigidos con total intensidad y concentración en esta meditación — pues esto es—, con la completa seguridad y conocimiento de que ha obtenido el éxito. Al aplicar en sí mismo las técnicas antes descritas, y haberlas practicado asiduamente, ya ha obtenido confianza en la eficacia de sus propios esfuerzos.

Esta Práctica de la Presencia de Dios es sólo una extensión de los primeros trabajos. Puede adivinarse así una verdadera consumación de su identidad con el infinito espíritu de Dios, sin ejercer ningún tipo de violencia al cuerpo o la mente. Todas las partes del hombre están completamente justificadas sin rechazo o negligencia innaturales, ya que la consumación obtenida de Dios debe ser total y completa, una identificación perfecta y armoniosa con el poder y la vida y el amor divinos.

## Undécimo Paso

### UNIDAD: TODO ES DIOS

Yo que *hice* el Universo *soy* el Universo:  
y lo habito como su separado Señor.

#### *Canción Celestial*

Si a través de la prosecución de esta serie de disciplinas psicoespirituales se ha obtenido algún grado de realización divina (aunque no debe olvidarse ni por un segundo que esto es el comienzo y sólo el comienzo), el estudiante se ve ahora enfrentado a una decisión muy importante. Está obligado a erradicar cada vestigio de dualidad de su pensamiento. Los residuos se aferrarán a su mente de forma muy sutil. No hay Dios y el mundo, no hay Dios y sí mismo. Hay *sólo* Dios, Todo es Dios. Cada acción trivial es dirigida por Dios. Cada objeto de su entorno está dotado de divinidad. Incluso el ego —aunque parezca ser el mayor obstáculo para poner a su dirección— está determinado por Dios.

Sin embargo, el hombre o la mujer viven, por el momento, en lo que parece un mundo material. El estudiante debe aceptar el mundo de las apariencias, el mundo fenomenal, exactamente como es. Hay, en el mundo fenomenal, corazones ardientes, neveras frías, agua húmeda, lo concreto es duro y el cuerpo necesita nutrición de todo tipo. A pesar de que cada uno de estos fenómenos son fenómenos divinos —y en su cambio constante no son representativos de la actividad incesante del inalterable y omnipresente cuerpo de Dios—, debe aprender a mantener todos estos diversos fenómenos en su propio lugar. Porque advierte su identidad esencial con la Vida y todas las cosas de algún modo diversas, y sin embargo tiene que advertir también que todos estos fenómenos tienen sus leyes distintivas que debe respetar y obedecer.

Mientras pueda volar a la velocidad de la luz en otros niveles, y caminar a través de paredes aparentemente sólidas y conozca bien todas las ilusiones del tiempo, sin embargo aquí y ahora debe vivir apegado al reloj y viajar en coche o tren o avión para ir adonde desea. Y encontrará mucho más circunspecto y ciertamente más fácil abrir una puerta que estrujarse a través de la estructura molecular de una pared. Cada plano tiene sus propias leyes; ellas también son Dios, y Dios en todas Sus fases y actividades es Dios.

¿Qué hará entonces cuando sea necesario para él, como un hombre en el mundo fenomenal, hacer obrar Su Voluntad, para alcanzar sus objetivos? ¿Qué sucede si, con toda humildad, advierte que su faena, cualquiera sea ésta, agota sus energías y ya no puede obtener satisfacción de ella? Pues que necesita unas vacaciones. ¿Adónde debe ir? ¿Y cómo obtendrá la financiación?

Tiene un coche destartado. Es muy caro de mantener y reparar, una amenaza en la carretera y le exige demasiada atención para conducirlo bien. ¿Cómo obtener otro?

Está rodeado de personas que no saben que son iluminados de Dios. El lo sabe y siente que ellos lo son; este conocimiento es parte de su propia realización mística. Histéricas, ansiosas, compulsivas, preocupadas por algún asunto o problema, uno detrás de otro, están enfermas, cojas, lisiadas. Todo porque no saben qué o quiénes son.

¿Cómo presumir de hacerlas sentir conscientes de su verdadera naturaleza, sin invadir sus preciosas intimidades?

En otras palabras, además de sus propias y personales relaciones con Dios, el estudiante debe considerar que los motores prácticos están hechos para ser utilizados para cumplir su Voluntad. Debe considerar que estos métodos, cualesquiera sean sus necesidades, están hechos para que el propósito divino pueda ser cumplimentado.

Hay muchas maneras, por supuesto, de hacerlo. Una de ellas es el método descrito en un librito que escribí hace ya algunos años, *The Art of True Healing*<sup>19</sup>. Hay un método para lograr lo que se requiere, movilizándolo el poder espiritual del cosmos por intermedio de la Voluntad, color, imaginación y sonido. Es una extensión del Pilar del Medio, donde la divina energía se concentra y dirige para un uso específico. Este no necesita ser otro que el mencionado aquí; tiene un gran mérito y no es de difícil uso. (Hay un ensayo sobre el tema en uno de mis libros: *Foundations of Practical Magic*, Aquarian Press, Inglaterra, 1979.)

Hay otra propuesta que sólo es posible si el estudiante que ha perseverado en sus propias disciplinas tiene

---

<sup>19</sup> *El arte de la verdadera curación*, Luis Cárcamo, Madrid.



una vía a través de la cual pueda operar la Divina Voluntad. Su mérito más notable es ser simple y directa. No es muy diferente al de una de las religiones clásicas, que acepta a Jesús como personal Señor y Salvador, y vuelca en El su vida. Esta propuesta nos dice que si estamos ansiosos de encontrarlo, advertiremos que no hay fuerza de poder en nosotros mismos, que somos por completo dependientes de El. Estamos deseosos de conectarnos con esta Fuente de Vida y Poder cuando sabemos que es la que hace a la sabiduría, poder y amor asequibles para nosotros. Es "el portal estrecho", "el camino angosto" y "pocos los que lo encuentran". Esta es la tradicional vía evangélica cristiana.

En esta obra, en lugar de utilizar los términos tradicionales y formalísticos de la conciencia del Cristo, recaeremos en la tradición místico-mágica que utiliza la expresión "El Santo Ángel Guardián" como término para nuestro propio Ser Superior. Es un ángel fuerte y poderoso, y nuestro propio nexo personal con el Dios universal, y por tanto es a El que nos sometemos para el cumplimiento de Su Voluntad que, al mismo tiempo y paradójicamente, es nuestra voluntad.

Tenemos que aprender experimentalmente la sabiduría y el significado de estos maravillosos versos del segundo capítulo de *The Light on the Path*<sup>20</sup>, donde Mabel Collins escribió:

1. *Mantente ajeno a la batalla que empieza, y aunque tú pelees, no seas el guerrero.*
2. *Busca al Guerrero y deja que pelee en ti.*
3. *Recibe sus órdenes para la batalla, y obedécelas.*

*Obedécele, no como si fuera un general, sino como si fueras tú mismo y como si sus palabras fuesen la expresión de tus secretos deseos; pues él es tú mismo, aunque infinitamente más sabio y fuerte que tú. Búscale antes de que en el fragor y fiebre de la batalla puedas dejar de percibirlo; pues él no te reconocerá a menos que tú lo conozcas. Si tu grito llega a su oído atento, entonces luchará en ti y llenará el triste vacío del interior. Y si esto sucede, entonces podrás permanecer sereno e infatigable durante la batalla, manteniéndote apartado y dejándole pelear por ti. Entonces será imposible que des un solo golpe en falso. Pero si no lo buscas, si pasas a su lado sin percibirle, entonces no hay salvaguardia para ti. Tu cerebro te turbará, y tu corazón se tornará irresoluto, y en medio del polvo del campo de batalla, tu vista y sentidos se oscurecerán; y no distinguirás a tus amigos de tus enemigos.*

*El es tú mismo, sin embargo, tú eres finito y sujeto a error. El es eterno y seguro. El es la verdad eterna. Una vez que haya penetrado en ti y se haya convertido en tu guerrero, jamás te abandonará por completo, y en el día de la gran paz, él y tú os convertiréis en uno.*<sup>21</sup>

No podemos tomar contacto vital con nuestro Ángel por medio del bien o la obediencia, meras características a seguir cuando Le hayamos encontrado. El bien y la obediencia y las otras llamadas virtudes, tienen por completo otro significado, muy lejos de lo entendido por la moralidad burguesa o convencional.

Ni podemos encontrarlo por medio de nuestras buenas acciones. Cuanto más, nuestras buenas acciones son sólo la evidencia de que lo hemos encontrado. Entonces podemos descubrir que en lugar de buenas son egoístas, pero dedicadas al Ser que es el Ángel. Ni podemos encontrarlo creyendo en alguna doctrina religiosa, metafísica u oculta. Cuanto más, éstas son constructos intelectuales para la expansión de nuestras mentes, pero más tarde tendrán un profundo significado como útiles constructos, sólo después que Le hayamos encontrado.

---

<sup>20</sup> *Luz en el sendero*, Kier, Buenos Aires - Teorema, Barcelona - Sirio, Málaga

<sup>21</sup> 1. Stand aside in the coming battle, and though thou fightest be not thou the warrior. / 2. Look for the Warrior and let him fight in thee. / 3. Take his orders for battle and obey them. / 4. Obey him not as though he were a general, but as though he were thyself, and his spoken words were the utterance of thy secret desires; for he is thyself, yet infinitely wiser and stronger than thyself. Look for him, else in the fever and hurry of the fight thou mayest pass him; and he will not know thee unless thou knowest him. If thy cry his listening ear then will he fight in thee and fill the dull void within. And if this is so, then cast thou through the fight cool and unwearied, standing aside and letting him battle for thee. Then it will be impossible for thee to strike one blow amiss. But if thou look not for him, if thou pass him by, then there is no safeguard for thee. Thy brain will reel, thy heart grow uncertain, and in the dust of the battlefield thy sight and senses will fail, and thou will not know thy friends from the enemies.

"He is thyself, yet thou art but finite and Hable to error. He is eternal and is sure. He is eternal truth. When once he has entered thee and become thy Warrior, he will never utterly desert thee, and at the day of the great peace he will become one with thee."

Si deseamos perseverar, seamos pacientes, y trabajando la autodisciplina, elevándonos e invocando con frecuencia, el Ángel será capaz de hacer todo esto. Cada paso que hagamos en Su dirección, él hará dos. *Hace mucho que Me buscas; has corrido tan rápido que fui incapaz de alcanzarte. ¡Oh querido tonto! Qué amarguras han coronado tus días. Ahora estoy contigo; nunca te abandonaré.*

No tenemos que ejercer violencia sobre nosotros mismos para creer en él; no se necesita la fuerza. No tenemos que esforzarnos a creer. Necesitamos sólo estar dispuestos, hacer el necesario conjunto de gestos, sincera y honestamente... ¡y luego *trabajar e invocar con frecuencia!*

Esto establecerá un vínculo de confianza del Santo Ángel Guardián con todas las áreas de nuestra vida. Ahora debemos enfrentar a nuestro egoísmo y advertir que nosotros no podemos hacer nada, y que todo lo que somos capaces de hacer sólo resulta en futilidad y frustración. Esto significa confiar en que el Ángel renovará nuestro carácter; no podemos hacerlo nosotros mismos. Debemos volcar en El toda la psique, con todos sus problemas y complejos conscientes e inconscientes de los que hemos tomado conocimiento por intermedio de los anteriores ejercicios, y quizás a través de algún trabajo psicoterapéutico. Pero dejemos que El se ocupe de la suciedad de los establos... cuando éstos dejen de estar sucios. Sólo El puede hacerlo; nosotros somos impotentes.

Esto significa que Le permitiremos dictar todas nuestras actividades, evitando que nuestras manos y mentes se mezclen con Su labor, reservándolas sólo como herramientas que El puede usar si El ve que se adecuan para nuestra mejora y progreso. No debemos interferir con lo que El tiene que hacer. Esto significa confiar a El nuestro bienestar y seguridad. Pero no significa que debamos descuidar nuestro consumo de alimentos, nuestra ropa o higiene personal, o que debamos conducir el automóvil con los ojos cerrados. Pero significa que debemos dejar de preocuparnos de lo que nos suceda. Haremos lo mejor que podamos en cada situación, sabiendo que El nos guía y nos guarda... y dejando que El se preocupe de nosotros.

Esto significa abandonar todas nuestras pequeñas ambiciones y objetivos y permitirle que planee nuestra vida por nosotros. Puede que esto no resulte en el cumplimiento de todas las ambiciones y objetivos, pero aprenderemos a depender solamente de El, sabiendo que seremos guiados constante y continuamente, seamos o no conscientes de ello.

Esto significa hacer a un lado todos nuestros bonitos sistemas y filosofías ocultos en un pulcro cubículo, pulcramente compartimentado, y dejar que El nos conduzca a la Verdad. Es una alegría hacer a un lado nuestras fragilidades humanas, permitiendo a El santificarnos, no permitiéndonos caer en el pozo llamado *porqué* donde podemos perecer junto a los dogos de la razón.

Al hacer esto, encontramos una nueva sabiduría, una nueva alegría, y una nueva vía iluminada de conducir la vida. El espectador, que no sabe nada de esta transformación interior, observará muy poca diferencia en nuestra conducta. Para nosotros, sin embargo, significa que yo no vivo, sino *que Jesucristo vive en mí*. Esta es la vía mágica: dejar que el Ángel haga su trabajo entre los vivos, habiéndonos colocado bajo la égida del Ángel por medio del trabajo, la oración y las invocaciones.

De ahora en adelante, la responsabilidad por la vida de uno, en todas sus fases, es apartada de nuestros pequeños egos con sus limitadas visiones y concepciones, y sus miserables ansias de resultados, y gustosamente entregada a esta entidad superior que es Uno Mismo Hecho Perfecto.

Entonces podemos cantar la triunfal peroración del antiguo Ritual, en la cual el discípulo glorifica su unidad con el Ángel en estos dinámicos términos:

*Soy Aquel, el Espíritu que nunca ha nacido, el que tiene vista en los pies,  
Fuego fuerte e inmortal.*

*Soy El, que es la Verdad.*

*Soy El, que detesta que el mal haya sido obrado en el mundo.*

*Soy El, que destella y truena.*

*Soy El, aquel de quien llueve la Vida en la Tierra.*

*Soy El, aquel cuya boca siempre llamea.*

*Soy El, el que engendra y se manifiesta en la Luz.*

*Soy El, la Gracia del Mundo.*

*"El Corazón Ceñido con una Serpiente, ese es mi nombre."<sup>22</sup>*

---

<sup>22</sup> I am He, the bornless Spirit, having sight in the feet, / strong, and the immortal Fire. / I am He, the Truth, / I am He, who hate that evil should be wrought in the world. / I am He, that lighteneth and thundereth. / I am He, from whom is the shower of the Life of Earth. / I am He, whose mouth ever flameth. / I am He, the begetter and manifestor unto the Light. / I am He, the Grace of the World. / 'The Heart Girt with a Serpent is my name.'

## Duodécimo Paso

### ¡INVOCA CON FRECUENCIA! ¡INFLÁMATE CON LA ORACIÓN!

El estudiante que haya perseverado hasta este punto, deberá ahora encontrar que sus esfuerzos pagan magníficos dividendos. Deberían haber ocurrido un buen número de resultados, al menos una enorme expansión del horizonte de la conciencia. Puede muy bien ser que, en suma, esté adquiriendo una conciencia de divinidad, su propia divinidad, así como la del inmanente y trascendente Dios en el cual vivimos, nos movemos y *tenemos nuestro ser*. Por medio de la práctica de la presencia de Dios, es posible extender la conciencia vastamente, hasta donde El esté, y a pesar de la aparente trivialidad de su actividad, sabe que Dios marcha con él. El descansa en el seno de lo Eterno... y advierte el significado de estar *bajo la sombra de Tus alas*.

Con este elevado resultado, podría sentirse tentado a relajarse y descansar sobre los laureles. Y puede que durante un período lo haga, pensando gozar de la recompensa por su larga y ardua labor, permitiéndose a sí mismo recobrar las energías y prepararse para la gran escalada que se alza ante él. Pero una vez hecho esto, tiene que ajustarse el cinturón y avanzar, recordando la instrucción de los Oráculos caldeos: uno debe "invocar con frecuencia" e "inflamarse con la oración", de acuerdo al *The Book of Sacred Magic of Abra Melin the Mage*<sup>23</sup>. Son metas elevadas y por medio de la exaltación de la oración o invocación, se puede, Dios mediante, alcanzarlas, unitiva y místicamente.

Se requiere, como es evidente, una disciplina diaria. Todos los maestros espirituales, de alguna manera reconocen esto y por tanto recomiendan un período diario de oración. "Todas las almas deben emplear un tiempo diario para la calma y la meditación —escribe Emily Cady en *Lessons in Truth*—. En la meditación diaria reside el secreto del poder. De otra manera nadie puede hacer crecer su poder o conocimiento espiritual. Practique la Presencia de Dios como practicaría música. Nadie soñaría convertirse en un músico importante sin algún tiempo diario a solas con la música. La meditación diaria a solas con Dios parece, de alguna manera, el foco de la divina presencia dentro de nosotros y nuestra conciencia."

Hay muchos métodos para lograr calma y meditación. Algunas personas, por ejemplo, utilizarán cualesquiera de los métodos previamente citados de oración, cuando se hayan familiarizado con el estado de calma creado en el interior. De hecho, lo utilizan para crear para sí mismos la serenidad y autoconfianza que necesitan. Estos métodos parecen poseer un autoimpuesto y autoideado poder para exaltarlos y llevarlos extáticamente a la conciencia de la omnipresencia de Dios que, ante la implícita invitación, que la hay, sería capaz de actuar a través de lo individual. Se puede, de esta manera, llegar a sentir y realizar su relación implícita y apremiante resguardo en Dios.

Muchas personas utilizan los *Textos Sagrados* de Crowley para este propósito. Es innecesario indicar que los *Textos Sagrados*<sup>24</sup> respiran una cálida atmósfera de adoración, de extática devoción a Dios. Probablemente los Salmos sean los mejores ejemplos de belleza poética de la Biblia, lo que indica que el salmista conocía a Dios de primera mano y poseía la inefable experiencia de El pulsando vibrantemente en la sangre de su corazón y riñones, una presencia viva, fuerte, vital y apasionada.

Un argumento metafísico indica que la vivencia de un poema o declaración u oración pronunciada por una persona espiritualmente iluminada, por una mente que conozca a Dios en íntima comunión, llevan a la mente exaltada del que lee o escucha —con comprensión y devoción simpáticas— a similares alturas de discernimiento y realización espirituales. De la misma forma le hablarán y el fenómeno de la vibración simpática lo despertará a la realización de la divina conciencia interior, en santa y mística experiencia.

La oración tiene el efecto de estimular a la mente a funcionar de una forma enteramente nueva. Crea, cuando tiene éxito, una revolución dentro del aparato psicológico, poniendo patas arriba a la mente. La hace elevar extáticamente a funcionar de una forma nueva, a percibir nuevas y más espirituales ideas, a experimentar una vida de divinidad y alta conciencia nunca antes experimentada. El entero objeto de la oración es exaltar la mente a una *indisoluble unidad con Dios*. Debe elevar la mente en alas de ardiente aspiración —de aquí la frase "inflámate con la oración"—, en un irrefrenable vuelo de amor a un parentesco y unidad con toda la vida.

---

<sup>23</sup> *El Libro de la Magia Sagrada de Abramelin el Mago*, Humanitas, Barcelona - Kier, Buenos Aires. Ambas ediciones según la versión inglesa de S. L. MacGregor Mathers.

<sup>24</sup> *Los Textos Sagrados de Telema*, Edaf, Barcelona.

Debe haber un ardor así. Una actitud de fría objetividad y carencia de sentimientos durante la oración es, tanto como sé, bastante imposible. No puedo concebir cómo el estudiante que ha reflexionado sobre una invocación clásica y comprenda que debe extender su empleo a su medio personal de exaltación, pueda evitar ser emocional y fuertemente arrastrado. Una oración, para tener éxito, debe tener el efecto de provocar una crisis interna. Con mucha frecuencia, mientras el estudiante actúa, se verá bañado por un diluvio de lágrimas, no lágrimas de pena, ni siquiera lágrimas de alegría, sino lágrimas que son el signo y el símbolo de la sumisión y unión con la Fuente de Toda Vida.

Un éxtasis puede resultar un afloramiento total de la mente misma y de todas sus relaciones con el cuerpo y sus problemas, desde la neurosis y los tumultos internos. Eleva al individuo por encima de los asuntos temporales y personales, haciéndole así saber que la herejía de la separación ha terminado para siempre. ¡El y Dios son una unidad!

Todo el secreto de la oración radica en esta dirección. *Invoca con frecuencia, inflámate con la oración.* Llevando al individuo al éxtasis, lo hace trascenderse a sí mismo. En resumen, la oración consiste en un complejo de gestos psicológicos y espirituales —todos los cuales prueban ser relativamente fáciles, después de la prolongada disciplina llevada a cabo en los varios meses pasados— destinados a hacernos posible recobrar nuestra verdadera identidad, que es Dios.

Me gustaría ofrecer dos oraciones o invocaciones —son términos equivalentes— que han sido de infinito valor en mi vida espiritual personal. Espero que cada estudiante pueda encontrarlas igualmente ricas e inspiradoras.

La primera debe ser utilizada en la mañana, pues sugiero que al menos dos o tres períodos sean dejados aparte en el día, períodos de una media hora cada uno, para ser abiertos por un rápido proceso de relajamiento y preparados para el uso de la oración. Las oraciones deben ser totalmente memorizadas, de modo que no haya interrupción ni necesidad de reflexión sobre la frase siguiente, de modo que el único esfuerzo sea reservado a desarrollar un fervoroso tono que es el único requerimiento para el éxito:

*Yo soy la Resurrección y la Vida. Quien cree en mí, aunque esté muerto, vivirá; y quien viva y crea en mí, nunca morirá. Soy el Primero y el Último. Soy El que vive y estuvo muerto... ¡Y mirad! Estoy vivo para siempre jamás y sostengo las llaves del infierno y de la muerte.*

*Porque sé que mi Redentor vive y que permanecerá hasta el último día sobre la Tierra. Soy el Camino, la Verdad y la Vida. Ningún hombre vendrá al Padre salvo yo.*

*Soy el Purificado. He pasado a través de los portales de la oscuridad hacia la luz. He combatido sobre la Tierra a favor del bien. He terminado mi trabajo y entrado en lo invisible.*

*Soy el que prepara el Sendero, el que rescata en la Luz. Soy el Reconciliador con lo Inefable, el Morador de lo Invisible. Dejad que la Blanca Brillantez del Divino Espíritu descienda.<sup>25</sup>*

Utilice este ritual-oración diariamente, con todo el ardor que pueda reunir, que lo llevará gradualmente al estado unitivo con la iluminación.

El período de la noche para la oración deberá tener la misma extensión y debería sentirse profunda y vívidamente hasta que literalmente los pelos se pongan de punta durante su pronunciación. Se recomienda con fuerza la siguiente oración tradicional, después de que el estudiante haya completado las técnicas de relajación preliminares.

*De tu mano, Oh, Señor, viene todo lo bueno. Los caracteres de la Naturaleza con Tus dedos has trazado, pero nadie puede leer en ellos a menos que haya sido enseñado en Tu escuela. Por tanto, así como los siervos miran a las manos de sus amos, y las*

---

<sup>25</sup> I am the Resurrection and the Life. Whosoever believeth on me, though he were dead, yet shall he live; and whosoever liveth and believeth on me, the same shall never die. I am the First and I am the Last. I am He that liveth and was dead - and behold! I am alive forever more, and hold the keys of hell and of death. // For I know that my Redeemer liveth and that he shall stand at the latter day upon the earth. I am the Way, the Truth and the Life. No man cometh unto the Father save by me. // I am the Purified. I have passed through the gates of darkness unto light. I have fought upon earth for good. I have finished my work and entered into the invisible. // I am the Preparer of the Pathway, the Rescuer unto the Light. I am the Reconciler with the Ineffable, the Dweller of the Invisible. Let the White Brilliance of the Divine Spirit descend.

*doncellas a sus amas, así nuestros ojos miran a Ti, pues Tú solo eres nuestra ayuda, Oh Señor nuestro Dios, ¿quién no Te alabará? Todo es Tuyo, todo Te pertenece. Ni tu amor ni Tu enojo, todo debe re-entrar. Nada puedes perder, pues todo tiende a Tu honor y majestad. Tú eres el único Señor, y no hay nadie además de Ti. Tú haces lo que Tú deseas con Tu poderoso brazo, y nadie puede escapar de Ti.*

*¿Quién podría no alabarte, entonces, Oh Señor del Universo, en el cual no hay nada igual? Que moras en los cielos, y en cada corazón virtuoso y temeroso de Dios. Oh Dios, Tú eres el vasto, Tú estás en todas las cosas. Oh, Naturaleza, Tú Yo de la Nada... ¿pues para que otra cosa puedo llamarTe? En mí mismo no soy nada. En Ti soy Yo, y existo en Tu Persona desde la eternidad. Vive Tú en mí, y llévame hasta Ese ser que está en Ti.<sup>26</sup>*

---

<sup>26</sup> From Thy hand, O Lord, cometh all good. The characters of nature with Thy fingers has Thou traced, but none can read them unless he hast been taught in Thy school. Therefore, even as servants look unto the hands of their masters, and handmaidens unto their mistresses, even so do our eyes look unto Thee, for Thou alone art our help. O Lord our God, who should not extol Thee? // All is from Thee, All belongeth unto Thee. Either Thy love or Thy anger, all must again re-enter. Nothing canst Thou lose, for all must tend unto Thy hoiour and majesty. Thou art Lord alone, and there is none beside Thee. Thou does what Thou wilt with Thy mighty arm, and none can escape from Thee. // Who should not praise Thee, then, O Lord of the Universe, unto whom there is none like? Whose dwelling is in heaven, and in every virtuous and God-fearing heart. O God, Thou vast One, Thou art in all things. O Nature, Thou Self from Nothing - for what else can I cali Thee? In myself I am nothing. In Thee I am Self, and exist in Thy Selfhood from eternity. Live Thou in me, and bring me unto That self which is in Thee.

## EPILOGO

Este capítulo final podría muy bien haber estado colocado al comienzo del libro. Pero entonces el estudiante tendría que haber aceptado la doctrina del Guerrero interior por medio de la fe. Y para algunas personas hoy, la fe es algo desconocido o difícil de obtener. En cualquier hecho, en la técnica místico-mágica descrita, no se denomina fe a lo que define el sentido de la palabra.

El énfasis ha sido aplicado a una serie de técnicas, meditaciones y disciplinas que, primero de todo, producen sus propios resultados. El mayor de todos, sin embargo, es un enorme incremento en la sensibilidad y autoconciencia, que provee el seguro conocimiento de que hay aspectos y fases de nuestro ser que no han sido aún explorados y conocidos. Cuando este cierto conocimiento haya sido adquirido, entonces la sumisión por la fe al *Guerrero Interior*, *El Santo Ángel Guardián*, es una necesidad lógica y espiritual. Puede humillar nuestras mentes y egos, pero no ultraja nuestro sentido de corrección tener fe en algo que no tenemos conocimiento o percepción directos. Vivir por *la fe en el Ángel* puede ser sólo utilizado, como una técnica de la vida espiritual, cuando las disciplinas precedentes hayan sido practicadas, aceptadas y empleadas. De aquí la colocación de este capítulo al final del libro.

Sin embargo, no debemos caer en la trampa para bobos de creer que desde ahora en adelante la vida no nos presentará problemas, y que todo se hará con facilidad. Esto nunca es así. En tanto vivamos en esta Tierra, habrá problemas y dificultades. Pero aunque éstos existan, y aunque puedan cometerse muchos errores, no obstante, adhiriendo a nuestra visión del *Santo Ángel Guardián*, o *Guerrero Interior*, cada dificultad y error se transformarán en medios por los cuales crecemos en estatura espiritual. Los rudos bordes de nuestro ser se redondean y pulen, los defectos de nuestro maquillaje se convierten en carácter, y crecemos de forma más acorde a los deseos del corazón, para ser absorbidos en la santa naturaleza del Ángel que es el propio Yo.

## LECTURAS RECOMENDADAS

Este libro es esencialmente un curso práctico para el desarrollo espiritual. Se ha dado muy poca atención a la teoría o la filosofía. Si el estudiante interesado desea profundizar el estudio intelectual de las distintas prácticas comprimidas en este programa, se recomiendan los siguientes libros:

*The Way of a Pilgrim*, traducción de R. M. French. Seabury Press, Nueva York, 1968. (*Memorias de un peregrino ruso*, trad. de B. Makarov, Ediciones del Peregrino, Rosario [Argentina], 1983.)

Aldous Huxley, *The Perrenial Philosophy*. Harper, Nueva York, 1944. (*La Filosofía perenne*, Sudamericana, Buenos Aires - Edhasa, Barcelona.)

W. T. Stace, *Teachings of the Mystics*. Mentor Books.

Hannah Whitall Smith, *The Christian's Secret of a Happy Life*. Fleming H. Revell Co., Nueva York, 1941.

Evelyn Underhill, *Mysticism*. Meridian Books, Nueva York, 1955.

A. E., *The Candle of Vision*. Macmillan, Londres, 1919.

William James, *Varieties of Religious Experience*. Mentor Books. (*Varietades de la experiencia religiosa*, Editions 62, Barcelona.)

Yogui Ramacharaka, *Science of Breath*. Yogui Publication Society, Chicago, 1904. (*La ciencia indo-yogui de la respiración*, Ibis, Barcelona, 1988.)

Christopher Isherwood, *Ramakrishna and His Disciples*. Simón & Schuster, Nueva York, 1959.

Hereward Carrington, *Loaves & fishes*. Scribners, Nueva York, 1935.

Emily Cady, *Lesson in Thruth*. Unity, Kansas, 1939.

Vitvan, *The Christos*. School of the Natural Order, Baker, Nevada, 1951.

## ÍNDICE

Prefacio

Las Cuatro Adoraciones

Primer Paso: Tomar conciencia del cuerpo

Segundo Paso: Relajación

Tercer Paso: Respiración rítmica

Cuarto Paso: Tomar conciencia de la mente

Quinto Paso: Concentración: uso del mantra

Sexto Paso: Desarrollo de la voluntad

Séptimo Paso: El Ritual de la Rosa Cruz

Octavo Paso: El Ritual del Pilar del Medio

Noveno Paso: El símbolo de devoción

Décimo Paso: Práctica de la Presencia de Dios

Undécimo Paso: Unidad: todo es Dios

Duodécimo Paso: ¡Invoca con frecuencia! ¡Inflámate con la oración!

Epílogo

Lecturas recomendadas